



Des elles pour vous

NEWSLETTER FEVRIER 2023

Un nouveau partenariat avec l'union bouliste de Frangy.

Déjà partenaire de l'association « Sourire en cœur », l'union bouliste de Frangy ouvre un partenariat avec « Des Elles pour Vous » et reversera 1€ sur chaque inscription à un tournoi qu'elle organisera.



Dates-clés



Judi 09 mars 2023
dès 19h
Soirée partenaires



23 mars 2023
Des Elles pour Vous
vous réserve une
surprise



Samedi 10 juin 2023
dès 20h
Re-Création
des Elles par les Elles

Le qi gong, qu'est ce que c'est ?

C'est une méthode de bien-être issue de la culture chinoise basée sur différents exercices : placement corporel / respiration / mouvement et déplacement lents en conscience.

Les fondements de cette pratique remontent très loin dans l'histoire de la Chine et des liens ont été établis avec la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie taoïste. Sans entrer dans des détails trop éloignés de notre culture occidentale, la méthode qui est proposée ici tient compte de ces principes originels tout en restant accessible.



Lors des séances organisées à l'Antr'elles, nous abordons :

- des notions de placement corporel : comment ajuster nos différentes parties les unes par rapport aux autres pour éviter de sur-solliciter certains muscles, certaines articulations et ainsi optimiser notre fonctionnement au quotidien ;
- des principes respiratoires inspirés par la méthode de cohérence cardiaque afin de favoriser le fonctionnement de ce système si précieux qui nous nourrit en oxygène avec de nombreux bienfaits ;
- des exercices de conscience corporelle en mouvements et déplacements pour développer notre coordination, notre fluidité, notre expressivité et bien d'autres qualités ;
- une présence particulière à cet élan de vie qui pulse à l'intérieur de chacun de nous, que les chinois appelle Qi. C'est cette force qui est à l'œuvre dans tous nos processus d'auto-régulation et qui rend compte de notre état de vitalité profonde.

De plus, de nombreuses enquêtes révèlent que cette pratique peut avoir un impact positif sur le bien-être et la qualité de vie des personnes atteintes de cancer :

- amélioration de l'humeur et du niveau de stress,
- diminution de la fatigue et regain d'énergie,
- meilleure gestion de la douleur,
- développement des fonctions cognitives,
- optimisme, confiance...

Tout cela dans la joie et la bonne humeur, sans prétention avec pour simple objectif de passer un bon moment à se faire du bien en prenant soin de la petite flamme intérieure qui nous sert de moteur, de guide, de phare et nous pousse résolument vers ce qu'il y a de mieux pour nous !

Pèle-mèle



Dessin original de Nicolas Zentner



Anne-Marie vous recommande la lecture d'un ouvrage de Marie-Anne Garcia-Bour « Reconstruire sa vie après un cancer ». Il a rejoint la bibliothèque de l'Anr'Elles où vous trouverez une centaine de livres à votre disposition, autant d'occasion d'apprendre, de trouver des réponses en diversifiant les sources, de s'évader, N'hésitez pas à les emprunter !



Dimanche 26 février, l'association Franco-Turque de Marignier organisait une **journée de soutien au peuple turque** dévasté par le séisme. Si vous n'avez pu y participer, vous pouvez encore vous joindre à cet élan et leur adresser un chèque (elles seront présentes lors de la soirée de remerciements).

Depuis plusieurs années, les femmes de cette association nous soutiennent à l'occasion d'octobre rose ; actuellement elles mettent en place un partenariat avec nous pour être au plus près des femmes turques atteintes d'un cancer dans leur secteur. A notre tour de les soutenir !



VITA'RANDO vous propose plusieurs **séjours** du mois de mai au mois de septembre :

- un séjour aviron et randonnée,
- deux treks
- deux week-ends avec nuits en refuge.

Si ça vous tente, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Marie-Odile au 06 79 85 85 37 ou marieoraphael@gmail.com



Les randonnées du mois

Tantôt raquettes, tantôt cramponnettes et une météo superbe ! Des randonnées bien riches pour lesquelles nous nous sommes adaptées aux conditions nivologiques.

Mercredi 1 février - La pointe d'Andey au Mont Saxonnex



Vendredi 3 février

Le Plateau de Solaison

Nous avons eu la chance de rencontrer deux hermines, petit carnivore qui change son pelage en hiver (photo de droite) et dort beaucoup!



Rappel :

Si vous souhaitez recevoir les programmes des randonnées VITA'RANDO, contactez :
Marie Odile RAPHAEL, Accompagnatrice en Montagne, Enseignante en Activités Physiques Adaptées
06 79 85 85 37 - marieoraphael@gmail.com
NB : les raquettes sont fournies si vous n'en avez pas.

