

# TEMPLoux INFOS X

23

SEPTEMBRE

Mensuel - N° 31 - Septembre 1989

Le comité de la RELEVÉ vous invite à son traditionnel souper qu'il organise le samedi 23 septembre à partir de 19h30 à la salle St-Hilaire de Temploux.

## A U M E N U

APERITIF  
MOULES - FRITES  
Prix: 350 frs.



APERITIF  
ASSIETTE FROIDE - FRITES  
Prix: 300 frs;

Les inscriptions doivent être rentrées pour le mardi 19 sept. au plus tard soit chez M. & Mme André BALZAT, rue du Saucy, 17 (tél. 56.68.22),  
M & Mme Michèle GRAVY, chemin de Moustier (56.66.94),  
Mme Marie-Claire LOMBET, rue St-Fargeau (56.64.41),  
M & Mme Georges DALLEMAGNE, rue Bois de Boquet (56.88.12),  
M & Mme Francis JONCKERS, rue St-Fargeau,  
M & Mme Pol Sellier, chaussée de Nivelles (56.66.44).

Nous espérons vous voir nombreux à ce souper et d'avance, nous vous remercions de la sympathie que vous témoignez à notre mouvement.

Le comité.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM..... prénom.....réserve

.....souper(s) aux moules

.....souper(s) assiette froide

signature\_\_\_\_\_

Troisième année de TEMPLoux INFOS, troisième numéro spécial! Celui tout jaune qui se trouve à l'intérieur de cette page, a nécessité d'importantes recherches mais il n'est pas impossible que des oublis ou des erreurs subsistent. Ne manquez pas de nous en faire part, la rectification sera signalée dans un prochain numéro.

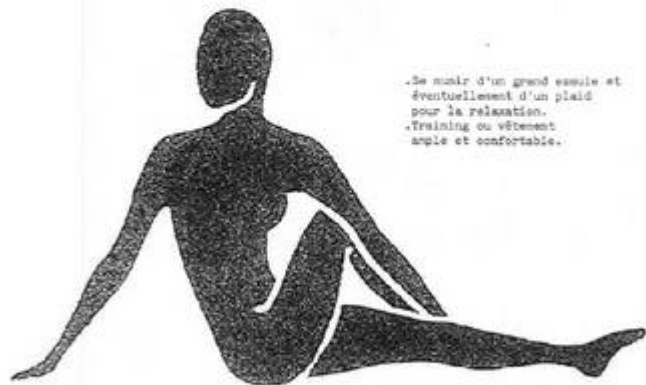


# COURS DE YOGA TEMPLOUX

A LA SALLE INFORMATIQUE

LE MARDI A 18 H

1er cours le Mardi 19 septembre



.Se munir d'un grand essuie et  
éventuellement d'un plaid  
pour la relaxation.  
.Training ou vêtement  
ample et confortable.

#### PROFESSEUR :

- Gaëlle PAQUET  
• Professeur diplômé de la Fédération Belge de Yoga  
10 ans d'enseignement  
• Maître praticien en Programmation Neuro-Linguistique  
• Relation d'aide en clinique.

#### INFORMATIONS :

- Le mardi, 19 septembre à partir de 17 H à la salle informatique  
• Contact téléphonique le mardi et jeudi de 17 à 19 H au 98.75.07.



# COURS DE YOGA TEMPLOUX

A LA SALLE INFORMATIQUE

LE MARDI A 18 H

1er cours le Mardi 19 septembre

## LE YOGA

Vous l'avez déjà pratiqué  
Vous en avez entendu parler  
Les médecins le recommandent  
Mais qu'est-ce que c'est au juste ?  
Qu'est-ce que ça apporte ?

#### POUR QUI ?

- Pour les personnes en bonne santé qui désirent le rester
  - Pour les personnes actives qui ont besoin de se recharger vite fait bien fait
  - Pour les personnes nerveuses ou souffrant des nerfs
  - Pour les personnes dépressives, anxieuses, convalescentes
  - Pour les personnes souffrant d'arthroses
  - Pour tous les âges, les sexes.
- (Cours spécialisés et adaptés pour Séniers)

#### Enrichissement dans la vie de tous les jours :

- Augmentation de ses capacités de concentration
- Acquisition d'une plus grande maîtrise de soi.
- Développement d'un calme et d'une efficacité dans les situations habituelles ou difficiles.
- Accroissement de la souplesse, de bien être et de l'amplitude des mouvements.



#### COMMENT ?

- Par des mouvements simples et précis et des respirations adaptées, permettant le mouvement juste, sans effort superflu.
- Par des techniques respiratoires.
- Par de la relaxation.
- Par une écoute de chacun permettant d'adapter l'enseignement

#### PROFESSEUR :

- Gaëlle PAQUET  
• Professeur diplômé de la Fédération Belge de Yoga  
10 ans d'enseignement  
• Maître praticien en Programmation Neuro-Linguistique  
• Relation d'aide en clinique

#### INFORMATIONS :

- Le mardi 19 septembre à partir de 17 H à la salle informatique  
• Contact téléphonique les mardis et jeudis de 17 à 19 H au 98.75.07.

## TEMPOUX - ST-FARGEAU PONTHIERRY

---

SAMEDI

9

SEPTEMBRE

Nos amis français de Saint-Fargeau Ponthierry seront à Temploux dans la soirée du 8 septembre.

Tous les sympathisants sont invités à un souper qui aura lieu le samedi 9 septembre dès 18h.30 à la salle St-Hilaire. Un BAL gratuit suivra ce repas à partir de 22 heures.

Renseignements et inscriptions chez Albert Sellier, rue du Saucy, 33 (tél. 56.69.56).

# GUY PETIT

Avenue du Bois l'Evêque 31 - 5141 WIERDE (Namur)

CHAUFFAGE CENTRAL - GAZ - MAZOUT  
SANITAIRE

---

Vente, Placement, Entretien.  
Chaudières, Brûleurs, Régulations.

TEL. 081/40.08.35



## SIX JOURS AUX SPORTS D'HIVER

---



Six jours à ANCELLE dans les Alpes de Haute Provence durant le prochain congé du mardi-gras (en 1990) pour 15.300 FB.

Tous les renseignements seront dans TEMPOUX INFOS d'octobre 1989 (les inscriptions seront clôturées le 31 octobre).

Si vous êtes impatients, des renseignements peuvent être obtenus chez Yves Beaufay (tél. 56.87.12 entre 18 et 21 h.).