



Echos de la Gelbressée

www.gelbressée.be

N° 210 - Juin-Juillet 2017

Edito

Ce sont les vacances !!

Peu de choses à vous raconter en ce début juin, votre magazine aura donc pris un brin de retard. Juillet et août seront aussi très calmes pour notre association. Mais septembre se profile déjà à l'horizon et nous devons dès lors penser aux activités futures.

Nous vous proposons encore cette année notre fête estivale qui se déroulera le 2 septembre, pour fêter(ou pas !) la reprise des classes. Les vacances scolaires seront encore studieuses cette année.

Laurent Minet

A venir !!

Pour la 6ème édition de leur 'bal aux lampions',

Le comité d'Hingeon vous convie ce samedi 22 juillet 2017 dès 19h, avec, au programme :

- 20h30 : **SixSeven** (compos électro-wave-rock - 6sixseven7.wixsite.com/sixseven)
- 21h30 : **BE 80'S**
(reprises des années 80, pop et new-wave : U2, Depeche Mode, Simple Minds, Indochine, Talk Talk, Duran Duran, 2 Belgen, Eurythmics, Soft cell, OMD,...)
- 0h : **feu d'artifice**
- 0h30 : ambiance assurée par **Equinox**



Entrée : 5 EUR en prévente, 7 EUR sur place le jour-même.

Possibilité de réserver sur www.jirai.be ou auprès de Jean-Christophe Mailleux (0473/408.305).

Gelbressée en Fête.



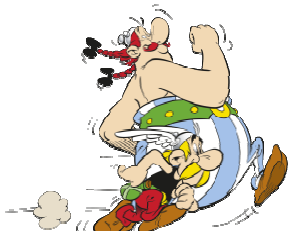
PAR TOUTATIS !

OYEZ ! OYEZ !

FIERS GAULOIS ET GAULOISES DU VILLAGE DE GELBRESSIX

VENEZ TOUS ASSISTER A UNE APRES-MIDI TRANSCENDANTAAAAALE
suivie d'un BANQUET CONVIVIAAAAAAL.

Bonne humeur, détente et amusement pour ce programme ESTIVAAAAAL.



N'hésitez pas à venir nous rejoindre le samedi 2 SEPTEMBRE 2017 à partir de 13h30

Aux alentours et dans la salle « La Gelbressée ».

Des infos plus précises vous parviendront bientôt dans votre boîte aux lettres.

BLOQUEZ déjà la date dans votre agenda familiaaaaaal.

Enquête : organisation d'un cours de Yoga

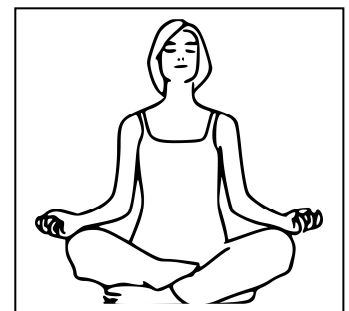
Je propose à partir du mois de septembre d'organiser un cours de Yoga tous les mardis (sauf congés scolaires) de 18h à 19h15 avec un temps de relaxation dans la salle « la Gelbressée ». Ce cours serait donné par Christian Peters qui donne également un cours de Yoga à Jambes actuellement.

Au niveau pratique, voici les conditions proposées :

mardi de 18h à 19h15 : au prix de 5 euros par séance (réduction par 10 séances : 45 euros)

Matériel à apporter : tenue souple et confortable, un tapis de sol et une couverture.

Si vous êtes intéressés ou pour tout renseignement, merci de contacter Philippe Nimal (philippe.nimal@skynet.be ou 081/216552) **avant le 15 août**. Il est évident que ce cours ne pourra être organisé que s'il y a suffisamment de personnes intéressées par celui-ci. En espérant que ce projet vous intéresse, voici un texte expliquant le yoga et son origine, ainsi que l'importance de la posture, de la respiration et de la relaxation.



Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est essentiellement une méthode, une discipline de maîtrise de soi qui va utiliser notamment des exercices corporels. Classiquement, le yoga est défini comme étant la capacité d'orienter complètement et tranquillement l'activité mentale dans une direction choisie. Son effet principal est la modification progressive de la façon de vivre, de la façon d'agir au quotidien. Le yoga permet ainsi d'accéder graduellement à une grande stabilité intérieure et d'acquérir une grande habileté dans l'action. Il est donc un moyen d'évolution personnelle.

