

**Association  
Les Allumés du Tango**

Les mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre de 21h30 à 0h30 : Milonga  
Les vendredis 3, 17, 24 et 31 octobre à partir de 21h30 : Milonga.  
Le dimanche 5 octobre de 16h à 19h : Domingo Tango avec un vide-archives tango (chaussures, tenues, ...) qui débute par un bal des débutants à 15h à 16h.  
Week-end du 11 et 12 octobre à partir de 21h30 : stages ouverts aux non-adhérents sur inscription avec les maestros Gisela PASSI et Rodrigo RUFINO.

**Carpe Diem - OHM Shanti**

Vendredi 3 octobre - salle du Parc à 20h - Château de la Gobinière  
Formation publique : TIPI en situation. Apprendre à réguler ses perturbations émotionnelles quand elles surviennent. Présentée par Françoise DELMOND.  
**Participation : 8 €**  
Cours de sophrologie comportementale : deux séances de groupe par mois d'1h15 le mercredi à 18h30 ou 20h.  
Ferme du Bignon - 25, rue Alfred Nobel  
Réservation : 02 40 63 14 12 ou sophrofd@gmail.com

**Amicale du Petit Chantilly**

L'association organise un concours de belote par équipe le samedi 4 octobre à partir de 13h30 au centre associatif - Bat. B - avenue des Pins.  
**Participation 6,50 € par personne**  
**Renseignements : 02 40 63 45 93**

**SEL d'Orvault,  
Les Rousinettes**

Lundi 6 octobre, permanence de 17h30 à 19h au Centre social de Plaisance.  
**Renseignements : 02 40 59 16 06 ou 06 05 52 77 25**  
ou [contact.sel.orvault@gmail.com](mailto:contact.sel.orvault@gmail.com)

**Anam Cata**

- **Atelier Rigologie**,  
Technique de développement du bonheur et de la joie de vivre par le rire. Elle nous connecte au meilleur de nous-mêmes et nous permet de vivre notre vie au mieux, quelle qu'elle soit.  
Deux vendredis par mois à la salle Elia, de 20h à 21h30.

**Tarifs et inscriptions :**

[www.assoanamcata.jimdo.com](http://www.assoanamcata.jimdo.com)  
Sylvie Maisonneuve : 06 87 10 72 32  
ou [silvae.maisonneuve@gmail.com](mailto:silvae.maisonneuve@gmail.com)

**- Cycle d'ateliers**

**"Hygiène de vie et connaissance de soi"**  
Une année pour s'informer et se créer une vie plus équilibrée, chacun à son rythme.  
Les piliers d'une vie saine seront abordés pour enfin prendre de nouvelles habitudes : alimentation, gestion du poids, sommeil, soleil, sport, estime de soi et confiance en soi, bonheur et gestion du stress, communication sans violence, etc.  
10 jeudis d'octobre à juin (20h15-22h15) à la ferme du Bignon, salle du Muguet.

**- Atelier "Routine quotidienne"**

Développement et pratique de techniques de méditation, ancrage, respiration, relaxation et rééquilibrage énergétique. Séance découverte possible.  
Effets rapidement visibles sur le corps (tensions, douleurs, digestion, sommeil...), le mental et les émotions (gestion du stress, idées plus claires, sérénité, sommeil et joie de vivre).

**Ligue de Protection  
des Oiseaux**

Dimanche 12 octobre, sortie découverte de la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO).  
Re rendez-vous à 9h, place Jeanne d'Arc (Bourg).  
Observation des oiseaux, de l'étang du Loret et du bocage aux jumelles (prêt possible) et aux longues-vues  
**Tout public - Gratuit**  
**Inscriptions et renseignements auprès de Nicole Léorat : 06 98 91 03 82 ou [nicole.leorat@free.fr](mailto:nicole.leorat@free.fr)**

**ORA**

Dimanche 16 novembre, sortie au restaurant "Le Monseigneur".  
**Le rendez-vous est sur place au restaurant : 5, place de la Bourse à Nantes.**  
**Tarif 35 €.** Inscriptions au secrétariat de l'ORA avant le 1<sup>er</sup> novembre : 02 51 78 33 31

**Les Amis du Bois Saint-Louis  
et du Val d'Or**

L'association organise leur après-midi automnal le 18 octobre à partir de 15h. Tirs aux buts, pêche à la ligne, fléchettes géantes et produits de saison seront au programme.  
**Renseignements : [www.lesamisduboisstsaintlouis.free.fr](http://www.lesamisduboisstsaintlouis.free.fr)**  
ou [amisduboisstsaintlouis@gmail.com](mailto:amisduboisstsaintlouis@gmail.com)  
ou 02 40 25 32 24 ou 06 67 67 50 17

**Soleil d'Automne**

Concours de belote : samedi 25 octobre au Centre Stévin à la Bugallière. Ouverture des portes à 13h30.  
Début du jeu à 14h par équipe formée.

**Comité de jumelage**

Orvaltaises et Orvaltais, nouveaux ou anciens, qui n'avez pu vous rendre au Forum des Associations, sachez

le Cas festique Oct. M