

Une nouvelle association voit le jour à Pournoy-La-Chétive. Céline Ruer, sa présidente, en parle :

Depuis longtemps, je pense que la société a besoin d'un réel bien-être. Il est très à la mode, mais se vend cher.

L'association COGERE AS a pour but de divulguer au plus grand nombre, des techniques de communication, de gestion des émotions et de relaxation. C'est tout à fait ce dont je rêvais.

Concrètement :



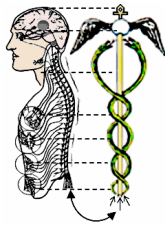
Des ateliers de développement personnel à un prix modique. J'ai testé ces ateliers en privé avant de les proposer à COGERE. C'est super : nous abordons des thèmes comme la reconnaissance, la confiance en soi, la culpabilité, la timidité, la colère, les ruminations, les addictions ou le regard des autres et tout autre sujet que le groupe veut traiter. C'est sympa et convivial.

Personne n'est obligé de rien et nous avançons à notre propre rythme.



Nous avons un cours très particulier : un cours adultes/enfants sur les **techniques de communication et la gestion du stress.**

Nous proposons également des **cours de Yoga** pour tous quel que soit l'âge et le niveau parce qu'il part d'où on est pour nous amener en toute sécurité là où on veut aller.



Egalement un cours de **Yoga thérapie** issue de la médecine traditionnelle de l'Inde et de la Chine. Ce Yogathe agit directement sur le corps physique et soulage bien des maux. Il ne se substitue pas un médecin ; il est une aide supplémentaire.



Une journée d'information a eu lieu le 06 septembre à la salle polyvalente de Pournoy-La-Chétive.

Le principe du partenariat permet aux abonnés de profiter des plusieurs cours pour le même tarif.

Actuellement, les salles ne sont pas ouvertes aux associations en raison du Covid, nous diffusons aux abonnés, des **vidéos** pour le yoga et les ateliers de développement personnels se font par skype.



Pour rester en contact et en forme, tout le monde peut se retrouver pour **des marches** durant l'été.



En toute convivialité.

COGERE.AS a créé son site internet <https://cogereas.wixsite.com/site>

Renseignements 09 50 68 50 18 et cogere.as@gmail.com