

Association Familiale de Prilly Jouxens-Mézery
61^{ème} Assemblée générale

Rapport annuel 2020-2021

Qi Gong

La pratique de cet Art merveilleux n'a pu être concrète que quelques mois cette année, comme bien d'autres disciplines. Nous avons repris le 26 avril, heureux de pouvoir partager ce moment de bien-être et de retrouvailles avec notre professeur Emmanuelle Uano, qui nous a beaucoup manqué.

Méditation Pleine Conscience

Cette année, nous avons mis à notre programme un cours de Méditation Pleine Conscience, donné par Natalie Emch, déjà professeure de Yoga au sein de notre Association. Deux sessions de 11 cours, dont le premier à l'essai, ont été dispensées et ont rencontré un vif intérêt. Prendre le temps de s'arrêter et s'accorder un moment rien qu'à soi pour se ressourcer, que du bonheur !

Boost ta concentration

Nouvelle activité également proposée, celle de booster sa concentration pour accéder à son plein potentiel. Les deux sessions de 8 cours données fin 2020 et début 2021 ont rencontré un joli succès. Les enfants qui y ont participé ont pu mettre immédiatement en application les outils qu'ils avaient acquis, à la maison et à l'école, avec de beaux résultats à l'appui.

Nicole Spring
Présidente de l'AFPJM