

Permanences téléphoniques (hors vacances scolaires)

Mardi 9h30 - 12h30 – Jeudi 16h30 - 18h30 - **Vendredi 9h30 - 12h30**

(Toutes les permanences physiques sont suspendues)

02 43 69 56 74 - aflec@free.fr

Cher(e)s ami(e)s adhérent(e)s,

Voilà déjà plus d'un mois que le confinement a débuté. Nous pensons bien à vous et nous espérons que vous vivez au mieux cette période difficile surtout pour les personnes seules.

Nos diverses activités sont pour l'heure toutes suspendues et nous ne savons pas quand et dans quelles conditions le déconfinement pourra avoir lieu.

Pour l'instant nous ne pouvons vous proposer que quelques pistes pour vous aider à garder la forme chez vous et lutter contre le stress et l'angoisse bien compréhensifs dans le contexte actuel.

Vous trouverez ci-dessous des liens envoyés par nos divers intervenants.

En espérant vous revoir le plus vite possible. Prenez soin de vous.

Amicalement

Les coprésidents et tous les membres du conseil d'administration
 Elisabeth et Serge

A la maison, gardez une activité !!!

Plusieurs de nos intervenants ont envoyé des liens afin de garder contact avec votre discipline. Retrouvez des vidéos, fichiers audios ou pdf des disciplines suivantes en cliquant sur le titre de la discipline.

 GYM SANTÉ SIEL BLEU	 GYM VOLONTAIRE	 TAI CHI	 SOMMEIL ET DETENTE
 CUISINE	 AQUARELLE dessin N & B dessin couleurs	 ART FLORAL compo 1 compo 2	 RETOUCHE PHOTO

Sommeil et détente : Marie Noëlle Le Mestre, la psychologue qui a animé cet hiver la conférence et les ateliers sur le stress et la confiance en soi nous relaie cette information. Elle connaît le sérieux et le professionnalisme de cet établissement de formation à l'hypnose, de renommée internationale, réservé aux professionnels de santé.

Aquarelle : Un sujet simple à réaliser de ML Brunet

Retouche photo : Visitez le site de la discipline (le logiciel PhotoFiltre Studio peut être utilisé gratuitement pendant 30 jours et une partie des cours peut être réalisée avec Photofiltre 7 : gratuit)

Cuisine : Retrouvez les recettes prévues le 18 Mars

Yoga : des cours audios vont être proposés par Cathy par mail à nos adhérents.

N'hésitez pas à visiter notre site internet www.aflec.fr pour retrouver toutes les recettes, les diaporamas des conférences, le retour de notre voyage au Sultanat d'OMAN ...