



TRAIT D'UNION

Newsletter

**L'association Trait d'union
vous souhaite
une bonne année 2022**

**Une nouvelle année à faire du lien,
à nous faire du bien**

Les cours et ateliers en présentiel reprennent, dans le respect des règles sanitaires renforcées et sur inscription obligatoire.

Certaines animations auront lieu de préférence en visio.

Les thérapeutes et praticien.ne.s Bien-être continuent de vous accueillir pour des consultations et séances individuelles, consultez le carnet d'adresses pages 14 à 16



SOMMAIRE

- Les cours
- Les ateliers
- Les échanges et débats
- Le programme
- Les praticiens
- Les annonces



Règles sanitaires :

Conformément à la réglementation, la présentation du Pass Sanitaire ou d'un test négatif de moins de 24h est obligatoire pour participer à une activité en présentiel.

Le port du masque est obligatoire, ainsi que l'utilisation du gel hydroalcoolique ou le lavage des mains

LES COURS HEBDOMADAIRES

YOGA

Ashtanga Vinyasa

par Aurore Bouisson

en présentiel

Les mercredis

19h15 - 20h15

et

20h30 - 21h30

Les vendredis

12h00 - 13h00

et

13h00 - 14h00

Tarif : 15 € la séance

Cours d'essai : 8 €

Un Yoga dynamique qui repose sur l'enchaînement de postures en synchronisation avec la respiration. Une pratique rythmée sur un fond musical bien loin des clichés d'un Yoga "passif"



FELDENKRAIS

par Philippe Bien, praticien Feldenkrais
et en thérapie psycho-corporelle

en visio

- les mardis 19h45 - 20h45

- les jeudis 12h30 - 13h30

- les vendredis 11h00 - 12h00

Tarifs :

15 € le cours à l'unité

81 € les 6 cours

144 € le trimestre (12 cours)

La Méthode Feldenkrais™, du nom de son fondateur, aide à (re)trouver une mobilité optimale dans toutes les fonctions et mouvements de la vie quotidienne.

L'enseignement est dispensé en petits groupes sous forme de leçons dites de « prise de conscience par le mouvement » ; on y est invité à expérimenter différentes manières de se mouvoir dans l'espace, avec une attention spécifique portée au squelette et aux chaînes articulaires.



DANSE CLASSIQUE

par Laura Thomas, professeure de danse

en visio



La chaise classique

les mercredis 19h00 - 20h00

Tarif : 5 € la séance

ou 40 € la carte de 10 cours

Apprendre la danse classique à la maison en visio avec Laura, professeure de danse diplômée d'Etat.

Il suffit d'une chaise ou d'un support adéquat en guise de barre,

La chaise classique s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre la danse classique mais qui ne trouvent pas de cours à leur niveau ou à proximité. Il est accessible aux débutants ayant quelques bases classique ou jazz, danseurs ou non, aux initiés voulant travailler la technique, aux femmes, aux hommes, aux enfants à partir de 8 ans (sous surveillance des parents).

SOPHROLOGIE

par Frouhid Baghaie, sophrologue

en présentiel

Les samedis
8, 15, 22, 29 janvier
9h30 à 10h30

Tarif : 15 € la séance

Forfait 10 séances : 120 €



Les séances de groupe hebdomadaires de Sophrologie et de relaxation dynamique vous aideront à entretenir votre bien-être, la détente, et la sérénité, et vous tenir loin du stress quotidien. Ces séances, si elles sont suivies régulièrement, font partie d'un cycle de développement personnel qui vous permettront d'augmenter vos potentiels d'adaptation aux différentes situations de la vie, et d'être plus fidèle à votre être profond.

Séances individuelles :

Les séances individuelles sont adaptées à la problématique de chaque personne.

La première séance dure une heure et les séances suivantes environ 30 minutes.

