

Lettre info pour le 1 décembre

Nous arrivons dans le dernier mois de l'année 2018, que cette année a passé vite....

Nous avons eu la chance durant ce mois de novembre de pratiquer aux cours de nos activités du samedi, une nouvelle discipline : le pilâtes animé par Cathie.

Nous avons tous apprécié son cours, sa disponibilité. Et bien sûr, on en redemande.

Donc 3 séances de pilâtes sont prévues en décembre (samedis 8, 15 et 22 décembre).

Durant ce mois de novembre plusieurs séances d'aquagym ont été faites.

Avec de l'aquayoga en fin de séance qui nous détend réellement.

Qu'est ce qu'on est bien dans l'eau, et maintenant, nous avons même des steps pour mettre dans l'eau pour les personnes un peu petites, ça aide bien (merci à Loc Piscine).

Notre groupe de paroles avec une hypnothérapeute a également été bien apprécié.

Nathalie Mourgues nous propose donc pour décembre ou janvier, des petits ateliers pour gérer les émotions pour pallier les grignotages. (si vous voulez plus d'explications à ce sujet, contactez-moi rapidement car les places sont limitées, et surtout pour une meilleure organisation au niveau des groupes).

En décembre, je vous propose aussi un atelier « Estime de Soi, Confiance en Soi, Image de Soi » en partenariat avec le CCAS de Générac, le mardi 11 décembre exactement de 9h30 à 12h00, où une coiffeuse et une esthéticienne, toutes les deux diplômées nous conseillerons sur notre image ; avec coiffage et mise en beauté.

Un groupe de paroles est aussi prévu le vendredi 21 décembre où nous aurons la chance de déguster un tout nouveau produit : une pate à tartiner 100 % fruits.

Comme vous pouvez le voir, les activités sont bien variées au sein de l'association.

Je vous souhaite un très bon mois de décembre et surtout avec le souhait de vous rencontrer lors d'une de nos activités, vous verrez l'ambiance et la convivialité sont bien présentes.

Fabienne et l'équipe de NémO.