



Où retrouver « Le Séquestre Infos » ?

A LA MAIRIE
AU COMPLEXE
OMNISPORTS
AU QUARTZ
DANS VOTRE BOITE
AUX LETTRES
(pour les Séquestrois)

Coordonnées Mairie :

Place Jules Ferry
81990 LE SEQUESTRE
mairie@lesequestre.fr
05.63.54.40.13

Services Techniques :

06 07 42 17 61

Site Mairie :

www.lesequestre.fr

Facebook :

@LeSequestreMairie

Appli. Smartphone :

Panneau Pocket

Horaires Mairie :

Lundi, Mardi,
Jeudi : 8h30-12h00
et 13h30-18h00
Vendredi : 8h30-12h00
Mercredi matin et
Vendredi après-midi
sur RDV



ÉDITO : LA LIGNE 27



Depuis de nombreuses années, la commune réclamait une modification structurelle de la desserte des bus à l'Agglomération. Avec l'aide de riverains et de parents particulièrement concernés, nous avons proposé un changement radical.

La « 27 » remplace l'ancienne ligne K depuis le 1er septembre. Ce ne sont plus des bus, mais des cars qui sillonnent le village avec une rotation supplémentaire.

Ceux-ci offrent 59 places assises avec ceinture de sécurité. Leur capacité sera portée à 63 après les vacances de Toussaint.

La ligne K n'a pas disparu pour autant. Elle irrigue l'espace commercial de La Baute. Elle propose ainsi aux entreprises un service plus ramassé et plus rapide en direction du centre-ville.

Le trajet de la ligne 27 est plus court, il dessert la gare, l'ensemble scolaire Amboise, le collège Balzac et la cité scolaire Bellevue.

Enfin, la ligne 16 qui longe la commune par la route de Graulhet (RD 84) permet aux collégiens et lycéens des Taillades de disposer d'une option supplémentaire.

Cette modification aura été une réussite. Pour preuve, le premier car du matin fait le plein, celui de retour à midi du mercredi également.

La mairie remercie tous ceux qui se sont mobilisés (parents d'élèves, usagers et services de l'agglomération) qui ont permis ce changement.

Le maire, Gérard POUJADE

RÉCRÉATION : NOUVEAU BUREAU



président ; Benjamin GRANIER : Community manager ; Jessica PUECH : Présidente ; Emilie LAGRIFFOUL : Secrétaire.

Ils sont déjà en plein travail avec l'organisation de la Bourse aux Jouets qui aura lieu le dimanche 19 novembre au complexe omnisports.

Inscription : association.recreation@gmail.com



Récréation, c'est l'Association des Parents d'Elèves de l'école Marie-Louise Puech-Milhau. Elle organise tout au long de l'année des animations pour aider aux financements des projets de l'équipe enseignante (sorties, interventions...). Parmi ces manifestations à succès : ventes de crêpes le jeudi précédant les vacances scolaires, ventes de chocolats à Noël ou encore grande tombola avant les vacances d'été !

Suite à l'Assemblée Générale du 19 Septembre 2023, voici la composition du bureau (dans l'ordre de la photo) : Joan COZAR : Trésorière ; Christelle QUILÉ : Secrétaire adjointe ; Julien PINARD : Vice

DÉPLACEMENT AU CIMETIÈRE

A l'occasion de la Toussaint, le CCAS propose un service de **transport gratuit aux personnes âgées** qui souhaitent se rendre au cimetière dans un rayon de 10 km environ, **le lundi 30 et le mardi 31 octobre sur réservation.**



La démarche est simple : il suffit d'appeler la mairie du Séquestre avant le vendredi 27 octobre, un bénévole ira chercher le bénéficiaire à son domicile à l'heure convenue.

Contact mairie : 05 63 54 40 13

LES EDPM (ENGINS DE DÉPLACEMENT PERSONNELS MOTORISÉS)

Les EDPM regroupent les engins sans place assise qui sont très utilisés de nos jours pour se déplacer en ville : trottinettes électriques, hoverboard, skate...

