

# Férolles Infos

Numéro 29 : Aout 2017

## Prochainement à Férolles

Samedi 26 août	✓ Atelier « fabric à bricoles » au Palace à partir de 10H
Vendredi 1 <sup>er</sup> septembre	✓ Atelier « fabric à desserts » au Palace à partir de 10H
Samedi 2 septembre	✓ Féroloupiots, Troupe des Salopettes
Samedi 2 et dimanche 3 septembre	✓ Ateliers bien-être, Phoenix 45
Lundi 4 septembre	✓ Rentrée scolaire
Vendredi 8 septembre	✓ Assemblée Générale, Tennis, salle socio-culturelle
Samedi 9 septembre	✓ Après-midi découverte tennis
Dimanche 10 septembre	✓ Vide-grenier, Union Musicale, stade
Dimanche 17 septembre	✓ Randonnée de la rentrée, Rando Férolles
Vendredi 29 septembre	✓ Inscription Centre de loisirs, Mairie, de 16h à 18h
Vendredi 29 septembre	✓ Assemblée Générale, APE, salle socio-culturelle

## Féro'loupiots

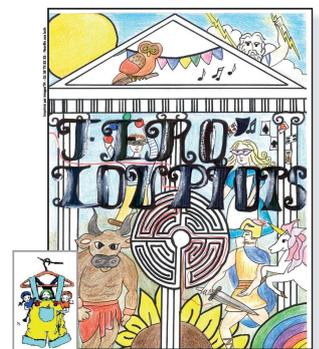
Samedi 2 septembre de 11h à 18h30 dans le parc municipal de Férolles, journée festive, artistique, créative et familiale, sur le thème de la mythologie gréco-romaine... ça fait rêver, non ?

Au programme, pour 2017:

- 11h: Mme Alice - La Troupe des Salopettes - Conte librement inspiré d'Alice au pays des merveilles, illustré par des gravures réalisées en direct
- 12h15 : Visite du Cabinet de curiosité gréco-romain du Palace
- 12h45 : Atelier percussion et danse africaine Asso Samb'Afro/Couleurs Café
- 13h45 : Le LOLI-POP Circus
- 14h : Le Voleur de doudous - les Mini-Vengeurs - Conte musical interactif décalé
- 15h : Visite du Cabinet de curiosité du Palace et Atelier percussion et danse africaine
- 15h30 : Il y a des signes qui ne trompent pas - Fabrika Pulsion - Spectacle d'humour magique et interactif
- 16h45 : Entresort - Théâtre Expression
- 17h10 : Défilé de l'Atelier percussion et danse africaine - Asso Samb'Afro/Couleurs Café
- 17h40 : Chansons à gestes – Artempo

Et toute la journée : formidables ateliers et inoubliables attractions (le Labyrinthe du Minotaure, le Manège particulier...)

**FÉROLLES**  
Samedi 2 septembre 2017



**FESTIVAL POUR ENFANTS**  
**À PARTIR DE 11H**  
Avec le soutien de la mairie de Férolles  
et du Conseil départemental



## Vide-grenier de l'union musicale

Le vide-grenier de l'Union Musicale, organisé au profit de l'école de musique de Férolles, aura lieu le dimanche 10 septembre, sur le terrain en face du Dojo.



10€ l'emplacement de 6m avec possibilité de mettre la voiture, 6€ l'emplacement de 3m sans voiture.

Inscriptions préalables à la salle de musique (place de l'église) le mercredi 6 septembre de 16h à 18h et samedi 9 septembre de 10h à 12h : prévoir une pièce d'identité et le règlement (chèque à l'ordre de l'Union Musicale de Férolles ou espèces). Toute inscription préalable réglée donne droit à une boisson chaude offerte par emplacement. Pas d'inscription par téléphone, mais renseignements possibles le soir au 06.84.17.50.30. ou 02.38.58.35.19.

En fonction du nombre de réservations, des emplacements seront disponibles le dimanche matin sans inscription préalable (attention : copie de pièce d'identité obligatoire).

Installation sur le terrain à partir de 6h et fin à 18h.

Pour vous restaurer, nous vous proposerons des viennoiseries, des sandwiches, des frites, des saucisses, des merguez, du dessert, etc. et le traditionnel boudin noir fabriqué avec soin et savoir-faire par nos retraités ! la buvette avec café, thé, chocolat chaud puis kir et autres boissons fraîches sera ouverte dès 7h00 !

## DECOUVERTES DES ATELIERS BIEN-ETRE

Venez nombreux participer, avant la rentrée, aux différents ateliers proposés en :

**HATHA YOGA** : (Yoga traditionnel) Exploration de différentes postures (asanas en sanskrit), contrôle du souffle (pranayama). Concentration (dhyâna), salutation au soleil et à la lune. Il sera aussi proposé un yoga nidra pour une relaxation en profondeur.

**MUSICOTHERAPIE** : Recherche de l'aisance et de la richesse du timbre de la voix parlée et chantée, du plaisir de la prise de conscience sensorielle et du ressenti corporel du bon geste vocal.

**RELAXATION** : Découverte de la relaxation Biosappia, composée d'un panel de techniques (Vittoz, respiration, relaxation guidée ....) dont la finalité est de devenir autonome dans la gestion de son stress (ruminations, pressions, tensions extérieures et émotionnelles).

**TAIJI QUAN** : (Art martial chinois) Initiation au Taiji Quan avec : travail de la posture ; pas et coordination de base, déplacements ; apprentissage de mouvements.

**QI GONG** : (Gymnastique chinoise) Exercices basés sur des mouvements simples, lents, ronds, en accord avec les articulations, coordonnés à la respiration et à la concentration, venant de différents enchainements ; dans le respect de la morphologie et de la capacité physique de chacun.

Possibilité pour les participants de profiter d'un massage AMMA (10 mn), massage traditionnel japonais pratiqué assis (inscriptions sur place en fonction des disponibilités).

Ateliers de 1h15 à 1h30 qui ne nécessitent qu'une tenue confortable et un tapis de sol pour certaines activités (prêt possible en quantité limitée). Les préinscriptions sont conseillées.

Repas partagé le samedi midi (chacun peut apporter un plat simple à partager)

Repas du soir (sur réservation).

Renseignements : 06.38.02.36.26

Sur le site de l'association : [associationphoenix45-ferolles.jimdo.com](http://associationphoenix45-ferolles.jimdo.com)

Par mail : [Association.phoenix45@gmail.com](mailto:Association.phoenix45@gmail.com)



### Tarifs :

1 activité : 10 €      2 activités : 20 €

3 activités : 25 €      4 activités : 30 €

5 activités : 35 €      6 activités : 40€

Adhérents : ½ tarif

Repas du samedi soir (sur réservation) : 15 €