

LA BERGE

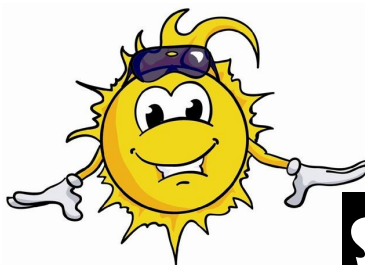
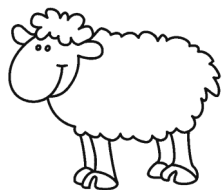
N°79

JUIN 2013

L'INFO
AU FIL
DE L'EAU

LA BERGERIE

EDITO



SOMMAIRE

Après un hiver interminable, nous avons été privés de printemps, mais l'été arrive à grands pas. La fête de l'école est imminente et compte sur les nombreux bénévoles de notre bon quartier.

Comme d'habitude nous avons besoin de vous pour continuer à faire vivre ce journal. Ainsi, que vous soyez habitant du quartier, membre d'une association (bibliothèque, FCPE, etc...) ou d'une structure publique du quartier (école René Guy Cadou, Espace Loisirs Jeunes, etc...), transmettez-nous vos articles, soit dans la boîte aux lettres de l'association (ACLB, 2 rue de la Bergerie), soit par m-él (frederic.besnier@laposte.net). La Berge attend vos articles !

Page 1 : Edito - Sommaire - Photo de l'ACLB.

Page 2 : Les cours de rock.

Page 3 : Le qigong

Page 4 : Fête du quartier

Page 5 : Les randorieurs

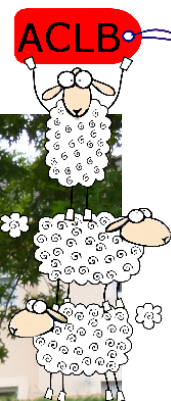
Page 6 : Les danses latines - Petite annonce - Pique-nique



PHOTO DE L'EQUIPE DE L'ACLB



L'ACLB, c'est NOUS ! Ce sera aussi VOUS si vous le souhaitez !
Rejoignez-nous, on a besoin de votre participation !



Remerciements à la mairie de Saint-Herblain qui prend en charge le tirage de ce journal (550 exemplaires)

LES COURS DE ROCK

Patrick et moi avons proposé à l'ACLB de créer une nouvelle activité : l'initiation au rock'n'roll, qui a débuté en janvier. Nous ne sommes pas des professionnels de l'enseignement, mais simplement des danseurs passionnés. Un samedi par mois, de 10h30 à 12h, à la salle des associations, nous mettons de la musique pour accueillir les hommes et les femmes qui veulent s'initier à cette danse à deux.

Après 5 cours, notre petite équipe est capable de danser sur la musique, et réalise déjà de nombreuses passes. Comme chacun progresse à son rythme, nous nous adaptons afin que tout le monde y trouve son compte. Nous avons pris plaisir à initier ce groupe de "rockers". Ils ont partagé avec nous notre passion. A chaque séance, nous avons passé des moments très agréables, en toute simplicité, dans une ambiance conviviale.



S'initier à une danse est intéressant, mais la pratiquer est encore plus plaisant. Le 5 mai, nous avons invité l'équipe à découvrir l'ambiance d'une vraie salle de danse. L'association "Rock'n week'n", propose une fois par mois, un après-midi dansant, orienté rock'n'roll. Cet après-midi-là, chacun a pu pratiquer mais aussi regarder les danseurs plus expérimentés.

Merci à toutes les danseuses et tous les danseurs qui ont participé à cette initiation, et rendez-vous à la rentrée si le coeur vous en dit !

