

Vie Associative

« Prendre soin de soi »

L'association "Prendre Soins de Soi" présidée par Audrey Thibaut et créée en janvier 2025, est venue proposer des initiations aux enfants des écoles maternelles et primaires de Bizeneuille et Verneix.

Les enfants ont été ravis de cette expérience ; ils se sont appliqués à respirer, à suivre les consignes, et ont pu comprendre les bases du yoga qui sont : se connecter à son intériorité pour rencontrer ses sens, respecter les limites de son corps, connaître ses besoins et les exprimer, sans jugement. Cette opération sera renouvelée en 2026.

L'association offre aujourd'hui à la Maison des Associations de Verneix depuis septembre 2025 des cours de yoga aux adultes (tous niveaux, tous handicaps) les mardis soirs de 18h30 à 20h.

Au départ, il n'y avait que deux inscrites, maintenant elles sont cinq femmes bénéficiaires, s'ouvrant à des pratiques de yoga douces et respectueuses de leurs besoins (physiques, nerveux, émotionnels, âges). Ces cours sont divertissants, joyeux (et sérieux), un rendez-vous incontournable, hebdomadaire, ressourçant, et ré-énergisant.

L'association "Prendre Soins de Soi" a également proposé des ateliers ponctuels aux familles pour découvrir l'acroyoga (yoga acrobatique). L'objectif est de permettre aux familles de passer un moment ensemble à faire des postures impressionnantes et qui reposent sur la confiance en l'autre, en Soi, et sur la communication avec l'autre. Confiance, Communication sont les bases pour grandir en sérénité, alors quoi de mieux que de "travailler" (et vous amuser) avec votre enfant.

Enfin, mensuellement, l'association nous réunit pour chanter ensemble. On chante l'amour, la joie, on chante des mantras indiens, des chants amérindiens pour la Terre, pour la Paix. On chante pour se réunir autour des valeurs simples de partage, de solidarité. On chante pour libérer nos voix, autour d'un gros tambour, accompagnés par des instruments de musique provenant de toutes les régions du monde.

Si vous souhaitez rejoindre l'association, contactez Mme Audrey Thibaut au 06.99.59.93.93. D'autres créneaux horaires pour du yoga pourraient être créés à la demande (des séniors, des enfants, des stagiaires du ESRP de La Mothe par exemple...)."



Danse



Venez danser avec nous !

Vous cherchez une activité fun et dynamique pour toute la famille ?

Nos cours de danse, adaptés à tous les âges, sont l'occasion rêvée de s'amuser, se défouler et progresser dans une ambiance chaleureuse et familiale.

Les enfants éveilleront leur créativité, les ados se challengeront à travers des styles modernes, et les adultes pourront se divertir tout en améliorant leur souplesse et coordination.

*Infos et inscriptions : Marie-Claire VILPREUX
06.56.75.09.39*

Rejoignez-nous pour une aventure dansante !