Équipements obligatoires :

- Vêtement ou équipement rétro réfléchissant (gilet, brassards...) si on se déplace la nuit, et même le jour s'il fait sombre.
- L'EDPM doit être équipé d'un système de freinage, d'un éclairage à l'avant et à l'arrière, de dispositifs réfléchissants et d'un avertisseur sonore.

Obligations et interdictions :

- Pour pouvoir circuler sur la voie publique, les engins doivent être bridés à 25 km/h.
- Le conducteur doit avoir plus de 12 ans.
- Interdiction d'être à plusieurs sur l'engin.
- Interdiction de porter des écouteurs ou d'utiliser son téléphone tenu en main.
- Assurance obligatoire car l'EDPM est considéré comme un véhicule terrestre à moteur par le codes des assurances.
- Interdiction de circuler sur le trottoir, sauf si l'engin est tenu à la main.
- En agglomération : obligation de circuler sur les pistes et bandes cyclables s'il y en a. A défaut, autorisation de circuler seulement sur les routes dont la vitesse est inférieure ou égale à 50 km/h.



- Hors agglomération : circulation autorisée seulement sur les voies vertes et les pistes cyclables.

CITIZ : L'AUTOPARTAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La communauté d'agglomération de l'Albigeois a passé un contrat avec CITIZ, leader de l'autopartage coopératif en France.

L'autopartage, ce sont des véhicules en libre-service mis à disposition du public.

Ce dispositif permet aux usagers de récupérer les véhicules 24h/24 et 7j/7 en toute autonomie durant la période souhaitée. Vous pouvez réserver le véhicule préalablement ou bien à la dernière minute, aller où vous le souhaitez, pour une heure, un jour, une semaine ou plus et ensuite ramener le véhicule à sa station.



Il y a deux stations d'autopartage en service dans le Grand Albigeois :

- à la gare SNCF Albi-Ville : 2 véhicules (une mini citadine et une familiale)
- à proximité de la place Jean-Jaurès, au pied de l'hôtel Ibis Le Theatro : 2 véhicules (une citadine et un ludospace)

L'inscription au service d'autopartage, la réservation et l'accès aux véhicules s'effectuent via le site de CITIZ Occitanie : [https:// occitanie.citiz.fr](https://occitanie.citiz.fr) ou

sur l'application mobile CITIZ.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'équipe CITIZ Occitanie par téléphone au 05 31 61 63 09 ou par mail occitanie@citiz.fr

ACTUALITÉS ÉCONOMIQUES



La commune du Séquestre considère la visibilité de la Baute comme essentielle, d'où l'installation de **trois panneaux de bienvenue** qui ont remplacé les anciens vétustes. Ils sont situés sur l'avenue des Marranes et dans la rue de l'ancienne école, aux trois

entrées de l'espace économique. Coût de l'opération : 1 297,50 € TTC.

Par ailleurs, la Communauté d'Agglomération de l'Albigeois a installé un **totem signalétique à Cap Long** pour bien identifier cette zone d'activités économiques sur le territoire communal.



Enfin, conformément aux articles 20 à 23 du Règlement Local sur la Signalétique, un **Relais d'Information Service (RIS)** a été installé impasse de Crins pour mieux localiser les quatre entreprises existantes. Coût de l'opération : 1 742,40 € TTC.



DU NOUVEAU À LA BAUTE



CLUDO dans le **secteur professionnel de la quincaillerie**.

Depuis le 17 juillet, un nouveau commerce a emménagé à la Baute pour ses

clients (diverses collectivités et particuliers) avec un drive à leur disposition.

Il est spécialisé dans la motorisation et automatisme volet roulant, porte de garage, portail, store de terrasse.... et fournit des pièces détachées sur commande en ligne : cludo-eshop.fr
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

Gérant : Lionel TORRO

Adresse : 6 rue de Mélaudie

Tél. : 05 63 80 40 78

Mail : cludocontact@orange.fr



LE RIALTO dans le **secteur de l'hôtellerie-restauration**.

Depuis le 15 septembre, cet hôtel ** restaurant est géré par Monsieur KATI, fort d'une expérience de 20 ans dans l'hôtellerie (groupe ACCOR) en

région parisienne et à Bordeaux. Il est le bienvenu au Séquestre.

