



# Lettre d'information

UNION de Rochefort et Longvilliers

mai 2022

---

---

## Agenda

---

---

### Forum

Il aura lieu **Dimanche 4 septembre 2022** à  
la salle des fêtes de Rochefort de  
10H à 12H30 et de 14H30 à 16H30



---

---

### Goûter au jardin

Il aura lieu **Dimanche 11 septembre** au  
Jardin de l'Union à Rochefort à partir de 15H



**Ouvert à tous. Venez déguster les confitures faites à partir des fruits du jardin.**

**En buvant un verre, découvrez les activités du jardin partagé  
situé à Rochefort - Chemin sous la ville juste à côté du lavoir.**

---

---

## Culture et Découvertes

Voici le programme du premier trimestre 2022

- Visites :

**29 septembre** : Journée au Domaine de Sceaux ; Château, Pavillon de l'Aurore, Parc

**20 octobre** : Musée et Cimetière de Montmartre

**17 novembre** : Coulisses du Printemps Haussmann : des souterrains aux coupoles, Hôtel de la Monnaie

- Expositions :

**7 octobre** : Edvard Munch à Orsay

**25 novembre** : Rosa Bonheur à Orsay



En savoir plus sur  
Culture et  
Découvertes

---

---

## Eveil musical

La musique tout en s'amusant ! c'est ce que Christophe Aubert veut offrir aux enfants de 3 à 5/6 ans. Christophe, avec sa « Valise Musicale », permettra à vos enfants de découvrir les sons, le rythme, le chant tous les jeudis pendant 3/4 d'heure. Il s'agit d'une initiation ludique, d'un instant privilégié : apprendre à développer son écoute, à faire la différence entre un bruit et un son, apprendre à reconnaître les sons, jouer avec les grelots, tambourins, crécelles, triangles, maracas, etc.....



En savoir plus sur  
l'activité Eveil  
Musical

---

---

## Sophrologie

*Bien respirer ... pour votre bien-être et votre équilibre !*

Depuis de nombreuses années maintenant l'activité Sophrologie propose aux enfants, adolescents et adultes des techniques pour les aider à mieux vivre au quotidien en s'appuyant en particulier sur la respiration. Gestion du stress, de la douleur, des émotions, entraînement de la mémoire, de l'attention, ou simplement prendre du temps pour soi pour se détendre

#### Témoignage adulte :

« La sophrologie est indispensable à mon équilibre de vie »

#### Témoignage écrit par un enfant de 6 ans après une relaxation :

« Dans ma tête j'ai rêvé d'un papillon et d'un érison qui avai des pouvoir magique et i m'en a mi sur la tête et j'et volet sur les nuage et j'éété andormi et je sui bien mintenan»



Pour la saison prochaine, l'activité évolue : une séance de 1h15 sera proposée par mois, qui sera complétée par des stages et ateliers à thème, comme par exemple dès cet été des sorties de Sophrologie dans la nature, puis début novembre « Apprendre à maîtriser son attention » pour les enfants de 5 à 12 ans. Le planning des autres ateliers est en cours d'élaboration. Renseignez-vous lors du forum et venez découvrir la sophrologie lors des séances d'essai proposées les 23 et 24 septembre 2022.

En savoir plus sur  
l'activité  
Sophrologie

---

---

## Atelier Rock (Nouveau)

Pour les enfants de 6 à 16 ans. Ils apprennent à jouer de la batterie, de la guitare, de la basse, sans solfège, ainsi qu'à chanter les standards de la musique pop-rock des années 70 à nos jours, de AC/DC à Zeppelin !!! Travail de composition de musique et de paroles. Les enfants enregistrent eux-mêmes tous les instruments et les voix de la chanson qu'ils ont choisie. Le but est de jouer en live (fête de la musique et autres manifestations).



En savoir plus sur  
l'atelier Rock

---

---

---

## Cours de Ukulélé (Nouveau)



Envie d'apprendre la musique, découvrez le ukulélé, l'instrument idéal pour commencer sans stress et sans solfège. Voici le ukulélé ... Quatre cordes, voilà qui simplifie grandement les accords, comparé à la guitare ...

En savoir plus sur  
le cours de  
Ukulélé

---

Bientôt les vacances... nous vous donnons rendez-vous fin août 2022 pour votre prochaine lettre d'information...

