

Yoga et Sophro

L'Association Sophrologie Sérénité Santé devient Yoga et sophro.

L'association vous propose 2 méthodes pour prendre soin de vous :

HATHA YOGA

Une pratique de Hatha Yoga basée sur l'alignement, adaptée à tout public.

Les séances oscilleront entre douceur et dynamisme, vous avancerez dans l'ici et maintenant à votre rythme et en vous respectant.

YOGA SOPHRO

2 méthodes complémentaires, Yoga et Sophrologie, pour trouver un mieux-être au quotidien, faire une pause, le temps de « savoir s'écouter », retrouver le chemin de l'intérieur et y puiser le meilleur. L'objectif de ces séances d'1h15 sera de vous permettre de gérer votre stress, de relâcher les tensions du corps et d'apaiser le mental : bien dans son corps, bien dans sa tête.

- ▶ Asanas (Postures pour assouplir et renforcer votre corps en douceur)
- ▶ Enchaînements
- ▶ Pranayamas (Exercices de respiration)
- ▶ Méditation et exercices de visualisation
- ▶ Relaxation profonde

Dans ce contexte inédit, les cours sont proposés via l'application Zoom. Ces séances en ligne sont accessibles chaque semaine :

HATHA YOGA : mardi à 19h00 et samedi à 11h

YOGA SOPHRO : mardi à 11h, mercredi à 19h et jeudi à 16h. **1Ère séance est une séance d'essai gratuite.**

Pour les personnes désirant continuer sur Zoom, l'Association propose une formule spéciale confinement : 32 euros/ mois sans engagement.

2 séances hebdomadaires au choix (à 8€/semaine pour 2 séances de 1h15).

Christine KRITTER. CONTACT :06 76 73 02 77 Professeure de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance et Sophrologue RNCP.

Temps DANSE Création

L'association propose des cours de danse Moderne, Modern-Jazz, Hip-hop, Ateliers d'improvisation, Ateliers Chorégraphiques, Ateliers Parents-Enfants.

Stages, Projets Danses, Spectacles ; à partir de 4 ans, cours enfants, ados et adultes, cours d'essai gratuit

Aujourd'hui ne pouvant exercer dans les salles de danse, des solutions alternatives sont proposées : groupes d'échanges WhatsApp par cours, cours en ligne sur Zoom, journal de la danse hebdomadaire, challenges artistiques, montages vidéo visibles sur la chaîne YouTube de l'association, et Instagram. Les cours seront rattrapés sous forme de stage. Dans l'attente de la réouverture nous réfléchissons à des projets en extérieur.

Nous mettons également en œuvre la création d'un spectacle intitulé « les clefs » : Œuvre originale dansée inspirée par le mouvement, la musique, la poésie d'un livre imaginé, en espérant qu'il voie le jour sur scène, sur les écrans ou sur papier. Sa réalisation sera pour cette année.

Site:www.temps-danse-creation.fr

Facebook : Temps Danse Création DanseunJour

You Tube : Temps danse creation Danse un jour danse

toujours Instagram : temps danse creation

Les Amis Randonneurs

Le club de randonnée "Les Amis Randonneurs Boisseron" a débuté sa 2^e saison le 11/09/2020 par une Rando de reprise autour de Boisseron.

Beaucoup ont été surpris par la diversité de paysages proches de chez nous.

Malheureusement, comme on le redoutait, après 5 randonnées, le confinement a mis fin provisoirement à notre activité comme pour beaucoup de clubs sportifs. Nous avons pu malgré tout découvrir une oenorando autour d'Assas, Gallician et les étangs du Scamandre, Viols en Laval et le mont Gaussin avec les 2 trous dans les Alpilles. Nous espérons pouvoir reprendre notre saison 2020/2021 début janvier si le confinement est levé en respectant les gestes barrières et les consignes données par la fédération de randonnée pédestre. Même si nous avons dû supprimer les moments festifs en attendant des jours meilleurs, le plaisir de se retrouver et la convivialité entre nous restent intacts.

Le CIO Courchamp Vidourle

école de football reconnue et labellisée par la FFF ainsi que par Hérault Sports et le Conseil Général.

Le football pour les enfants est un sport collectif en plein air et donc épargné par toutes les restrictions imposées par la pandémie du COVID 19.

Nos éducateurs et dirigeants respectent scrupuleusement les consignes des gestes barrières imposés par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et développent lors des entraînements le Programme Educatif Fédéral concernant le respect, la santé, et l'écologie entre autres.

Le CIOCV est également adhérent à la charte du football féminin et c'est le seul club du Pays Lunellois à avoir une équipe féminine catégorie "Jeunes" engagée dans un championnat départemental.

Le Bridge Club du Vidourle

Le Bridge Club du Vidourle accueille les joueurs à l'Espace Mistral de Boisseron.

Le Club est affilié à la Fédération de Bridge (FFB). Les tournois ont lieu chaque mercredi à 13h45 salle Chabrol et chaque vendredi à 13h45 salle Carrignan. Les tournois sont homologués, ils sont tous de régularité, sauf le 3ème mercredi du mois où nous jouons une Ronde de France, un tournoi en simultané avec d'autres Club de Bridge de France (mêmes données et classement national). Le Président, M. Jean Claude Druinot et les membres du bureau, assurent la gestion de l'association et la bonne organisation des tournois. Nous vous attendons pour rejoindre ce Club sympathique... les mesures sanitaires sont mises en place (distanciation, masque et gel hydroalcoolique). Le club est actuellement fermé pour cause de COVID, nous attendons Janvier 2021 avec impatience pour sa réouverture...

BCV Boisseron - 06 71 48 96 35 - bcv34160@gmail-

Site Internet : bridgeclubduvidourle.com