LE RIALTO dispose de 38 chambres confortables, d'une salle de réunion et d'un bar-restaurant avec terrasse, le soir pour sa clientèle et des groupes sur réservation. Toute l'équipe, composée de 6 salariés, vous accueille dans une ambiance chaleureuse et dans un cadre agréable.

Gérant : Djamal KATI

Adresse : 5 rue de la Baute

Tél. : 05 63 49 76 60

Mail : le-rialto@hotelrialtoalbi.com

AMAP ET GROUPEMENT DE COMMANDE



Le parking du Quartz accueille déjà chaque jeudi l'**AMAP du Carrofooul** qui distribue, entre 18h00 et 19h00, ses paniers de légumes, viande, pain et pommes.

Contact AMAP : amapducarrofooul@sud-ouest.org

A compter du jeudi 12 octobre, et tous les deuxièmes jeudis des mois pairs, ils seront accompagnés par le **Groupe d'Achats Poissons du Séquestre** qui assurera la distribution de 17h00 à 18h30.

Contact Groupe d'achat poissons :

Jacques REY, 06 30 14 40 79, famillerey@yahoo.fr

FORUM DES ASSOCIATIONS : TOP DÉPART POUR 2023-2024



Le samedi 2 septembre, le succès de la 8ème édition du Forum des Associations du Séquestre, à la Baute, a été apprécié par l'ensemble des participants et des organisateurs. 19 associations étaient là pour présenter leurs activités de loisirs, de services et renseigner les visiteurs sur les diverses disciplines sportives, culturelles...

Les démonstrations de danses traditionnelles assurées par l'association Dans'Trad du Séquestre et de danses latines de Vita Détente ont été largement applaudies par le public.

La buvette, tenue par le Comité des Fêtes du Séquestre, était le lieu propice pour se désaltérer et discuter. Un quizz était même proposé aux enfants pour mieux connaître les

associations, et une boisson leur était offerte pour les récompenser de leurs efforts.

Tous les dirigeants associatifs (Aide à Domicile en Milieu Rural, Amitié Franco-Polonaise du Séquestre, les Archers Séquestrois, Basket Club, Comité des Fêtes, Familles Rurales, Garage Solidaire des Taillades,

Groupement des Anciens Sapeurs-Pompiers de Paris, Judo Club, Chorale OCCEA, Crazy Squash Albi, Quilles de 8, Tennis Club, Vita Détente, Volley Club La Mygale, Football La Mygale, Institut Wudang Paï, YOGA Espace Harmonie et Dans'Trad) gardent de bons souvenirs de cette manifestation.

Le tissu associatif séquestrois, tant au plan de sa diversité que de sa richesse, reste dynamique.

Un grand bravo à tous ces bénévoles qui s'impliquent tout au long de l'année pour animer la commune et permettre de s'épanouir dans leurs activités.

Un grand merci enfin aux employés municipaux pour leur disponibilité et aux élus pour leur dévouement.

UN ARBRE POUR UNE VIE

Le 12 septembre, à l'occasion d'une sympathique cérémonie en présence de leurs parents, les enfants nés en 2019, 2020, 2021 et 2022 ont reçu un **certificat stipulant que leur naissance a donné lieu à la plantation d'un arbre sur la commune.**

Ces fruitiers (pruniers, cerisiers, poiriers, pommiers, pêchers, amandiers, cognassiers) ont été plantés au verger communal de Tailleferrier. Ils contribuent à la biodiversité, à la thermorégulation des zones urbaines et à l'alimentation. Les fruits qu'ils donneront seront à la disposition des séquestrois !



