

***Comme vous le savez, le décompte qui nous rapproche de notre
GRAND RENDEZ-VOUS annuel des AUTOMNALES 2023 est lancé !***



**DANS L'ENVIRONNEMENT NATUREL PRÉSERVÉ DES MONTS DU FOREZ
(Région Auvergne-Rhône-Alpes)**



NOTRE GÎTE, situé au pied des côteaux du Forez, offre de nombreuses pièces spacieuses pour nous retrouver ainsi qu'une grande terrasse en extérieur.

Les AUTOMNALES, pour QUI et pour QUOI ?

« Des échanges, des découvertes, de la convivialité, des partages d'expérience, des rires, de la joie, DU LIEN... »

Pour celles et ceux qui hésitent encore : osez, venez expérimenter, ressentir, et vivre ces Rencontres de l'intérieur ...

POUR LE RAPPORT 2023 DE LA COMMISSION SCIENTIFIQUE

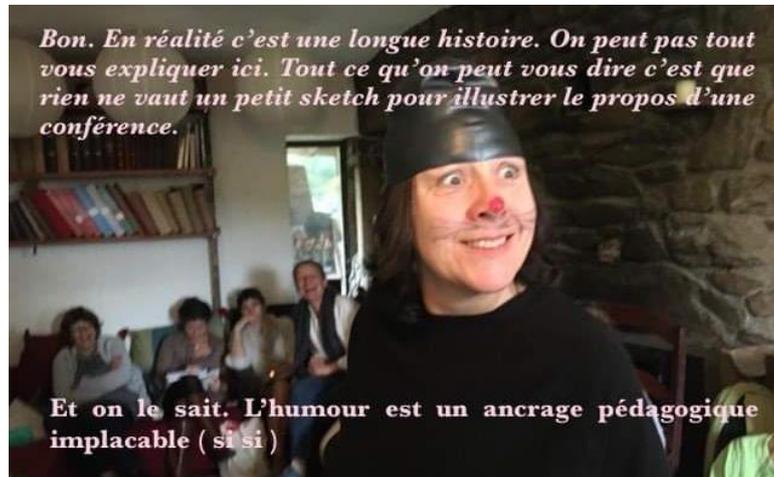


La fibromyalgie

POUR DES MOMENTS STUDIEUX



POUR DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



Avec cette année encore un grand jeu, des temps libres, du stretching et de la méditation hypnotique pour celles et ceux qui voudront découvrir.

POUR DE LA CRÉATIVITÉ ET DE L'INVENTIVITÉ



Cette année, ça sera : de la création de protocoles !

QUANT À NOS PAPILLES, elles seront ravies par les bons petits plats concoctés sur place par Coco dont les talents culinaires ont déjà été validés !

Portrait de Coco



Un petit mot sur ma façon de faire : j'adore manger et faire à manger autour de moi.

Mon plaisir : prendre des produits de saison, et les transformer à ma guise en fonction de mon humeur, des personnes à régaler, des demandes particulières, de la météo, du lieu... cela permet de ne pas gaspiller et de créer des saveurs différentes... et de les partager pour contenter au mieux les convives.

J'arrive toujours avec une multitude de biscuits secs, sucrés, salés, pains d'épices, ou crackers, granolas... bien sûr fait maison... et bien sur mon THERMOMIX 😊 ...j'espère que cela vous plaira.

ET LA POSSIBILITÉ DE DÉCOUVRIR L'ENVIRONNEMENT NATURE ET PATRIMOINE



En arrivant la veille :

- Possibilités de balades et randos au départ du Gîte
- Château de Goutelas à proximité (Marcoux) <https://www.chateaugoutelas.fr/>

RÉSERVEZ DES MAINTENANT VOTRE PLACE !

Il vous suffit d'envoyer un mail à asso.ipdbs@gmail.com et de l'accompagner d'arrhes (60€) par :

- Chèque à l'ordre de l'AIPDBS (à envoyer à Sylvie Baldacchino : 8 rue Jean Daudin 75015 Paris)
- Virement sur le RIB de l'AIPDBS (voir PJ)

POUR RAPPEL : Pension complète : Entre 120 et 140 €/personne suivant le nombre que nous serons. (2 nuits + 2 petits déjeuners + 2 déjeuners + 2 dîners)

Nous espérons de tout cœur vous retrouver pour ces Journées Automnales toujours pleines de belles synergies professionnelles, amicales et festives !

Bien cordialement. Le Bureau