Les randonnées du mois

Mercredi 8 février - Montagne des Auges aux Glières



**Mercredi 15 février
Col de Cenise au Mont Saxonnex**



Les randonnées du mois

Vendredi 17 février – Les chalets de la Vieille et Bellevue à Combloux



**Mercredi 22 février
Le Chinailon**

Nous avons pu observer des chamois,
le gypaète barbu et deux vautours.



**Vendredi 24 février
Samotheux aux Houches**

où nous avons surpris deux biches en forêt.



à vos agendas MARS 2023

DATE	ACTIVITE	LIEU
M 01/03	Permanence assurée par Véro	L'Antr'Elles
M 01/03	Qi Gong avec Jacques	L'Antr'Elles
J 02/03	Photo-thérapie	L'Antr'Elles
V 03/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
V 03/03	Chanson	L'Antr'Elles
V 03/03	Marche dans l'Albanais	Saint Félix
S 04/03	Réunion préparatoire du défilé du 10 juin 2023	L'Antr'Elles
L 06/03	Théâtre	L'Antr'Elles
L 06/03	« J'apprends à m'affirmer »	L'Antr'Elles
L 06/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
M 07/03	Soins avec Marine	L'Antr'Elles
M 07/03	Marche nordique	L'Antr'Elles
M 07/03	Marche nordique	Marignier 
M 07/03	Permanence	St Julien 
M 08/03	Permanence assurée par Véro	L'Antr'Elles
M 08/03	Qi Gong avec Jacques	L'Antr'Elles
M 08/03	Cercle de femmes	Cluses 
J 09/03	Photo-thérapie	L'Antr'Elles
J 09/03	Soirée Partenaires dès 19h	Papeteries Cran
V 10/03	Couture	L'Antr'Elles
V 10/03	Chanson	L'Antr'Elles
V 10/03	Tennis santé	Annecy le Vieux
V 10/03	Marche dans l'Albanais	
V 10/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
S 11/03	Soins micro-osthéo avec Karine	L'Antr'Elles
S 11/03	Yoga du rire avec Patricia	Cluses 
L 13/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
L 13/03	Théâtre avec Jean Luc	L'Antr'Elles
L 13/03	Tableau végétal	Marignier 
M 14/03	Marche nordique	Annecy
M 14/03	Marche nordique	Marignier 

à vos agendas MARS 2023

DATE	ACTIVITE	LIEU
M 15/03	Permanence avec Véro	L'Antr'Elles
M 15/03	Qi Gong avec Jacques	L'Antr'Elles
J 16/03	Photothérapie avec Christelle	L'Antr'Elles
J 16/03	Marche dans l'Albanais	L'Antr'Elles
J 16/03	Cercle de femmes	L'Antr'Elles
V 17/03	Olfactothérapie	Marignier 
V 17/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
V 17/03	Tennis santé	Annecy le Vieux
L 20/03	Aviron avec Rémy	Sévrier
L 20/03	Théâtre avec Jean Luc	L'Antr'Elles
M 21/03	Marche nordique	Annecy
M 21/03	Marche nordique	Marignier 
M 21/03	Réflexologie–Hypnose avec Fanny	L'Antr'Elles
M 21/03	Acupuncture avec Anne Hélène	L'Antr'Elles
M 22/03	Permanence avec Véro	L'Antr'Elles
M 22/03	Qi Gong avec Jacques	L'Antr'Elles
J 23/03	Marche dans l'Albanais	
J 23/03	Sylvothérapie	
V 24/03	Aviron avec Rémy	Sevrier
V 24/03	Tennis santé	Annecy le Vieux
V 24/03	Couture	L'Antr'Elles
S 25/03	Relaxation avec Patricia	L'Antr'Elles
S 25/03	Yoga du rire avec Patricia	L'Antr'Elles
L 27/03	Aviron avec Rémy	Sevrier
L 27/03	Théâtre avec Jean Luc	L'Antr'Elles
L 27/03	Permanence	Marignier
M 28/03	Olfactothérapie avec Estelle	L'Antr'Elles
M 28/03	Marche nordique	Marignier 
M 28/03	Marche nordique	Annecy
M 29/03	Qi Gong avec Jacques	L'Antr'Elles
M 29/03	Permanence avec Véro	L'Antr'Elles
M 29/03	Massage de Breuss avec Patricia	L'Antr'Elles
J 30/03	Photothérapie avec Christelle	L'Antr'Elles
V 31/03	Aviron avec Rémy	Sevrier
V 31/03	Chanson	L'Antr'Elles
V 31/03	Tennis santé	Annecy le Vieux
S 01/04	Shooting photo	L'Antr'Elles
S 01/04	Concert	Cruseilles