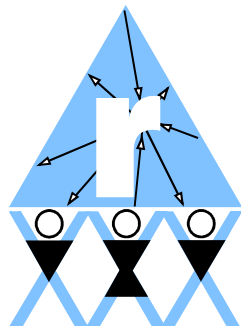


Juin 2014



# Échangeons

des SAVOIRS  
au RÉSEAU de Bougival,  
La Celle Saint-Cloud et Louveciennes

## LES BIENFAITS DES AUTO-MASSAGES

En commençant à pratiquer le Qi Gong - connu surtout comme une gymnastique énergétique chinoise - j'ai eu la chance d'apprendre et de pratiquer régulièrement un protocole d'auto-massages dont les bienfaits ont été quasi immédiats. Un savant cheminement de gestes simples et doux partant du crâne jusqu'aux pieds pour réveiller l'énergie dans le corps, l'harmoniser et entrer peu à peu dans un état de centrage et de détente profonde. Un état de calme permettant de pratiquer ensuite le Qi Gong.

Une séance d'auto-massages (une fois que l'on connaît bien l'enchaînement des mouvements) dure environ 15 à 20 minutes, se pratique au sol ou assis sur une chaise et ne présente pas de difficultés physiques particulières. Ce protocole peut s'adresser à la majorité d'entre nous sauf avis médical contraire bien sûr. L'important est de se ménager un moment de tranquillité dans un lieu calme et de pratiquer aussi régulièrement que possible.

Une douzaine de membres de l'association sont venus découvrir et expérimenter les effets de ces auto-massages dans le cadre d'un atelier-découverte le 16 mai dernier. C'est un atelier que nous pourrons renouveler à la rentrée et axer sur l'apprentissage du protocole si les membres du réseau le souhaitent.

Katia Tourchick



NDLR : Une prochaine séance est prévue pour la fin septembre.



## LA FÊTE AU RÉSEAU

Pour bien finir l'année (scolaire), vous êtes invité à participer au **prochain échange inter-activité** (pour tout dire, la prochaine et dernière fête de l'année) est prévu :

**Le vendredi 27 juin 2014, à 19h30,  
au centre Bouzumont, à Bougival.**

Comme d'habitude, il faut **vous inscrire** auprès de Josiane au 01 39 18 14 05 ou par courriel à l'adresse suivante : [jdalias1@laposte.net](mailto:jdalias1@laposte.net) (attention, le nombre de places est limité).

Pensez à apporter votre bonne humeur et, aussi, vos verre, assiette et couverts.

Le réseau vous offre l'apéritif et la boisson.

Et les participants apportent, comme habituellement, de quoi garnir le buffet.



## LES DATES DES ÉCHANGES RÉGULIERS

Avant toute nouvelle participation à un échange veuillez contacter l'offreur !

<b>Gymnastique Mézières</b>	Avec Catherine LE ROY (01 39 69 67 53), Tous les lundis, de 11h à 12h, Studio de danse, Espace Jonchère.
<b>Gymnastique de maintien</b>	Avec Nicole HARING (01 39 69 71 34), Au studio de danse de Bendern, tous les mardis de 9h45 à 11h.
<b>Danses de Salon</b>	Avec Colette BOUCHARD (01 39 18 22 68). Tous les lundis, 10h à 11h, Studio de danse, Espace Jonchère.
<b>Yoga</b>	Avec Micheline FALZON (01 30 82 65 98). Tous les mercredis de 10h à 11h30, à l'Espace Jonchère, salle 6.
<b>Dessin/Peinture</b>	Avec Bénédicte RAOUL (01 39 18 14 27/06 62 67 68 03), Tous les jeudis, de 14h à 17h, à l'Espace Jonchère, salle 4.
<b>Magnétisme</b>	Avec Alain LEROY (06 24 80 62 41). Le jeudi 12 juin 2014, à 18h, à l'Espace Jonchère, salle 4.
<b>Cinéma</b>	Contactez (ou envoyez un SMS à) Francine LELONG (06.63.12.44.76) et elle vous communiquera le lieu et l'heure du rendez-vous des prochains échanges !
<b>Initiation à l'Informatique</b>	Avec Robert LEPROUST (01 39 69 88 32) et Pascale CLEVY (09 52 70 99 21) Au local du Réseau, Allée de l'orangerie. Le lundi, à 14h30, mais contacter Robert ou Pascale pour confirmation de la date et de l'heure.
<b>Docteur Informatique</b>	Avec Gérard LAIZIER (01 39 18 56 67). Les mardi 10 et 24 juin, au local du Réseau, 11/13 Allée de l'orangerie, à 14h30.
<b>Conversation Anglaise</b>	Avec Jacques HEYTENS (01 30 82 73 74/06 18 16 32 13). Tous les mardis, à 17h30, au local du Réseau, 11/13 Allée de l'orangerie. <b>Le contacter pour confirmer votre présence, afin qu'il puisse vous envoyer les références des documents qui seront travaillés !</b>
<b>Conversation Espagnole</b>	Avec Marie DOMINGUEZ (01 30 82 45 40). Tous les mardis, de 10h à 12h, Salle Pierre et Marie Curie.



### LA VISITE DE PORT ROYAL DES CHAMPS



Pour cette visite guidée, nous n'étions que 4 à profiter du beau soleil et de ce site historique.

Merci à Michelle Doiteau d'avoir organisé cette sortie et dommage pour ceux qui n'ont pas pu y participer.



### LE FORUM DES ASSOCIATIONS DE LA CELLE SAINT-CLOUD

Retenez bien la date du

**dimanche 7 septembre**

pour venir nous aider à tenir notre stand où, simplement, nous rendre visite (et se réinscrire).



**RÉSEAU D'ÉCHANGES**  
11/13, allée de l'Orangerie  
78170 La Celle Saint-Cloud



**Tél.: 01.30.82.74.87**  
**Courriel :** [rsers1@laposte.net](mailto:rsers1@laposte.net)  
**Web :** <http://rsers.lcsc.free.fr>