Nathalie

PS : Nous lançons un appel aux hommes de bonne volonté, qui accepteraient de se sacrifier pour nous aider à équilibrer la parité dans le cours. "

Témoignages :



Apprendre à danser le rock avec Nathalie et Patrick c'est un vrai régal ! C'est 1h30 d'initiation très conviviale et toujours dans la bonne humeur... et on progresse ! Le rock à deux c'est maintenant devenu un réel plaisir à danser. Débutant ou non, seul(e) ou en couple, vous êtes les bienvenus. Alors rendez-vous l'an prochain pour une nouvelle saison? Vous pouvez compter sur moi.

Lola une des " rockeuse " débutante.

...l'initiation pour moi au rock a été une découverte très sympathique. En quelques heures, j'ai appris énormément de pas et j'ai pris confiance en moi. L'ambiance est très sympa, on est tous des débutants et il n'y a pas de jugement. La bonne humeur est au rendez-vous. Ce sont des cours accessibles à toutes et surtout à tous (car il manque d'hommes) et cette initiation doit être renouvelée l'année prochaine. Patrick et toi, êtes très sympas, ouverts, disponibles, sans jugement et vous nous mettez vraiment à l'aise. J'ai pris beaucoup sur moi pour me rendre à ces cours de rocks alors je ne connais rien en danse, mais je ne regrette rien, bien au contraire !! Il faut oser faire le pas, mais l'aventure en vaut la peine.... A très bientôt.

Christelle

Après quelques cours, nous qui étions novices, nous pouvons faire le pas de base et enchaîner différentes figures. Nathalie et Patrick ont su nous faire partager leur passion. Et nous allons avec plaisir nous inscrire pour une deuxième année.

PRENEZ LE TEMPS DE RALENTIR

L'ACLB peut proposer à partir de septembre des cours de Qigong (gymnastique chinoise douce, énergisante et axée sur la détente).
Pour plus de renseignements, contactez Monique au 06.08.11.91.70.

PRESENTATION DE LA PRATIQUE DU YI YIN FA ET TAO YIN FA QIGONG

Ces pratiques simples, efficaces et accessibles à tous appartiennent au courant taoïste de la plus ancienne Chine. Classiquement, le Yi Yin Fa est une pratique qui précède et introduit les techniques de nutrition énergétiques connues sous le nom de Tao Yin Fa. Elles sont issues de l'école San Yiquan, dont l'héritage est transmis en France par Monsieur Georges Charles (voir site tao-yin.com).

Avec le Tao Yin Fa Qigong, prenez le temps de ralentir !!!

Fortifier le corps
Développer les sens
Eveiller l'esprit



Charlotte Madézo, pratiquant le Qigong depuis plus de 18 années, enseignante agréée de l'Ecole San Yiquan propose des séances de Qigong conjuguant postures dynamiques et statiques, mouvements et relaxation, pour allier entretien de santé et plaisir.

Ce sport réunit le corps et l'esprit. C'est la rencontre de toutes les émotions qui s'intéresse à l'état de l'être en général. Le Qigong aide à avoir une approche plus globale de ce qui nous arrive pour l'appréhender sans juger.

Charlotte Madézo
21 quai Surcouf
Trentemoult
44400 Rezé

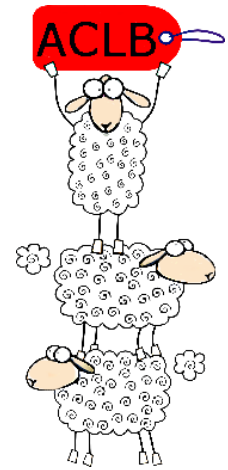


Adresse mail : charlotte.madezo@wanadoo.fr
tél: 02.40.75.98.06.



L'INSTANT APAISANT

引法道引法氣功



Pour sa 3ème édition, la fête de la Bergerie vous attend le samedi 29 juin dans la cour de l'école René Guy Cadou et sur le terrain de football à proximité.





LES RANDORIEURS

Les Randorieurs à Noirmoutier

Le samedi 6 et le dimanche 7 avril, les Randorieurs se sont retrouvés à Noirmoutier pour leur week-end annuel.

