

Club Sourires d'Automne

Une journée dans l'ouest-Aveyron

Mardi 16 avril, une quarantaine de personnes prenaient place dans le bus pour la première sortie de la saison.

Direction Belcastel, un des Plus beaux villages de France avec son patrimoine médiéval. Dans l'église, le chemin de croix a émerveillé les regards des visiteurs avant de traverser le pont et de poursuivre vers le château. Celui-ci restauré dans le respect de son architecture originelle par le célèbre architecte Fernand Pouillon est maintenant propriété d'une famille américaine. La salle de garde, la collection d'armures des XV^e et XVI^e siècles n'ont laissé personne indifférent.

Aux environs de midi, un copieux déjeuner à Rignac avec la traditionnelle estofinade reconfortait les participants.

L'après-midi était consacré à la visite de l'Espace Georges Rouquier à Goutrens. Ce cinéaste, auteur des célèbres *Farrebique* et *Biquefarre* et autres documentaires, a vécu dans ce village qui lui a consacré un bel endroit. Des extraits



Les aînés visitent Belcastel.

de courts métrages ont pu être visionnés.

L'heure du retour au Nayrac approchait, il allait falloir se

quitter mais chacun était ravi d'avoir partagé cette journée de détente.

Association Energie et Quiétude

Initiation au yoga avec Christine Pichon

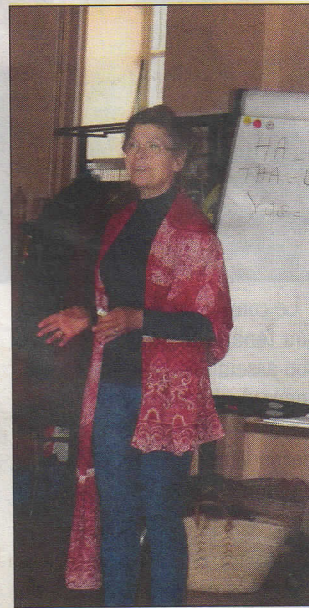
À la suite d'une information sur le hatha yoga faite par Dominique Dubard en décembre 2012, les adhérents de l'association Energie et Quiétude ont souhaité continuer de découvrir cette discipline.

Aussi Christine Pichon, une autre professeur, est intervenue le samedi 23 mars pour une initiation au yoga. Les participantes ont pratiqué, à leur rythme, les différentes postures ou asanas (la charrue, le guerrier...) associées à la pratique de la respiration (pranayama). L'objectif du yoga vise seulement à permettre aux hommes de retrouver leur vraie nature et par conséquent de vivre en harmonie dans ce monde. C'est

un art de vivre pratiqué par des millions de personnes dans le monde.

On peut le pratiquer comme une gymnastique douce mais à la longue le corps s'assouplit, la détente devient plus aisée, la respiration s'amplifie et de nouveaux horizons peuvent s'ouvrir à vous, une nouvelle manière de vivre et d'appréhender l'existence.

Prochainement, un cours de yoga aura lieu au Nayrac, un jeudi par mois, à partir de 15h, à la salle de fêtes. Le premier aura lieu jeudi 18 avril, puis le 30 mai et le 27 juin. Renseignements auprès de Sandrine Carlus au 05.65.44.77.91.



Journée de découverte du tai chi chuan

La journée de découverte du tai chi chuan du samedi 6 avril avec Patricia Repellin et l'association Energie et Quiétude a permis à une douzaine de personnes de découvrir cet art martial interne et ses mouvements fluides et gracieux, les principes de l'énergie, la relaxation et l'écoute corporelle.

Détente, convivialité, échanges étaient aussi au rendez-vous.

Une autre initiation aura lieu le samedi 1^{er} juin à la salle de fêtes du Nayrac, de 10h à 16h30 environ.



Pour tout renseignement et réservation : Sandrine Carlus au 05.65.44.77.91 ou 06.82.12.02.73.