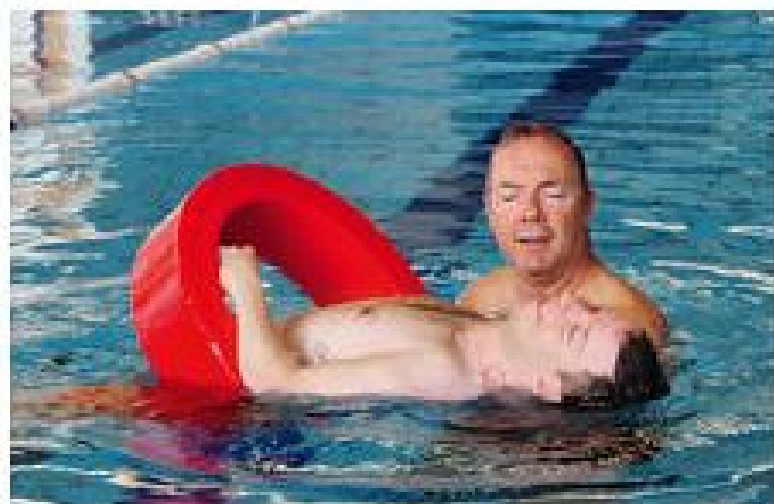


COURS

Liberté des mouvements dans l'eau

Saint-Ursanne, piscine de Boncourt – 14 au 18 avril 2019 : entre piscine, Qi Gong, Joliette, quatre jours de détente totale.



Nous nous retrouvons tous l'après-midi pour découvrir les lieux qui nous accueilleront durant ces quatre jours : l'hôtel « Au Fil Du Doubs ». Les chambres sont spacieuses et très bien équipées. Elles nous offrent, pour la plupart, une jolie vue sur le Doubs et le village de Saint-Ursanne.

Le lendemain, après une bonne nuit de calme reposante, nous terminons le petit-déjeuner préparé par Boris, cuisinier de l'hôtel, et nous nous dirigeons vers les bus afin de rejoindre la piscine de Boncourt où, exceptionnellement, le premier jour, nous serons les seuls dans les locaux. Après avoir repris la plupart des tubes diffusés à la radio et surtout, avant que le temps ne tourne à la pluie, nous arrivons et prenons place aux vestiaires équipés pour se préparer au grand bain. Sur place, tout est adapté et les moniteurs d'eau sont présents pour veiller à ce que tout le monde puisse prendre un maximum de plaisir dans l'eau, en toute confiance et sécurité. Il en sera de même pour les jours suivants.

En fin de journée, après la piscine et le lunch du midi (plutôt 13h30), servi dans les locaux de la piscine par un petit traiteur du coin très sympa, nous retrouvons notre calme et paisible hôtel pour s'y ressourcer. Sur place, nous avons même droit aux massages Qi Gong qui font le plus grand bien après avoir nagé le matin. Et, pour celles et ceux qui ne comprennent pas le japonais, balades en joliette ou à pied dans les rues de Saint-Ursanne sont au programme.

◇ *Andy Vallon, Directeur de cours*