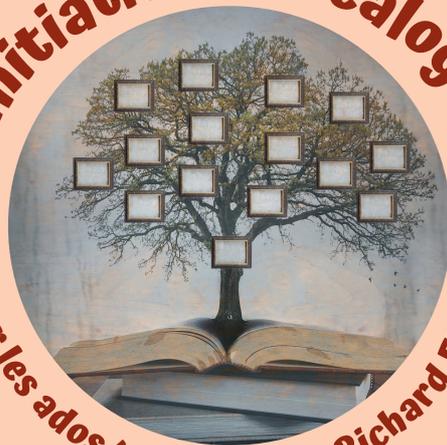


**Nouveau : deux
mercredis par mois
de 14h à 16h**

Initiation Généalogie

pour les ados/adultes avec Richard EHNH



La généalogie, c'est quoi ? C'est ouvrir les portes sur le temps à la recherche de ses ancêtres

Comment et où les chercher dans les différentes bases de données accessibles à tous : registres d'état civil, paroissiaux, recensement de population, registre matricule, tables successorales, illustrations (photos, copie de livret de famille, actes notariés)



Pas besoin de venir avec un ordinateur à la séance d'initiation



Comment on procède alors ? On partira de plusieurs cas d'exemples concrets et on remontera les siècles, de génération en génération

On va décortiquer les infos et les actes laissés par les anciens et ancêtres, naissance, mariage, décès, baptêmes, sépultures.

Chacun de ces actes nous fournira des indices pour remonter le temps

L'enquête est ouverte : La première heure consiste en une méthodologie à la recherche et mise en page des résultats (tableau, arbres, quartier d'ascendance, dossier généalogique). A l'aide de modèles exemples vous apprendrez à décortiquer, comprendre toutes les bases de données, où chercher, où trouver . Richard vous aide ainsi à avoir une vision globale de toutes les pistes possibles avec des modèles, des matrices des dossiers ... pour illustrer les recherches

La deuxième heure sera consacrée aux questions réponses, chacun aura des solutions, réponses et pistes de travail personnelles pour sa propre généalogie et ses cas concrets. Chacun vient avec les résultats de ses propres recherches et Richard les aiguille pour la suite... en toute confidentialité





Mercredi « le cours qui bouge »



Proposition dynamique dans la version fitness. Le cours est fait pour se dépenser en musique.

Je débute mon cours par un cardio hiit (qui sert à transpirer) avec des rythmes d'intensité variable, suivi d'un renforcement musculaire dynamique

Je m'adapte ainsi à chacun en proposant divers mouvements (avec ou sans saut, avec ou sans bras, petits ou grands pas...)

Je reste vigilante aux postures afin de se protéger et ne pas se blesser (d'ailleurs je propose toujours un échauffement en début de séance !!!!!)



Vendredi "Les cours pour s'entretenir et garder la forme"

De 8h45 à 9h45

Après l'échauffement, je vous propose un entraînement cardio en douceur pour faire monter la température du corps et le souffle.

Ensuite, renforcement musculaire avec des postures statiques et dynamiques. La séance se termine sur des étirements

De 10h à 11h

On est sur un travail d'écoute de son corps, on cherche à gagner de l'amplitude et de la fluidité dans les mouvements, à jouer sur les équilibres. Je propose aussi du renforcement musculaire en formule douce et respectueuse du corps.

Autant d'exercices qui empêchent nos douleurs du quotidien de s'installer

En fin de séance, je vous propose des étirements et détente en musique, puis concentration avec le souffle, remise en calme et la petite histoire...

