

# Huiles essentielles, yoga, réflexologie et self-défense au programme de l'association sportive communale

Agnès BERNÈS



*Stéphane Jacqueline et ses stagiaires .*

Samedi, Stéphane Jacqueline, intervenant de l'association Daoyin de Pontcharra, a fait vivre la deuxième partie du stage de Qi gong commencé en janvier à un groupe d'adhérents de son association et d'adhérents de l'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM).

La première partie consistait à travailler sur la restructuration des tendons. Cette deuxième partie s'occupait de la régénérescence des moelles.

Ce mardi 18 février, à 19 h 45, l'ASSM proposera un stage animé par Catherine Alaphilippe, à partir de quelques huiles essentielles et végétales, ainsi que de la gemmothérapie.

Le but est d'apprendre à traiter l'arthrose et la bobologie de la pratique sportive (hématomes, tendinites, ampoules...).

Pour la suite des stages, le samedi 28 mars, ce sera un stage de yoga, de 9 h 30 à 11 h 30, animé par Fabienne Pillet, et de 10 h 30 à 11 h 30 par Odile Pauliat.

Le mardi 31 mars, Muriel Lacambre animera un stage de réflexologie, de 19 h 15 à 21 h 15.

Le samedi 4 avril, une sortie fera découvrir des plantes comestibles sauvages, sous la houlette de Catherine Alaphilippe, de 8 h 45 à 12 h, avec cueillette de plantes et dégustation de préparations culinaires froides.

Le samedi 11 avril, ce sera un stage de self-défense, de 9 h 30 à 11 h 30, animé par Aaron Territorio.

Les inscriptions se font sur [mariefrancoise0609@hotmail.fr](mailto:mariefrancoise0609@hotmail.fr) ou au 06 11 45 58 59.