Tarif : 50 € à 55 €

LES ATELIERS

Atelier **CLAQUETTES**

par Laura Thomas, professeure de danse

en présentiel

La date et l'heure seront annoncées
sur le site de Trait d'union

Tarif : 20 €

Niveau : découverte, initiation

Prêt de chaussures possible



DESSIN MÉDITATIF

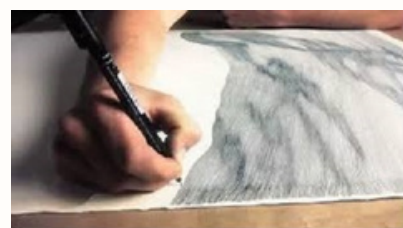
animé par Michel Blachère, psycho-analyste

en présentiel

Mercredi 19 janvier

15h00 - 16h30

Tarif : 15 €



Cet atelier nous propose une parenthèse dans nos vies, un moment accordé à soi-même dans un cadre ludique, convivial et bienveillant.

Nous explorons un champs par le lâcher-prise, la relaxation et la méditation.

Après le travail de dessin, on procède à un retour individuel et collectif.

Une lecture est possible, une mise en perspective de nos créations.

Cet atelier a pour but de nous donner un regard nouveau sur nous en levant le voile des apparences, de nous faire voir les ressources de notre inconscient.

STUDIO RÉPARATION

atelier animé par une équipe de bricoleurs bénévoles

Christian, Didier, Dimitri, Gilles, Michel

en présentiel

Samedi 22 janvier

14h00 à 16h30

Demi jauge :

1er groupe : 14h00-15h15

2ème groupe: 15h15-16h30

Venez réparer et apprendre à réparer
vos appareils électriques

Participation libre



ATELIER TRAVAUX D'AIGUILLES

animé par Caroline et Martine

en présentiel

Samedi 22 janvier

17h00 à 19h00

Participation libre

Venez coudre, broder, tricoter
ensemble. Atelier collaboratif



Atelier DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE

par Pascale Camus, art-thérapeute et peintre

en présentiel

Lundi 31 janvier

19h30 à 21h00



Venez découvrir l'art thérapie, et vous mettre à l'écoute de votre sensibilité à travers les arts plastiques le temps d'une soirée.

L'art-thérapie est un moyen ludique et créatif d'explorer sa personnalité, son histoire.

Découvrir ses mécanismes et les réinventer pour avancer plus librement sur son chemin

Tarif : 15 € tout le matériel compris

PREMIERS PAS EN ART-THÉRAPIE

par Pascale Camus, art-thérapeute et peintre

en présentiel

Lundi 10 janvier

Lundi 24 janvier

De 19h30 à 21h00

Tarif : Le cycle de 5 séances : 140 €

Tout le matériel inclus



Série d'ateliers d'art-thérapie, pour se mettre à l'écoute de notre sensibilité à travers les arts plastiques le temps d'une soirée, tous les 15 jours

L'art-thérapie est un moyen ludique et créatif d'explorer sa personnalité, son histoire.

Découvrir ses mécanismes et les réinventer pour avancer plus librement sur son chemin.

Ateliers PEINTURE

par Pascale Camus, art-thérapeute et peintre
en présentiel

Pascale Camus vous propose de réveiller l'artiste qui est en vous en partageant des expériences créatives et conviviales, de réaliser votre œuvre le temps d'un atelier! Elle accompagne les participants dans la réalisation de leur tableau, avec lequel ils pourront repartir, prêt à être accroché.

Tarif : 35 € Tout compris (matériel, peinture..)

Lundi 17 janvier

18h30 à 21h00

Thème : Légumes du marché



Dimanche 23 janvier

De 15h30 à 18h00

Thème : Moulin rouge

Mercredi 26 janvier

14h00 à 16h30

Thème : Cactus



Atelier de GYMNASTIQUE : Reprise Détox après les fêtes

par Joanne Domiar, coach sportive certifiée
en présentiel

Dimanche 23 janvier

14h00 - 15h00

Tarif : 15 €



Objectifs de l'atelier :

Mobilité en douceur, bien-être, étirements, pour se sentir bien après les fêtes.

En finir avec crispations, tensions, en se recentrant, avec un esprit et un corps zen.

