



2017 Le BONO PROGRAMME & GUIDE PRATIQUE



Les associations

UFAC Union Fédérale des Anciens Combattants et victimes de guerre du Morbihan

L'objet prioritaire de l'association est de maintenir un lien entre les anciens combattants et la population bonoviste. Elle participe à chaque cérémonie patriotique et assure une présence avec son drapeau aux obsèques des anciens. En lien avec l'Union Départementale, elle participe aux congrès en relayant les informations.

Contact

Alexis Tanguy
16, rue Colbert
56400 Le Bono
02 98 05 21 05 ou 02 97 57 82 53.

UNC Union Nationale des anciens Combattants

L'association a pour objectifs de maintenir les liens entre les combattants de toutes générations, de défendre les intérêts moraux, sociaux et matériels des membres de l'UNC, d'apporter une aide administrative, de perpétuer le souvenir des combattants morts pour la France et de servir leur mémoire. L'UNC est présente à toutes les cérémonies commémoratives patriotiques.

Contact

Raymond Deimat
02 97 57 87 06.

VIRIDIAN Atelier de Relaxation

L'association a été créée en 2007. Viridian est le nom d'une

tonalité de vert qui s'apparente au vert émeraude que l'on voit dans les eaux claires à fond sableux, telles celles de l'archipel des Glénan.

La relaxation est un pont pour mieux se connaître et se ressourcer au quotidien par le ressenti, la respiration et la visualisation.

Vous pouvez améliorer la conscience de votre corps et apprendre à relâcher les tensions ou les douleurs. À chaque séance, il est proposé de se familiariser, petit à petit, avec

- Les couleurs-lumière,
- Les douze méridiens d'acupuncture,

qui serviront d'appuis pour dynamiser le potentiel-santé et retrouver calme et harmonie.

Une séance de deux heures est proposée chaque mois. L'approche est progressive et accessible à tous.

Contact

Marie-Véronique Laurent
06 15 59 27 41

YOGA DE ROZ

Vous propose d'essayer le Hatha Yoga méthode Eva Ruchpaul. Le mercredi à 18h15 salle des tatamis (rue hoche en face de la bibliothèque)

Chaque cours est un enchaînement de postures et de temps de récupération qui accorde une large place à la respiration. Les postures sont adaptées au moment et aux possibilités de l'élève. Pendant 1h15 vous êtes invité à lâcher les tensions quotidiennes, à porter l'attention

sur votre corps et votre souffle.

Présentation de l'enseignante : Diplômée, après une formation de 3 ans à l'institut Eva Ruchpaul, je souhaite maintenant partager cet enseignement avec tous ceux qui veulent découvrir le Yoga.

Contact

Denise 06 33 01 69 95.

YPAM Yachts du Patrimoine Maritime

L'association d'intérêt général a pour objet principal la sauvegarde du patrimoine maritime. Elle œuvre à la restauration d'un yacht classique, voilier en bois de 10 mètres du début des années 60. Il s'agit d'un Maïca à tableau, Eider II (il remporta notamment la Giraglia en 1964), avec lequel l'YPAM compte participer sous étiquette bonoviste aux régates et manifestations dédiées aux bateaux du patrimoine de la façade atlantique dès 2017. Les personnes disposant de compétences, de bonne volonté ou en quête de formation pratique peuvent devenir membres et participer à son programme : la restauration du bateau puis l'apprentissage à son bord de la navigation en croisière ou en course-croisière.

Contact

Stéphane Hupin
06 75 03 46 30