Bien qu'il soit originaire de l'Inde, le yoga est universel. Le yoga n'est ni une religion ni une doctrine. Cette discipline est accessible à tous indépendamment des croyances et des idéologies personnelles. C'est avant tout une voie d'évolution personnelle.

La posture ou âsana

Le yoga est une méthode où l'on trouve à sa base des exercices physiques ou postures, qui bien adaptés aux besoins du pratiquant, préserve la santé.

La pratique des postures stimule le feu digestif, élimine les toxines, amène force et souplesse.

La respiration ou prânâyâma

La respiration est une composante très importante dans la pratique du yoga. Dans la vie de tous les jours, nous sommes très peu conscients de notre respiration.

Par une attention particulière dirigée sur la respiration et l'utilisation des différentes techniques de prânâyâma, il vous sera possible de développer, parallèlement, la concentration mentale et l'apaisement de l'esprit.

Pratiquées de cette façon, posture et respiration ont une action puissante, profonde et durable. C'est une excellente méthode pour acquérir un grand dynamisme et une excellente forme physique alliée à la sérénité de l'esprit.

La relaxation

La relaxation entraîne un abaissement notable de la tension musculaire mais aussi des troubles extérieurs et intérieurs.

Une relaxation bien guidée et liée à une respiration de qualité va amener au pratiquant un grand apaisement mais aussi va lui permettre de se découvrir tant physiquement que mentalement.

La relaxation peut aider à retrouver un sommeil réparateur, à enlever les tensions excessives, à prendre un certain détachement par rapport à une situation difficile ...

MARCHÉ COUVERT PAYSAN

à Boninne : Vendredi, 21 juillet à la Ferme du Château".

Le Marché avec des producteurs locaux existe depuis presque 3 mois et peut déjà compter sur un certain succès.

Le vendredi 21 juillet, il sera ouvert comme tous les vendredis, de 15h à 19h, mais en plus avec une animation musicale et un bar pour découvrir des bières locales, vin et jus.

Ci-joint le nouveau feuillet de présentation.

Pour plus info : Anne-France Couvreur
0471/52 78 18

Les Echos par courrier électronique

Envie de recevoir les 'Echos de la Gelbressée' par courrier électronique, ainsi que l'un ou l'autre petit rappel à nos événements (max. 2-3 fois par mois) ?

Communiquez votre adresse électronique à jeanluc.gillard@gelbressee.be.

Concerts à Gelbressée - saison 2017-2018

Veillez trouver ci-joint le programme de la saison 2017-2018. Comme chaque année, nous l'avons voulu le plus éclectique possible. Ainsi, cela ira de la chanson française au rock'n'roll en passant par le blues, le jazz et le pop folk; avec, cette année, 2 collaborations avec la Maison de la Culture de Namur, dans le cadre de MCN en TransHumance.

La meilleure publicité étant le bouche à oreille, et le feuillet ci-joint comprenant 3 fois le programme, nous vous proposons d'en garder un bien précieusement dans votre agenda et de remettre les 2 autres à des personnes de votre entourage qui pourraient être intéressées. Nous vous en remercions d'avance, et au plaisir de s'y retrouver à l'une ou l'autre occasion.



VOTRE MARCHÉ COUVERT PAYSAN

TOUS LES VENDREDIS de 15h à 19h

Ferme du Château à Boninne



MARCHÉ COUVERT PAYSAN

Un petit marché différent

- couvert et chauffé
- producteurs présents (légumes, fromages, yaourt, glaces, pain, farine, poulets, ...)

Et une épicerie

Jus, huile, bière, œufs, vin, miel, saucissons, douceurs, ...



N'oubliez pas vos sacs !
Pas de bancontact

FERME DU CHATEAU
181 Route de Hannut à Boninne
Info : Anne-France Couvreur 0471/52 78 18

Editeur responsable : Laurent Minet Rue de la Bourgogne 14- 5024
Gelbressée

081/213254- laurent.minet@gelbressee.be

Coordination et mise en page : Laurent Minet - 0497/284822 -
laurent.minet@gelbressee.be

Site internet : www.gelbressee.be