LES ÉCHANGES ET DÉBATS

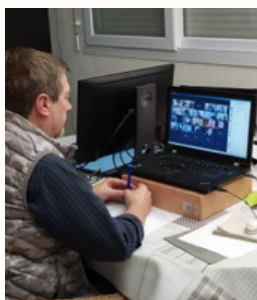
CAFÉS PSYCHO

animés par Michel, psycho-analyste

en visio

Les mardis

20h00 à 22h00



CAFÉ INTERCULTUREL

animé par Ali

en visio

Jeudi 27 janvier

20h00 à 22h00



CERCLE DES FEMMES

animé par Martine
en visio

Lundi 17 janvier
à 19h30

Un moment d'échanges et de discussions sur les problématiques de la vie de femme.

Gratuit



CONVERSATION EN ALLEMAND

animée par Dominique
en visio

Un bon niveau en allemand est souhaitable, suffisant pour suivre une conversation

Gratuit



Mercredi 19 janvier
à 19H00

CONVERSATION EN ESPAGNOL

animée par Dario
en visio

Un bon niveau en espagnol est souhaitable, suffisant pour suivre une conversation

Gratuit



Lundi 24 janvier
à 19h30

CLUB LECTURE

Thème : Lectures Bien-Être et Développement Personnel

animé par Prescillia, psychologue
en présentiel

Samedi 29 janvier
15h00 à 16h30

Échanges autour des livres consacrés au Bien-être et au développement personnel

Participation libre



SOIRÉES JEUX

Les vendredis

à 20h00

les 7, 14 et 21 janvier

Gratuit

en visio

Énigmes, Quizz, jeux collaboratifs,
devinettes, etc.



ATELIER D'ÉCRITURE

Vendredi 28 janvier

à 20h00

Gratuit

animé par Nathalie

en visio



MARCHÉ DE NOËL VIRTUEL JUSQU'AU 31 JANVIER



Marché des artistes et artisans d'Alfortville et des environs

Découvrez les créations de Caroline, les tableaux de Josiane et Gilles, les créations de Carole, les livres de Véronique, les tableaux de Michel, les créations de Laura, le livre photo de Céline, le livre de Caroline (Naturopathie)



et les Cartes cadeaux Bien-Être des praticiens de l'association
pour offrir des séances individuelles : Massages, Art-Thérapie, Naturopathie, Dessin Méditatif, Sophrologie, Peinture, Fleurs de Bach, Hypnose

LE PROGRAMME

- Pour participer à une animation en visio : aller sur le site de Trait d'union et cliquer sur le bouton ou l'image correspondant à l'activité choisie
www.traitdunion94.org
- Pour participer à une animation en présentiel, l'inscription est obligatoire, contacter directement l'animatrice ou l'animateur.
Consultez régulièrement le site, suivez-nous sur les réseaux sociaux!
[@traitdunionfortville](https://twitter.com/traitdunionfortville)

Les animations en présentiel se déroulent dans le respect des règles sanitaires (Pass sanitaire, masque, gel, aération, ..)

Soirée Jeux, Vendredi 7 janvier, à 20h00, animée par Martine

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 8 janvier de 9h30 à 10h30
Tarif : 15 € ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Premiers pas en art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute,
lundi 10 janvier de 19h30 à 21h00
Tarif : le cycle de 5 séances : 140 €
Tout le matériel est fourni

Café Psycho : "L'injustice" animé par Michel, mardi 11 janvier à 20h00

Soirée Jeux, Vendredi 14 janvier, à 20h00, animée par Semya

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 15 janvier de 9h30 à 10h30
Tarif : 15 € ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Atelier Peinture, thème : Légumes du marché, par Pascale C.,
peintre et art-thérapeute,
lundi 17 janvier de 18h30 à 21h00
Tarif : 35 € tout le matériel est fourni

Cercle des Femmes : animé par Martine, lundi 17 janvier, à 19h30

Café Psycho : "L'humiliation" animé par Michel, mardi 18 janvier à 20h00

En présentiel : Atelier Dessin Méditatif, animé par Michel Blachère, psycho-analyste, peintre,
sculpteur, mercredi 19 janvier de 15h00 à 16h30
Tarif : 15 € tout le matériel inclus

