



Les Animatrices, Animateurs année 2022-2023.

A cette rentrée 2022/2023 de nouveaux ateliers intègrent le catalogue (Grobbase pour accompagner la numérisation croissante des services du quotidien et avoir une vue globale de « notre monde connecté », sans en être un expert.

Ces 3 ateliers sont programmés sur le planning les lundis de 16 heures à 18 heures.

1^{er} trimestre : Atelier 1 - Mes démarches en ligne

Pour l'appropriation des dispositifs permettant l'accès à près de 250 démarches, des outils de simulation et des formulaires types désormais accessibles en ligne.

Au programme des cas pratiques d'utilisation des portails internet « Service Public » et « Mes droits sociaux » France Connect et la numérisation d'un document depuis son smartphone.

2^{ème} trimestre : Atelier 2

Je prends en main mon smartphone

Pour l'appropriation d'un des outils d'accès à internet et de ses services.

Au programme, l'identification des paramètres de son appareil et de son compte Google, la connexion, la gestion des applications des astuces, la protection.

3^{ème} trimestre : Atelier 3 - Je protège mes données

Pour l'appropriation des paramètres clés agissant sur la protection des données sur son téléphone et son compte internet.

Au programme, les paramètres à utiliser pour protéger l'accès à ses données personnelles, smartphone ou PC.

Autre atelier : les lundis de 10 heures à 12 heures :

Atelier Vidéo :

Du nouveau à l'atelier « Vidéo » depuis la rentrée de septembre.

Cette année, nous allons consacrer une partie de nos séances à apprendre à mieux filmer. Que ce soit avec un caméscope, avec un appareil photo ou un smartphone, filmer un bon plan vidéo ne s'improvise pas : il y a des règles à connaître. Des images bien cadrées, bien composées et stables sont à la base d'un bon film. Nous apprendrons aussi à régler nos appareils : trop de lumière, ou pas assez, peuvent gâcher un plan. Et surtout nous travaillerons la prise de son, car le son est trop souvent le « parent pauvre » de la vidéo, alors qu'il est important pour bien restituer une scène que l'on a vue.

Enfin nous continuerons bien sûr à travailler le montage de nos films avec Studio : depuis l'importation de vos rushes sur votre ordinateur, jusqu'à l'exportation vers le support de votre choix DVD, BLU-RAY, fichier, réseaux sociaux etc...

Ces séances s'adressent aux nouveaux adhérents comme aux initiés. Alors venez nous rejoindre et nous vous aiderons à créer des aujourd'hui vos souvenirs de demain.

Tous nos meilleurs vœux pour l'année 2023, et bonne année de travail et de découverte à tous les adhérents.

L'Association propose des cours collectifs de Pilates, de Yoga, de Fitness et de zumba : les inscriptions se font tout au long de l'année, vous pouvez donc venir nous rejoindre à n'importe quel moment : le cours d'essai est offert.

Reprise des soirées zumba-aéro et des stages mensuels de Pilates, Yoga, Hip Hop, danse africaine... (Uniquement sur inscription)

Cette année, un partenariat a été signé avec l'Unapép 66, une vingtaine de résidents participe régulièrement à l'activité zumba dans la joie et la bonne humeur.

Infos et inscriptions : ASSOCIATION CHRIS NR' GYM
CENTRE COMMERCIAL LE CANGICOU - 07 81 11 58 37



Avec le retour des ateliers, Le Club d'astrologie et d'Eveil de Soi retrouve son élan après deux années d'interruption en raison des mesures sanitaires. Seuls les cours d'astrologie avaient été maintenus grâce à la visio-conférence. Cette année, sept intervenants présentent cours et ateliers en lien avec la connaissance de soi et le bien-être. Cela passe également par l'art. Entrez dans leur univers : Pascale Oriot assure les cours d'astrologie ; Vincent Pujol plonge dans l'interprétation des rêves, Claudie Casamitjana colore les émotions en initiant à la peinture, tandis qu'Hassan Majdi propose des envoies via la Calligraphie. Stéphanie Morel invite à l'ancre avec le Qi Gong, la méditation, et des ateliers visant à renforcer la colonne vertébrale, elle produira des cours de réflexologie en 2023 ; Florence Edith ouvre avec une méditation vibrant aux sons des bols tibétains, un voyage sonore et un cercle de parole. Quant à Mickaël Vallet, il propose chaque semaine tout un panel d'ateliers : décryptages des préoms, méditation guidée, astrologie Maya, développement de la médiumité, bulles de lumière, ces mots qui nous veulent du bien ou pas, vision et création universelle.

Toute l'équipe est à votre écoute, n'hésitez pas à nous contacter

Club d'astrologie et d'éveil de soi, 2 Rue Pasteur
Tel. : 06.18.90.53.66 - Mail : clubastrostesteve@gmail.com
Facebook : Club-Astro Saint-Estève

