

### Atelier de sophrologie...

... pour développer sérénité et mieux-être



Nous mettons en place sur le bassin annecien un atelier sophrologie, animé par Nelly, sophrologue bénévole, dans les locaux de la délégation, un vendredi par mois à 14h30 et sur inscription.

Mais c'est quoi la sophrologie et à quoi cela sert ?  
C'est une méthode de relaxation dynamique, chaque séance est basée sur des exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive.

La sophrologie aide à l'endormissement et avoir un meilleur sommeil, à mieux gérer les émotions, les tensions comme le stress ou l'anxiété, à mieux gérer la douleur, à développer une meilleure qualité de vie et à vous adapter plus aisément aux diverses situations du quotidien... et elle apporte une meilleure confiance en soi.

Chaque séance dure de 45mn à une heure et nous terminerons par un goûter pour pouvoir échanger, ou pas, sur comment vous avez vécu votre séance.

La première séance aura lieu vendredi 18 février et est limitée à 6 personnes pour respecter les règles sanitaires.

Cet atelier est gratuit.

Si vous êtes intéressé(e) mais n'avez pas de transport, faites-le nous savoir, nous essaierons d'en organiser (6 €).

Inscriptions et informations supplémentaires à l'accueil de la délégation, soit par courrier, soit par mail [dd.74@apf.asso.fr](mailto:dd.74@apf.asso.fr).

#### BULLETIN D'INSCRIPTION A ENVOYER à :

APF – 84bis avenue de Brogny – 74000 ANNECY

NOM Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tel : .....

- Je m'inscris à l'atelier sophrologie     J'ai besoin d'un transport (6 €)

### Initiation aux cartes...

... musclez votre cerveau en vous amusant



Tout en passant le temps, c'est un bon moyen de sortir de sa routine, et de s'occuper l'esprit ensemble.

Tout en vous amusant, vous développez vos capacités mentales. Vous recherchez le meilleur moyen de gagner. Au fil du temps, votre mémoire s'améliore, vous vous concentrez plus facilement, vos réflexes s'aiguisent puisque vous sollicitez votre cerveau. Vous affutez votre sens de l'observation.

Nelly vous propose une initiation au tarot, à la belote, mais aussi au bridge, tous les mardis après-midi à la délégation. Tous les débutants sont bienvenus.

Lancez-vous, devenez stratège tout en vous amusant, ou simplement passez un bon moment en jouant une partie de cartes.

Activité gratuite. Si vous êtes intéressé(e) mais n'avez pas de transport, faites-le nous savoir, nous essaierons d'en organiser (6 €).

Inscriptions et informations supplémentaires à l'accueil de la délégation, soit par courrier, soit par mail [dd.74@apf.asso.fr](mailto:dd.74@apf.asso.fr).

#### BULLETIN D'INSCRIPTION A ENVOYER à :

APF – 84bis avenue de Brogny – 74000 ANNECY

NOM Prénom : .....

Adresse : .....

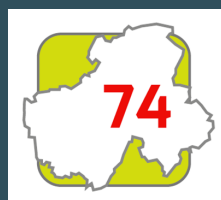
.....

.....

Tel : .....

Je m'inscris à l'atelier jeux de cartes

J'ai besoin d'un transport (6 €)



### RAPPEL SORTIES TANDEMSKI FEVRIER-MARS 2022

Pour rappel Monique vous propose des sorties en tandem-ski dans les stations durant toute la saison d'hiver : Combloux, Le Grand-Bornand, Les Gêts, La Margeriaz vous attendent, la neige est bonne et le temps en ce début de saison est magnifique.

Si vous aimez la glisse, n'hésitez pas : le tandem ski est fait pour les personnes de tout poids, de tout âge et de tout handicap.

#### Dates et conditions ci-dessous :

L'inscription devra se faire au plus tard 10 jours avant la date de la sortie.

Nous vous demandons d'établir un chèque pour chaque sortie.

Tarif : 20 € la sortie (matin ou après-midi) + 6 € le transport, repas à votre charge.

Pour l'achat du forfait, nous avons besoin d'une photocopie de votre carte d'invalidité, à nous adresser en même temps que l'inscription.

En cas d'annulation :

Par l'APF (conditions météo...), le chèque ne sera pas encaissé.

Par l'adhérent : 8 jours avant la sortie, le règlement sera rendu. Passé ce délai, le chèque sera encaissé.

CONTACT : Monique AVRILLON : 06 64 85 49 50

NOM / Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

J'ai besoin d'un transport : oui  non

Je suis accompagné(e) par une personne qui skie : oui  non

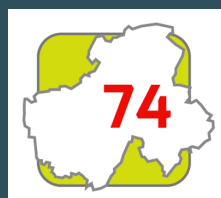
Je joins ..... chèque(s) de ... €

Sortie du :

#### FEVRIER 2022

- |                          |          |   |           |
|--------------------------|----------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> | MARDI    | 1 | MARGERIAZ |
| <input type="checkbox"/> | VENDREDI | 4 | LES GETS  |
| <input type="checkbox"/> | SAMEDI   | 5 | MARGERIAZ |
| <input type="checkbox"/> | LUNDI    | 7 | LES GETS  |

# FLASH INFOS



n°30 Janvier 2022

- VENDREDI 11 GRD BORNAND
- MARDI 15 GRD BORNAND
- VENDREDI 18 GRD BORNAND
- MARDI 22 GRD BORNAND
- VENDREDI 25 GRD BORNAND
- LUNDI 28 COMBLOUX

## MARS 2022

- SAMEDI 5 MARGERIAZ
- MARDI 8 COMBLOUX
- SAMEDI 12 LES GETS
- LUNDI 14 GRD BORNAND
- VENDREDI 18 LES GETS
- MARDI 22 MARGERIAZ



**DELEGATION D'ANNECY** 84 bis, avenue de Brogny 74000 Annecy  
Tél. 04 50 46 53 53 Courriel : [dd.74@apf.asso.fr](mailto:dd.74@apf.asso.fr) Blog : <http://dd74.blogs.apf.asso.fr>