Conversation en allemand, animée par Dominique, mercredi 19 décembre à 19h00

Soirée Jeux, vendredi 21 janvier, à 20h00

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 22 décembre de 9h30 à 10h30
Tarif : 15 € ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Studio réparation, animé par Michel, Christian, Gilles, Didier, Dimitri,
samedi 22 janvier, 14h00 à 16h30

En présentiel : Atelier Travaux d'aiguilles, animé par Caroline et Martine
samedi 22 janvier, 17h00 à 19h00

En présentiel : Atelier gym : Reprise détox après les fêtes,
animé par Joanne Domiar, coach sportive,
dimanche 23 janvier, de 14h00 à 15h00
Tarif : 15 €

En présentiel : Atelier Peinture, thème : Moulin rouge, par Pascale C., peintre et art-thérapeute, dimanche 23 janvier de 15h30 à 18h00
Tarif : 35 € tout le matériel est fourni

En présentiel : Premiers pas en art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute, lundi 24 janvier de 19h30 à 21h00
Tarif : le cycle de 5 séances : 140 €
Tout le matériel est fourni

Conversation en espagnol, animée par Dario, lundi 24 janvier à 19h30

Café Psycho : "Guérir les blessures" animé par Michel, mardi 25 janvier à 20h00

En présentiel : Atelier Peinture, thème : Cactus par Pascale C., peintre et art-thérapeute, mercredi 26 janvier
Tarif : 35 € tout le matériel est fourni

Café Interculturel, animé par Ali, jeudi 27 janvier, 20h00 à 22h00

Atelier d'écriture, animé par Nathalie, vendredi 28 janvier, à 20h00

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue, samedi 29 décembre de 9h30 à 10h30
Tarif : 15 € ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Club Lecture, thème : Bien-être et Développement personnel
samedi 29 décembre, 15h00 à 16h30

En présentiel : Découverte de l'art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute, lundi 31 décembre de 19h30 à 21h00
Tarif : 15 € tout le matériel est fourni

Pour les activités payantes, inscriptions directement auprès des animatrices-teurs,
toutes les informations et les contacts sont sur le site de Trait d'union :

www.traitudunion94.org

Les praticien.ne.s bien-être de Trait d'union

Trait d'union c'est aussi une équipe de professionnels du bien-être et de l'accompagnement thérapeutique qui vous reçoit pour des consultations ou des séances individuelles sur rendez-vous

Philippe Auville, Hypno-praticien,
Hypnose, accompagnement individuel

Tarif : 70 € la séance
(1 à 3 séances par objectif de travail)

Prendre rendez-vous :
06 60 73 99 63
ou
traitdunion94@gmail.com

Frouhid Baghaie, sophrologue

Séance individuelle
(présentielle ou en visio) : 50 euros
Séance à domicile : 55 euros

Prendre rendez-vous :
06 64 91 05 25
ou
Sofroo.sophrologue@gmail.com

Michel Blachère, Psycho-analyste,
Psycho-analyse,
Dessin méditatif en séance individuelle

Tarif : 45 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

Pascale Camus, art-thérapeute, peintre,
Art-thérapie

Séances individuelles ou petits groupes,
Adultes ou enfants

Tarifs : de 40 € à 55 € la séance

Prendre rendez-vous :

06 85 57 12 88

ou

traitdunion94@gmail.com

Prescillia Muscat, psychologue
Psychologie du travail, thérapies brèves,
thérapie troubles anxieux, coaching

Tarif : 60 €

Prendre rendez-vous :

Doctolib

ou

06 74 48 95 12

Aurélié O'Brien, sophrologue,
coach certifiée, praticienne en massages
Biodynamique et Esalen, praticienne en
approche bien-être psychocorporel.