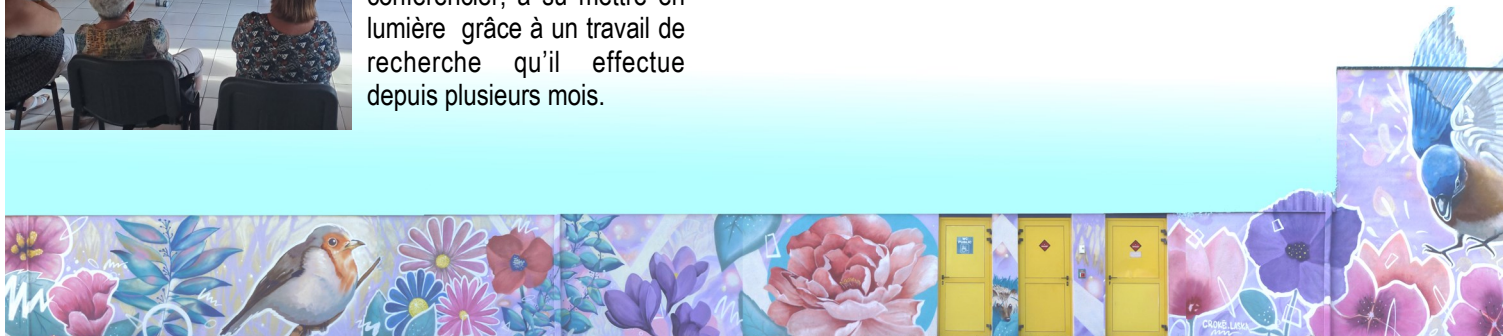
JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE



La commune ne dispose pas sur son territoire de « bâtiments anciens » mais nous possédons un passé digne d'intérêt que Max ASSIÉ, auteur, historien et conférencier, a su mettre en lumière grâce à un travail de recherche qu'il effectue depuis plusieurs mois.

Une vingtaine de personnes a eu la chance de partager ses découvertes d'archives relatives au Séquestre lors des Journées du Patrimoine du 16 septembre.

Max ASSIÉ oeuvre actuellement à la rédaction d'une monographie qui retrace la vie de la commune « *Le Séquestre, une commune à part entière* ».



UNE BELLE RÉUSSITE POUR LE VIDE-GRENIER DU VILLAGE



Par une belle journée ensoleillée, le vide-grenier organisé par l'association Le Séquestre Village, le dimanche 24 septembre, a été un véritable succès.

160 exposants étaient installés dès 6 heures du matin, place Jules Ferry et ses rues adjacentes, pour accueillir les chineurs à la recherche d'objets divers ou de bonnes affaires.

Toute l'équipe motivée du Séquestre Village était présente pour accueillir les visiteurs avec le sourire et le café de bienvenue.

Une fois de plus, l'association a réussi sa manifestation qui fait partie des grands événements du village pour le plaisir de tous.

OCTOBRE ROSE 2023



Le 8 octobre, nous étions plus nombreux encore qu'en 2022 pour soutenir La Ligue contre le cancer.

Après l'échauffement, un groupe de randonneurs est parti à l'assaut des crêtes et d'autres ont fait une boucle plus accessible dans le village. D'autres encore sont restés près de la mairie pour découvrir le tir à l'arc avec Les Archers, le Taiso avec le Club de Judo ou bien la vannerie avec Famille Rurales.

Tout le monde s'est retrouvé en fin de matinée pour une collation et le flash mob organisé par l'association Vita Détente sur les paroles de « Ton combat » du groupe Arcadian.

Un moment plein de soleil et d'optimisme. Un grand merci !



REPAS DE QUARTIER CHAMP FLEURI

Le repas du quartier Champ Fleuri 2023 a été une nouvelle réussite et l'occasion de réunir près de 70 anciens et nouveaux arrivants lors d'une soirée conviviale, chaleureuse et gourmande.

Nouveauté, en dessert : "barbe à papa" pour les enfants !
Merci à tous les participants et à l'année prochaine...



CONSEILLER NUMÉRIQUE



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
France
services

Perrine COAT, conseillère numérique pour le Département du Tarn, est présente en mairie les 2ème et 4ème mercredis de chaque mois, pour accompagner les

usagers dans leur utilisation quotidienne des outils numériques : prendre en main l'équipement, aider aux démarches administratives, naviguer sur Internet, connaître le vocabulaire numérique, envoyer et recevoir des courriels, apprendre les bases du traitement de texte, utiliser des applications utiles sur son smartphone, etc.

La rencontre se fait sur rendez-vous à demander par mail perrine.coat@tarn.fr ou auprès de la mairie.



LES ENFANTS ONT LA PAROLE !

