

RAVF 11 FÉVRIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 11 février ...  
Merci  
de faire suivre à vos amies et amis...

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Je commence à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ha! Ha! Ha

Vidéo de Fernand qui s'amuse :

<http://www.facebook.com/avieforme/videos/242244299993653/>

QUESTION PIÈGE...

En pièce jointe, vous trouverez une photo d'une grosse roche qui s'est fendue en deux voilà plusieurs années, au Pain de Sucre du Mont Saint-Hilaire.

Q. Est-ce que la distance entre les 2 roches varient selon la température ?

Q. Est-ce que l'hiver à 25 -30, elles sont plus prêt ou l'inverse ? ...

Ou

en été à +25 +30, elle sont plus éloignées ou l'inverse?

Ou c'est toujours pareil... Bonne réflexion !

LE MENU DE LA RANDO-VILLE 2019 à L'Isle-aux-Coudres : VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE 7, 8 ET 9 JUIN : Forfait tout inclus !

Transport de luxe par les autocar Bell-Horizon.

Départ de Saint-Hyacinthe, Saint-Jean, Sainte-Julie, Saint-Lambert.

Hébergement de 2 nuits au superbe Hôtel Cap-aux-Pierres : occupation simple

à quadruple.

L'Hôtel dispose d'une vue imprenable sur le fleuve, grande piscine intérieure, salle de pool, terrasse, vaste jardin paysagé, foyer, etc  
Tous les repas : 3 buffets souper, vendredi et samedi à l'hôtel et dimanche

à L'Érablière du Cap (menu buffet chaud).

3 boîtes à lunch du midi, vendredi, samedi et dimanche : Boulangerie

Laurentides et Boulangerie Bouchard

2 petits déjeuners, samedi et dimanche.

Le vendredi, soirée de danse avec musicien animateur

Le samedi, soirée de danse avec spectacle folklorique

Séance de Yoga, le dimanche matin, selon le nombre de participants :

non

inclus

Visite guidée du Musée Maritime de Charlevoix à Saint-Joseph de le Rive et

grand rallye éducatif.

Visite de la Boutique Les Santons de Charlevoix et petite atelier de démonstration.

Visite sur l'Isle :

Les Voitures d'Eau : Les Mémoires du Capitaine Éloi Perron par son fils Michel.

Les fameux Moulins avec démonstration de la fabrication de la farine.

L'incontournable Cidrerie et verger Pedneault, dégustation oblige !!!

La visites de différentes boutiques autour de l'Isle avec navette en autocar.

Aussi :

Le beau sentier de randonnée de la Forêt Marine La Seigneurie avec ses belles chutes.

Un petit détour aux Éboulements

C'est toute UNE fin de semaine inoubliable : Pour vous donner le goût entre

amies et amis

Fiche d'inscription et prix à venir...

Réserver votre ou vos places immédiatement en priorité sans obligation de

votre part

[info@avieforme.ca](mailto:info@avieforme.ca) ou 450-926-1852. Tous les détails à venir très bientôt

LA MARCHÉ EST UN MÉDICAMENT NATUREL, elle régénère le cerveau, soigne le

stress et bien plus encore... source Santé+

La science moderne, tend à apporter de plus en plus de preuves à l'affirmation d'Hippocrate relative aux bienfaits de la marche, en démontrant une fois encore la sagesse et le bien-fondé des recommandations du père de la médecine.

Marcher ne serait-ce que 20 minutes quotidiennement réduit les risques de

décès prématuré d'un tiers.

De plus, la marche réduit le stress, la tristesse, et a le pouvoir d'aider

le cerveau à se régénérer.

La marche réduit les sentiments de tristesse et de déprime, oui.

Pour Julie Garden Robinson, spécialiste de l'alimentation et de la nutrition, la pratique d'un exercice physique modéré tel que la marche,

peut améliorer notre humeur tout en renforçant notre cœur et en réduisant

nos risques d'avoir le diabète, le cancer et de nombreux autres problèmes de

santé.

Une étude révèle aussi que le fait de marcher une heure dans un espace naturel a permis de réduire sensiblement l'activité

d'une certaine zone associée à la dépression et aux pensées négatives récurrentes dans le cerveau des participants.

MISE À JOUR DE NOTRE SITE INTERNET : Un excellent investissement-santé... :

La Marche !

<http://www.avieforme.ca/index.htm>

NOUS SOMMES RENDUS À 1303 PRÉSENCES. Pour faire 1000 km, il faut commencer

par un simple pas !

Ça bouge cet hiver et ... Merci La Vie !

Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire

<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme> ...

450-926-1852

+++++

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha

Un DG au cours d'une réunion dit à ses employés : Tous ceux qui sont intelligents dans cette société sont tous partis.  
Le représentant du personnel lève le doigt et demande au DG : Monsieur, vous partez quand ? Le DG répond : J'y suis et je reste.

Un président de la république consulte une voyante :  
La voyante très concentrée ferme les yeux et lui dit :  
Je vous vois passer dans une grande avenue, dans une voiture, le toit ouvert, le peuple en liesse.  
Le président de la république sourit et lui demande : Alors la foule est heureuse ? - Oui comme jamais.  
Et les personnes qui courent après la voiture ?  
Oui, autour de la voiture, comme des fous. La police a du mal à se frayer un chemin.  
Les gens porteurs de drapeaux ?  
Oui, drapeaux et bannières avec des mots d'espoir et d'un meilleur avenir.  
Vraiment ? Et les gens crient, chantent ?  
Oui les gens crient des phrases d'espoir :  
Oh! Maintenant, tout ira mieux !!!  
Et moi, comment je réagis à tout cela ?  
Je n'arrive pas à le voir.  
Pourquoi ? Le cercueil est fermé...

Toto et son ami doivent passer un examen oral. L'ami étant plus calé que Toto, les deux décident que l'ami passera le 1er, et pendant qu'il répond aux questions, Toto écoute par la fenêtre. Voilà donc l'ami de Toto qui commence:  
En quelle année a eu lieu la révolution soviétique ?  
En 1914, ils ont échoué et en 1917 ils ont réussi.  
Bonne réponse.  
Qui est l'auteur du Manifeste du parti communiste ?  
Marx l'a commencé, Engels l'a terminé.  
Bonne réponse.  
Est-ce que Dieu existe, selon vous ?  
D'aucuns disent que oui, d'aucuns disent que non. Mais la science elle-même n'a pas encore pu le prouver.  
Bonne réponse!!  
Et on lui accorde une note de 19/20.  
Au tour de Toto.  
En quelle année êtes-vous né ?  
En 1914, ils ont échoué, en 1919, ils ont réussi.  
L'examineur, choqué, lui demande: Mais qui est alors ton père ?  
Marx l'a commencé, Engels l'a terminé.  
L'examineur, hors de lui, demande: Mais vous êtes fou ?  
D'aucuns disent que oui, d'aucuns disent que non. Mais la science elle-même n'a pas encore pu le prouver.  
Priez pour l'examineur les amis, il est en ce moment hospitalisé...