Accompagnement Psycho-Corporel

Tarif : 85 € la séance d'1h30

Sophrologie

Tarif : 60 € la séance d'1h00

Massages

Tarif : 75 € (massage Esalen)

Prendre rendez-vous :

06 09 85 70 90

ou

traitdunion94@gmail.com

Sofia Torres, praticienne massages Bien-être,
Réflexologie plantaire, Reiki
Adultes et enfants

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Californien
Liftant japonais
Femme enceinte

Durée 1h00
Tarifs : 40 € à 45 €

REIKI
Séance : 40 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Séance 30 min. : 20 €
Séance 1h00 : 40 €

Cours :
MASSAGE BÉBÉ

Ateliers :
PARENTS/ENFANTS

PAF : 55 € (pour 1 famille)

Martine Torregrossa, conseillère agréée du Centre Bach
Entretiens individuels
En visio ou en présence

Durée : 1h00
Tarif : 45 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

LES ANNONCES

Trait d'union recrute des bénévoles :

Communication audiovisuelle, graphiste, webmaster, ..

L'association a besoin de votre aide, venez participer à l'aventure!

Contactez-nous : traitdunion94@gmail.com

LES CRÉAS DE TOI ET MOI

Vous cherchez un cadeau fait main avec Amour à offrir à un proche ou pour un enfant ? Caroline réalise un large choix d'articles pour le bonheur des petits et des grands.

Rdv sur les réseaux sociaux Instagram ou Facebook : [lescreasdetoietmoi](https://www.instagram.com/lescreasdetoietmoi)

Pour un aperçu des produits qu'elle crée : <https://www.lesateliersdecaro-naturopathe.fr/boutique>

N'hésitez pas à contacter Caroline pour toute demande au 06 16 17 48 27 ou lescreasdetoietmoi@gmail.com

Pour vos **travaux, dépannage et rénovation**, contactez Jordan chez FB BTP Création


DÉPANNAGE INFORMATIQUE :


Contactez Dimitri :
Tél : 06 28 05 03 30
mail : dimitri.w@free.fr

**F.B BTP
CRÉATION**

LA QUALITÉ
AVANT TOUT!

Plomberie
Rénovation d'intérieur
Ventilation



 fb.btp.creation@gmail.com
06.23.69.51.45

Numéro Siren : 903533669

COURS D'ANGLAIS

Professeure d'anglais expérimentée et diplômée donne cours d'anglais tous niveaux en ligne.
Contactez Geneviève :

FEFLanguagelearning@gmail.com

COURS DE CHANT

Arnaud Stéphane

Je suis passionné de piano et de chant, actuellement en formation des formateurs PY 3.14 par Pierre Yves Duchesne (AICOM Créteil).

Rien de tel que des cours PARTICULIERS pour progresser. Les axes d'amélioration sont comme cela ciblés. Je propose donc ces cours particuliers a mon domicile. J'accorderai une place particulière et vous accompagnerai dans vos projets musicaux (castings, concerts, cours de chant pour le plaisir...).

Le plaisir et la bonne humeur seront de rigueur.

Contactez moi directement sur mon portable pour plus d'informations: tarifs, forfaits...07 86 65 25 22
(Zoom en cours particulier possible aussi : 30 minutes au lieu d'1 heure)

Mon tarif est 40 euros de l'heure

COURS DE PIANO MODERNE

Les cours s'adressent aux élèves qui veulent se diriger vers le rock, le jazz, la variété et le piano d'accompagnement.

L'approche moderne du piano est globale et harmonique (l'approche classique est analytique et solfégique).

La vision moderne de la musique permet de concevoir des morceaux ouverts (sujets à transformations).

Contact : Bernard Toubiana pianoquichante.com

Tél : 06 20 80 20 22

SOLIDARITÉ FLEURS DE BACH

Association loi 1901, créée en 2020 pour aider les personnes en difficulté et démunies à retrouver en elles la clé pour une stabilité émotionnelle et un bien-être.

Cette jeune association intervient auprès des particuliers, des associations et des établissements accueillant un public en difficulté économique ou sociale; Elle intervient également auprès des associations aidant les animaux.

Informations et contact : <https://solidaritefleursdebach.jimdofree.com>

Notes

Notes