

Activités dans la salle polyvalente

Des séances de relaxation à Bruis une fois par mois

Halima Bois est relaxologue diplômée ISTHEME et officie dans le cadre de l'association Comm'Unique. Le samedi 27 mars elle a bien voulu se déplacer à Bruis, à la demande de quelques habitants de la Haute Vallée de l'Oule, pour présenter gratuitement une séance de relaxation complète, soit 2 h et demie, à un public curieux et intéressé par toutes les techniques de développement personnel et de travail sur soi. Avant de passer à la pratique, Halima a souhaité prendre le temps nécessaire pour expliquer le bien fondé de la relaxation qui est basée sur un principe :

« Apprendre à se relaxer est primordial pour redécouvrir l'être originel que nous étions avant que stress et autres contrariétés de la vie ne viennent s'imprimer dans notre corps sous forme de nœuds, tensions, blocages, de manière durable, parfois irréversible jusqu'à provoquer des maladies. Lorsque nous nous trouvons face à une situation difficile, nous mettons en place des mécanismes de défense qui se matérialisent par ces nœuds et ces tensions. C'est normal et totalement humain. Mais les épreuves de la vie s'accumulant nous finissons par nous éloigner extrêmement de ce que nous étions au départ. En dénouant et débloquent ces points de tension, nous nous relaxons et nous apprenons à appréhender la vie de manière plus positive de sorte à ne pas recréer ces mécanismes mis en place depuis trop longtemps. »

Après cette entrée en matière les participants, de plus en plus curieux, ont exécuté les exercices pratiques avec un intérêt grandissant. Méditation, visualisation, étirements, respiration, travail sur les couleurs, la voix, les automassages etc... : la palettes d'outils dont Halima se sert pour amener ses « élèves » au but qu'ils se sont fixés, à savoir le bien être du corps et de l'esprit, est large et infinie. Cette pratique s'adresse à tous les publics. La doyenne ce jour-là était une dame de 83 ans qui a réalisé tous les exercices sans difficulté particulière.

Convaincus par la prestation, les participants ont décidé de faire revenir Halima le samedi 24 avril puis le **22 mai à 14 h** pour une nouvelle séance de relaxation à Bruis. Les personnes qui souhaitent découvrir cette technique sont invitées à y participer gratuitement pour la première fois. Par la suite les séances (2 h 30) seront facturées 20 € par l'association Com'unique.

Renseignements : 04 92 46 83 96 ou 06 79 07 57 24



Les « amis du livre » se cherchent et se trouvent Tél : 04 92 66 02 16 ou 04 92 66 04 21.

Le club lecture de Bruis s'est trouvé un nom : « les amis du livre ». invités par Karine Cousin, qui est un peu la maman de ce club, ces derniers se sont de nouveau rencontrés le mercredi 3 mars à la bibliothèque intercommunale de Bruis puis le mercredi 21 avril.

Afin d'apporter un souffle nouveau à ces rencontres, Karine avait invité les membres d'associations également investies dans le domaine du livre au sein des villages voisins que sont la Motte Chalancon, Rosans et Ribeyret. Le 3 mars, plusieurs membres de l'association « J'aime lire » de La Motte Chalancon étaient présents pour partager leur expérience en matière de lecture. Il s'agit de l'association qui gère le relais bibliothèque de La Motte, un relais équivalent à celui de Bruis puisqu'il dépend de la BDP de la Drôme à la différence près que ce point lecture est associatif et payant.

Marie-Claire Balézeaux, la nouvelle bibliothécaire de Ribeyret est également venue pour découvrir le club lecture de Bruis. Lectrice très expérimentée, elle a fait partager à toute l'assemblée son dernier coup de cœur : « les chaussures italiennes » de Henning Mankell. Ont aussi été évoqués et vivement conseillés : « ce que le jour doit à la nuit » de Yasmina khadra, « Toinou, le cri d'un enfant auvergnat » d'Antoine Sylvère, « le quai de Ouistrham » de Florence Aubenas,... C'est une après-midi très littéraire, digne des meilleures heures de l'émission Apostrophe, qui s'est tenue à Bruis ce jour-là.

Écoles et musique

Jolie audition des élèves à l'école de musique de Sainte-Marie « la clé des sons »

Le samedi 20 mars, comme pour célébrer l'arrivée du printemps, les élèves de l'école de musique de Sainte-Marie se sont produites en public au cours d'une audition rapide mais très convaincante.

Alice Lombard de la Charce, Camille Cerdan de la Motte Chalancon et Camille Vignes de Rémuzat étudient toutes les trois le piano. Ce jour-là il leur était demandé de jouer : « Got the blues », « Petit chinois » et à 4 mains : « Ah vous dirais-je maman ».

Le quatrième élève, Stéphane Corréard de Sainte-Marie n'a malheureusement pas pu être présent ce jour-là au grand regret de Delphine Hagri Richy, son professeur de piano mais ce n'est bien sûr que partie remise.

Au terme de ce mini concert, le public était invité à partager une collation dans la salle polyvalent de Sainte-Marie mise à la disposition de l'école de musique « la Clé des sons » pour les cours qui ont lieu une fois par semaine et pour les auditions.

Pour tout renseignement concernant cette école associative contacter Hélène Richy ou Delphine Hagri Richy au 04 92 66 09 05 ou à l'adresse :

lacledeessons@hotmail.fr



Regroupement pédagogique : une sortie à Crupies



Les écoles de Montmorin et de l'Épine ont participé à une sortie pédagogique à Crupies dans la Drôme du 15 au 19 mars dernier.

Les élèves ont été accueillis et hébergés au Centre Musiflore où ils ont pu prendre part à diverses activités périscolaires : musique, chorale et cirque.

L'association « le Tambourinaire » nous fait aimablement parvenir le calendrier de ses activités de randonnée à thème :

Dimanche 9 mai : le Duffre, fleurs de printemps

Dimanche 20 juin : journée des moulins

Dimanche 27 juin : les pieds dans l'Oule

S'inscrire au 04 75 27 25 02

Vos petites annonces

(diffusion gratuite, s'adresser

au 04 92 66 04 21 ou

ccvocathy@wanadoo.fr)