Qu'aiment donc faire les CP au Séquestre, mais aussi à Albi ? Quand on a demandé si les enfants voulaient écrire un article pour le journal du Séquestre, c'est tout naturellement que Louise s'est proposée de parler de ce qu'elle aime faire au Séquestre mais aussi à Albi : « *Quand je vais en ville j'aime bien aller au manège, au restaurant avec papa et aux jets d'eau à côté de l'hôpital, à la cathédrale et au jardin des fleurs. Au Séquestre j'aime bien me promener avec ma maman et aller chez mon cousin* ».

Mais qu'aiment donc aussi faire les autres copains du Centre ? Louise est allée les questionner pour nous. Si tous les copains ont un goût commun pour aller manger des glaces et se promener dans la ville d'Albi, ils raffolent de plein d'autres choses.



Lucile aime bien aller à l'école, car il y a ses amis qu'elle ne voit pas les mercredis et les week-end, mais aussi faire du trampoline et jouer avec son chat.

Sandro aime aussi aller à l'école pour voir tous ses copains et travailler. Liam, lui, aime bien prendre le train avec son cousin et sa cousine, mais également aller à la boulangerie manger des cookies.

Mélia, ce qu'elle apprécie le plus, c'est le carnaval qui se déroule près de l'école et les voitures qui passent. Elle aime aussi aller à Albi voir son papi et sa mamie, tandis que Kenzo, lui, préfère se promener en ville pour voir les papillons et s'occuper des animaux. Pour finir, une autre copine qui s'appelle aussi Louise prend beaucoup plaisir en allant au skatepark, mais aussi à l'école, en

plus de s'amuser à la maison, bien qu'elle souhaiterait que Toulouse soit plus près pour s'amuser encore plus !

LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE DU SÉQUESTRE FONT LEURS JEUX !

A l'école du Séquestre, cette année 2023-2024 sera placée sous le signe des « **Jeux Olympiques et de la découverte des Cinq continents** ». En effet, l'équipe pédagogique (enseignantes et CLAE) a décidé de mettre ces thématiques à l'honneur, dans la perspective des JO de Paris 2024.

Pour cela, un continent sera mis en valeur à chaque période : l'Europe en septembre-octobre, l'Afrique en novembre-décembre, l'Amérique en janvier-février, l'Asie en mars-avril, l'Océanie en mai-juin. De nombreuses activités d'apprentissage seront menées autour du continent : lecture de romans, d'albums, de documentaires, étude de quelques monuments et villes emblématiques, pratique ou découverte de certains sports, mouvements artistiques et musicaux...

Toutes les classes de l'école sont aussi affiliées à l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) et participeront à des rencontres avec d'autres écoles autour du sport (rugby, course d'orientation, jeux d'opposition, badminton...).

Le vendredi 29 septembre, les élèves ont participé à la «course du Téléthon». Un parcours de course était installé autour de l'école : les plus jeunes (PS-MS) ont couru 1 tour (250 m), les GS-CP ont couru 2 tours (500 m), les CE1-CE2 ont couru 4 tours (1000 m) et les plus grands ont couru 6 tours (1500 m). Tous ensemble, les élèves ont parcouru 118 km et 250 m ! Les parents de chaque élève financent, en fonction de leurs moyens, une petite somme pour chaque tour effectué. Un beau moment de solidarité !

L'après-midi, les élèves ont vécu leur «**Cérémonie d'ouverture**» du projet : un chant entonné tous ensemble, une présentation de la flamme olympique fabriquée le matin lors de la course du Téléthon, un petit discours d'ouverture, et enfin, les élèves ont représenté les anneaux olympiques en constituant des rondes aux couleurs de l'olympisme !

Que ce projet aide les élèves à grandir et à bien apprendre, en prônant la curiosité, le respect mutuel et l'esprit d'équipe !



EXPRESSIONS POLITIQUES

*Cette page est réservée à l'expression des groupes politiques représentés au Conseil municipal.
Les textes publiés dans cette rubrique n'engagent que leurs auteurs.*

LE SÉQUESTRE POUR TOUS

Nous sommes de plus en plus souvent interrogés sur les liens ou interdépendances entre la commune et l'agglomération. Ici même, nous avons eu à rendre compte de décisions qui ne nous paraissaient pas pertinentes. Ces réflexions concernent d'ailleurs la majorité des communes.

