



AFTC de l'Ain



Assemblée Générale de l'AFTC de l'Ain
Conférence-débat " La sophrologie "
Vendredi 1er avril 2022
15h30

Actualités

Assemblée Générale de l'AFTC de l'Ain le 1^{er} avril 2022 et conférence - débat sur le thème de la sophrologie: Reprise des activités en douceur et bilan 2021 positif !

L'Assemblée Générale de l'AFTC01 a eu lieu le 1^{er} avril 2022 à 15h en présence d'une quarantaine de personnes dont plusieurs partenaires importants de l'association dans la salle Marie-Joseph Lagrange de la Maison Jean-Marie VIANNEY (27 rue du docteur Nodet) à BOURG en BRESSE.

Monsieur Didier BERTRON, Président, ouvre la séance en remerciant chaleureusement tous les bénévoles du CA qui grâce à leur disponibilité, persévérance et engagement ont permis de reprendre les activités en 2021 suite à la pandémie de COVID et les personnes présentes pour l'intérêt qu'elles portent à l'association. Il a ensuite présenté l'ordre du jour suivant :

1. Rapport moral et d'activités pour l'année 2021 : L'état d'urgence sanitaire remis en place depuis le 17 octobre 2020 pour lutter contre l'épidémie de Covid-19 a pris fin le 1er juin 2021 et la vie de l'AFTC a ainsi pu reprendre et redémarrer les activités.
2. Rapport sur la situation financière de 2021
3. Présentation des projets d'activités 2022
4. Présentation et élection des membres du Conseil d'Administration : les administrateurs sortants ont été réélus et un nouvel appel urgent a été lancé pour recruter de nouveaux administrateurs.

Le conseil d'administration de l'AFTC 01 est constitué de :

Président : Didier BERTRON – Secrétaire : Solange BERTRON – Trésorier : Alain DAVENEL –
Trésorier adjoint : Françoise MAGNIN – Administrateurs : Louisette DAVENEL-
Gilbert MAGNIN – Josette et Roland MURET – Monique et Maurice PERRIN – Nicole et Claude SCHOUWEY

Les rapports moraux, d'activités et financier ont été présentés et votés à l'unanimité.



*Quelques membres du bureau
lors de la présentation des différents rapports*



Une partie de l'assemblée

Après l'AG proprement dite, place à notre conférence-débat sur le thème :

« **La sophrologie : que la force soit avec toi ! oui mais comment ?** » .

C'est un sujet qui nous concerne tous surtout en cette période post- COVID et dans un environnement international bien stressant et anxiogène.

Monsieur Sylvain VASTEL, sophrologue sur Bourg en Bresse nous a éclairé sur le sujet à travers un diaporama et de nombreux temps d'échanges. Il a articulé ses informations autour d'exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation mentale.



La respiration



La relaxation



Le relâchement musculaire

Les exercices de relaxation dynamique sont des mouvements doux associés à la respiration ! Ces techniques agissant sur le corps et sur le mental permettent de retrouver un état de bien-être pour assurer au mieux notre harmonie, confiance en soi et stabilité.



Au micro - Sylvain VASTEL- sophrologue



Une assemblée bien à l'écoute



Prises de parole de différents partenaires et soutiens à l'association : M. Stéphane TROMPILLE (député) et Mme Nadia OULED SALEM (Adjointe à la mairie de Bourg en Bresse - Déléguée à la Solidarité et Handicap)



L'assistance s'est bien prêtée au jeu et a apprécié cette conférence avec sa pratique collective. Aurions nous senti les prémices d'un équilibre entre notre corps, notre mental et nos émotions ?

