



Septembre 2018



Samedi 8 septembre 9h30 – 12h30

Centre culturel

Forum des Associations

Jeudi 20 septembre 14h – 16h

Médiathèque

Atelier d'écriture

Vendredi 21 septembre 07h45

Départ 7h45 devant mairie

Sortie des Aînés dans l'Aude

« Bulles et Lumières »

- Les prochains **ateliers d'écriture** à la médiathèque sont planifiés les jeudis 20 septembre, 18 octobre et 15 novembre de 14h à 16h.
- Le retour de **Ciné Côteaux** est prévu le jeudi 11 octobre à 21h
- **Reprise** des **cours** de Qi Gong ; la semaine du 17 septembre avec Véronique
- **Reprise** des **ateliers mensuels** (ex stages) de Qi Gong; le samedi 6 octobre de 9H30 à 12h30 avec Fabienne

A savoir

MEDITATION

Nouveau à Vigoulet-Auzil : Atelier de Méditation guidé, 1 dimanche sur 2 (gratuit)

La méditation est une pratique sollicitant le corps et l'esprit qui permet de se relier à soi, à sa nature essentielle, dans le moment présent.

Sa pratique régulière permet de mieux gérer ses émotions, apaiser son flux mental, être plus présent à soi-même, trouver la paix, la sérénité avec soi, avec les autres, avec le monde.

Premier atelier le dimanche 7 octobre de 9h30 à 11h00 à l'espace culturel de Vigoulet-Auzil.

Participation libre. Se présenter 1/4h avant.

Ces ateliers seront animés par :

Fabienne Moraly (www.artetqigong.com) et par Florence Fargier (www.sophrologue-du-travail.fr)



Venez découvrir la CAPOEIRA !

La capoeira est un sport de combat alliant malice et déplacements, accessible à tous. Elle se pratique en musique et permet de travailler : l'agilité, la souplesse et l'endurance. Pas besoin d'être un grand sportif, nous évoluons au rythme du groupe et des percussions et chants brésiliens!

Cours d'essai possible toute l'année.

Rendez vous chaque lundi à 20h15



TENNIS

Pour souscrire ou renouveler votre licence FFT et votre adhésion au **CLUB**, profitez des permanences. Elles auront lieu le 8 au Forum, les samedis : 1^{er}, 15 et 22 Septembre , de 10h à 12h00, au Club House.

Tarifs inchangés cette année.

Les permanences **ECOLE** auront lieu les :

le 8 Septembre au Forum

et le mercredi 12 de 14h00 à 16h

et le samedi 15 septembre de 10h à 12h au CLUB HOUSE.



L'Association des 4 Vents, toujours animée par la même équipe de 8 volontaires annonce un nouveau cycle de conférences pour la saison 2018 - 2019 (voir site).

Celles-ci traiteront d'histoire (origines de la Guerre d'Espagne, histoire de l'estampe), de philosophie (Bouddhisme), de musique (Couleurs du Jazz), de science (Nanotechnologies ; vie et œuvre de Pierre de Fermat) et d'écologie (Génie de l'arbre ; résistance aux grands projets inutiles).

La première de ces conférences, **le Génie de l'Arbre** présentée par Bruno Sirven, aura lieu le jeudi 11 octobre à 21h à la salle de la mairie de Pechbusque.

Pour communiquer avec nous ou vous inscrire à la Lettre Info

Contact : webmestre@mairie-vigoulet-auzil.fr