Afin d'illustrer ces aberrations, quelques éléments chiffrés pour comprendre. Les bassins nordiques représentent un investissement de plus de 15 millions d'euros et un déficit annuel de plus d'un million d'euros. La « nouvelle rallonge » pour terminer la passerelle c'est plus de 3,5 millions. Pour mémoire, ce projet initialement était évalué à 3,7 M€, il finira à plus de 12 M€. Ces sommes constituent autant d'équipements qui ne voient pas le jour sur le reste du territoire. Et le mode de décision sur ces investissements est très éloigné d'un schéma démocratique. Ce phénomène ne se déroule pas qu'en albigeois. Le Séquestre appartient à l'association des mairies de moins de 3.500 habitants. En son sein, le questionnement sur les financements publics et les gestions intercommunales y est généralisé.

Alors pour répondre globalement sur ces liens entre ces deux structures administratives, notre positionnement consiste à savoir conserver la plus grande maîtrise dans les délibérations qui concernent la commune tout en mutualisant ce qui peut représenter des économies d'échelle. Ce chemin est étroit. Le Séquestre, comme beaucoup d'autres municipalités l'empruntent avec la plus extrême prudence.

Le groupe majoritaire au Conseil Municipal

ENSEMBLE POUR LE SÉQUESTRE

Gestion budgétaire : Vigilance requise !

Chères Séquestroises, cher Séquestrois, l'argent public dépensé par la commune nous concerne tous.

Notre groupe analyse toujours avec attention les dépenses engagées par la mairie entre chaque conseil municipal.

Ainsi, si certaines dépenses constatées sont facilement compréhensibles comme les travaux de réfection de la crèche, d'autres sont toujours étonnantes comme certaines plus-values de travaux du Quartz qui ont été souscrites hors marché et réalisées par les entreprises travaillant déjà à la réfection du Quartz. Un manque de réflexion et d'anticipation sur certains travaux engendrent donc des commandes une fois les marchés attribués, comme la réfection des faux plafonds du Quartz pour un défaut d'étanchéité du toit. Défaut que nous avons pourtant évoqué en conseil. L'ensemble des travaux évoqués représente une plus-value d'au moins 20 000€. Nous ne pouvons que vous inviter à regarder les comptes rendus des conseils municipaux pour vous faire votre propre avis.

Par ailleurs, nous déplorons le peu de relais assuré par la mairie sur des actions qu'elle mène ou qui sont initiées par d'autres citoyens. Ainsi, certains habitants ont regretté de recevoir le journal municipal le 18/09 annonçant un événement pour les journées du patrimoine se tenant le 16/09 et sans aucun autre relais que les réseaux sociaux.

Le groupe EPLS

SOLIDARITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE



Le C.C.A.S. renouvelle son partenariat avec l'association **Unis Cités** qui permet la venue de volontaires en service civique, formés pour accompagner gratuitement les seniors à compter de novembre.

Leurs missions visent à prévenir et éviter les situations d'isolement. Au domicile du bénéficiaire, ils établiront un programme d'activités : maîtriser l'usage

du numérique (utiliser les réseaux sociaux, monter un diaporama photo, protéger son ordinateur...), faire des balades, jouer aux cartes, cuisiner, ou tout simplement discuter.

Vous souhaitez bénéficier des visites des volontaires ? Une personne âgée dans votre entourage pourrait en bénéficier ? Prenez contact avec la mairie au 05 63 54 40 13. Un membre du CCAS accompagnera le binôme pour le premier contact.

Qui sont les jeunes volontaires ? Des jeunes âgés de 16 à 25 ans, effectuant un service civique en équipe au sein de l'association Unis Cité. **Leurs motivations ?** Être utiles à la société, donner de leur temps de façon solidaire, gagner en compétence et en confiance, vivre une belle expérience et apprendre des autres. Ils perçoivent une indemnité d'un montant de 600 € par mois pour leur engagement de 8 mois.

CHOISIR LE LOGEMENT PARTAGÉ



Le **logement intergénérationnel** est un concept novateur, solidaire et convivial qui dynamise le quotidien. Un senior disposant d'une chambre libre accueille un jeune en recherche de logement.