Les 30 kilomètres de balades leur ont fait découvrir le superbe patrimoine naturel et humain de l'île. Ils ont traversé les bois de la Chaize et de l'Eloux, longé la plage des Dames avec ses cabanons bien entretenus. Quant à l'histoire des digues, elle n'a plus de secrets pour eux.



Les premières furent construites dès 674 par des moines qui récoltaient le sel. Au XVIIème siècle, la construction de nouvelles digues et surtout de polders permit de gagner des terres sur la mer. Les marais salants se développèrent à cette époque. Les Randorieurs n'ont peut-être pas traversé le Gois mais quel beau moment pour eux que la traversée des marais salants !

Ils ont beaucoup aimé la rencontre avec Emilie. Cette jeune femme, profondément attachée à l'île et passionnée par le travail du sel, a raconté l'histoire des marais salants et expliqué leur fonctionnement. Les Randorieurs ont appris entre autres qu'à Noirmoutier on ne parle pas de paludiers mais de saulniers. Ils ont goûté différents sels et en particulier la fameuse « Fleur de sel ».



Pas de pluie pendant ces deux jours mais du soleil, du vent et surtout le bon air de la mer.

Bonne ambiance également. On a marché, parlé, on a beaucoup ri et, bien sûr, mangé !

L'hébergement dans la petite commune de l'Épine a été très apprécié.

Après le repas du samedi soir, les Randorieurs ont admiré le coucher de soleil sur la mer et applaudi le plus courageux d'entre eux qui a osé le 1^{er} bain de l'année. La soirée s'est achevée par des jeux de société et des parties de Tarot.

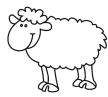


Avant de quitter l'île, les Randorieurs réunis dans un sympathique café ont manifesté leur enthousiasme par de nombreux « hip-hip-hip-hourra » adressés aux organisateurs de ce week-end.

Maryse.



LES DANSES LATINES



L'ACLB propose d'ouvrir des cours de danse à partir de septembre : danse latino, danse en couple (Bachata et Meringué) et/ou danse en ligne (Kuduro par exemple).

Ces cours s'adressent à tous quel que soit l'âge, aux couples et aux personnes seules, initiées ou débutantes. Le jour de la fête de la Bergerie, le **samedi 29 juin vers 18h30-19h**, pendant l'apéritif, Arlette, l'animatrice de danse latino nous proposera une démonstration et une initiation pour les volontaires. Venez nombreux. (sous réserve qu'Arlette puisse mobiliser quelques couples pour la démonstration).

Pour plus de renseignements, contactez Monique au 06.08.11.91.70.

PETITE ANNONCE

Habitante du quartier de la Bergerie, Annie a créé « L'Atelier d'Annie », dédié au relooking de meubles.

Lieu : L'Atelier d'Annie, 3 rue du Bois de Lagland – quartier La Bergerie – Saint Herblain

Renseignements : 06 70 37 02 56 / latelierdannie@hotmail.fr



Vous souhaitez vous aussi faire paraître une annonce dans « La Berge » ? Rien de plus simple, transmettez-nous le texte de l'annonce, soit dans la boîte aux lettres de l'association (ACLB, 2 rue de la Bergerie), soit par m-él (frederic.besnier@laposte.net).

CONVIVIALITÉ

Pique-nique de la Bergerie !

Que diriez-vous de vous retrouver à la rentrée ?
Entre voisins et voisins ?

Habitants fidèles ou nouveaux arrivants c'est pour tous l'occasion de se retrouver dans une ambiance simple et conviviale. **Pas d'inscription !**

Le but ? Se rencontrer, échanger ensemble...
Un apéritif vous sera offert par l'ACLB :o)

Chacun apporte son pique-nique, tables, chaises, pour passer un bon moment de bonne humeur garantie !

Alors tous à vos agendas, rendez-vous **le dimanche 15 septembre à partir de midi** autour de la salle des associations (près de la crèche).

