

# LA NEWSLETTER DE

## 4 S

(N° 5 – août 2019)

NOS ACTIVITÉS  
REPRENNENT  
LUNDI 23 SEPTEMBRE !

*VOICI UNE PRÉSENTATION POUR VOUS AIDER A CHOISIR !*

### *Aquabike / Aquagym*

L'eau est un élément à la fois fluide et rigide qui nous permet de nous mouvoir grâce à la poussée d'Archimède. Quel que soit votre problème, vous pourrez pratiquer cette activité sans contrainte articulaire et surtout avec douceur et ainsi récupérer des interventions et traumatismes post-opératoires.

Philippe, animateur aquabike (lundi)

Anne, animatrice aquagym (jeudi : 2 horaires)

Mathieu, animateur aquagym (mercredi jusqu'à fin novembre uniquement. Pas de créneau adéquat à l'ouverture de la nouvelle piscine du stade)

*Attention* : choisir un seul des quatre cours

### *Yoga*

Pour vivre l'instant présent en prenant conscience de sa respiration et de ses sensations, en pratiquant des postures adaptées à vos capacités du moment. Le yoga apporte souplesse, détente physique et mentale mais aussi renforcement de l'estime et de la confiance en soi.

Laurence RICHARD, animatrice (lundi).

### *Marche*

Découvrir des lieux magnifiques à deux pas de chez nous ! Marcher, c'est bon pour la santé, on le sait ! Mais c'est encore mieux dans une ambiance amicale et chaleureuse, adaptée à votre forme physique.

Camille DEGOTTEX, animatrice (mardi)

### *Gymnastique douce*

Souplesse, coordination, équilibre, renforcement musculaire, relaxation ... Camille vous guide en douceur pour harmoniser mouvement, respiration et retrouver confiance en votre corps.

Camille DEGOTTEX, animatrice (mardi)

### *Sophrologie*

*Attention* : séances réservées aux femmes actuellement en traitement et en récidive.

Nombre de places limité.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique. Voici le déroulement d'une séance :

- . relaxation dynamique (exercices de respiration et mouvements de yoga et qi-gong)
- . training autogène (sensations spécifiques)
- . méditation en pleine conscience
- . visualisation (images positives)
- . hypnose ériksonienne.
- . réflexologie (massage crânien, plantaire).

Ces outils, par leur utilisation régulière, apportent un réel mieux vivre du corps et de l'esprit.

Arlette Debon, animatrice (mercredi : 2 horaires)

### *Dragonboat*

Le « bateau-dragon » est un sport nautique d'équipe qui utilise un type de pirogue appelé aussi « dragon boat ». Le bateau embarque 20 pagayeurs, 1 tambour, 1 barreur. Venez retrouver les Dragon'Elles de Savoie sur le lac du Bourget.

*Attention* : il est impératif de pouvoir nager 25 m et s'immerger (attestation sur l'honneur obligatoire).

Maxime BOTTEX, animateur (jeudi : horaires différents en été et hiver)

### *Taichi-chuan*

Apporte un état de bien-être, de détente et de tranquillité intérieure. Par les gestes lents qui sont enchaînés, cette discipline met le corps en mouvement, dans la douceur et le respect des potentialités de chacun.

Le travail de respiration et la concentration, dans le moment présent, permettent de se reconnecter et de développer la confiance en soi. L'esprit et le corps sont reliés en harmonie. Il devient ainsi plus facile de gérer son stress, ses émotions et de mobiliser ses ressources.

Il est prouvé que le tai-chi-chuan réduit la fatigue, améliore la concentration, rend le corps plus disponible aux bienfaits des traitements et réduit les effets secondaires causés par ceux-ci.

Une fois quelques gestes mémorisés, il est facile de bénéficier des bienfaits du tai-chi-chuan, n'importe où, en toutes circonstances. Sa pratique permet de se détendre rapidement et de se recentrer. La vie est abordée avec plus de sérénité.

Par l'harmonisation du corps et de l'esprit, nous redevons les seuls maîtres à bord !

Michel MESSINA, animateur (vendredi)

### *Qi-gong*

Est assimilé à une gymnastique douce basée sur de mouvements lents et des postures associées à la respiration et à la concentration. Il s'agit d'une tradition multimillénaire de la médecine traditionnelle chinoise. Il a pour objectif de favoriser la circulation de l'énergie vitale à travers la respiration profonde et la concentration. Sa pratique régulière permet d'optimiser les fonctions de l'organisme, de mobiliser les ressources du corps et d'assouplir la structure musculo squelettique du corps. Il permet aussi d'améliorer le sommeil, la concentration, de réduire stress et hypertension.

Michel MESSINA, animateur (vendredi)

---

## *Rhône lac : les 14 et 15 septembre*

### **Navigation à la pagaie en kayak, canoë, paddle, pirogue, dragon boat.**

Le club CLBCK, avec lequel nous pratiquons le dragon boat, organise une sortie « rame à la pleine lune ». Toutes les informations sur le site : [www.rhonolac.fr](http://www.rhonolac.fr)

Inscrivez-vous et réglez votre participation directement sur le site. 4 S vous remboursera, sur justificatif, 20 € par adhérente.

Attention : le tarif change au 1<sup>er</sup> septembre.

---

## *Peinture sur porcelaine*

Une association chambérienne propose à des femmes de 4 S de s'évader par la pratique de cette activité.

Pour renseignements et inscription, téléphoner à :

Huguette HÉRITIER 06 24 63 48 89 / 04 79 70 12 83.

---