Une solution 100 % gagnante puisqu'elle permet d'améliorer la qualité de vie de chacun : entretenir des liens intergénérationnels, favoriser le maintien à domicile des seniors et l'accès au logement pour les jeunes.

Deux formules possibles :

- **Le logement solidaire** : le jeune est logé contre une faible participation aux charges versées au senior, mais il s'engage à assurer une présence le soir et un week-end sur deux.

- **Le logement amical** : la présence effective du jeune n'est pas imposée, mais il règle une indemnité d'occupation significative en-deçà des coûts de l'immobilier.

L'association **Génération Conseils** organise la rencontre, pose le cadre juridique à la cohabitation, assure l'accompagnement du binôme.

Contact : Elisabeth Boularand au 06 71 05 02 49

generationconseils@gmail.com

FÊTE DU VILLAGE : LE COMITÉ A BESOIN DE VOUS !



Le Comité des Fêtes remercie les personnes qui ont participé à la Fête du Village, en juin. Malgré une météo capricieuse le vendredi, le public a été nombreux à l'intérieur de la salle pour danser jusqu'au bout de la nuit. Le soleil étant de retour, la scène, la buvette et la cuisine ont migré sur la place afin de proposer la soirée du samedi à l'extérieur. Les membres du bureau remercient tous les bras et les petites mains qui ont permis ce déménagement express à l'extérieur.



URGENT : Les membres du comité souhaitent également vous alerter. En effet, la fête 2024 risque d'être compromise. Nous sommes à la recherche de bénévoles suite au départ de plusieurs d'entre eux, après de bons et loyaux services depuis plusieurs années.

Si vous êtes intéressé(e)s pour intégrer le comité vous pouvez contacter Fabrice RAMOS (le président) au 06 63 96 12 17 ou par mail comitedesfetesdusequestre@gmail.com

REPRISE DES COURS DE DANSES TRADITIONNELLES AU SÉQUESTRE

L'Association Dans'Trad Le Séquestre vous informe que **les cours de danses traditionnelles** ont repris le 21 septembre et se déroulent Salle du Quartz, tous les jeudis (sauf vacances scolaires) à partir de 20h30.

Les séances sont animées par Claudine : elle vous initiera à la bourrée, scottish, mazurka, sardane, chapelloise, ... Si vous aimez la danse, la convivialité, vous êtes les bienvenus. Que vous soyez débutants ou confirmés, ils vous attendent avec plaisir (deux cours vous seront offerts).

Renseignements au 06 70 61 01 57 ou 06 82 14 81 48.



ESPACE HARMONIE : CULTIVEZ L'ART D'ÊTRE HEUREUX ET EN FORME



Ce n'est plus à prouver, désormais les scientifiques reconnaissent les bienfaits de la méditation, du yoga et du Qi Gong sur notre esprit et notre santé. Ces pratiques douces venues d'Orient font désormais partie de notre vie et nous aident à cheminer vers davantage de bien-être, de détente et de paix intérieure.

Joelle MAUREL, Docteur en Sciences de l'éducation, psychothérapeute, Professeure diplômée de toutes ces

pratiques, auteure de plusieurs livres, vous propose, dans le cadre de l'association Espace Harmonie, des cours au dojo du complexe : les mardis, de 9h15 à 10h45 ou de 11h00 à 12h30 ou les mercredis de 18h15 à 19h45.

Renseignements et inscriptions au 06 20 11 20 07

Site internet : <https://joellemaurel.meditation-yoga.fr/>

Chaine YouTube : Vidéos méditation Joelle Maurel YouTube.

Prochain stage au Séquestre le samedi 18 novembre 2023 : YOGA et YOGA des YEUX de 13h30 à 17h30

Nos yeux sont précieux, ils nous permettent d'être en contact permanent avec le monde, de le découvrir, de l'observer et même de voir l'invisible. Il est cependant rare que nous prenions du temps pour reposer nos yeux si sollicités par notre monde moderne. Ce petit stage pratique vous permettra d'acquérir quelques outils simples pour détendre vos yeux et les aider à mieux fonctionner.