



## GAZETTE INTERSEL 33 - n° 23

2015

### B. L. E. INTERSEL + Animations diverses

#### SEL DE LA SAYE

33240 PERISSAC

- Prochaine « Blédinette » :  
Le 1<sup>er</sup> samedi du mois :  
soit le 5 décembre  
de 14 h 30 à 16 h 30
- BLE intersel chaque trimestre,  
avec discussion

Salle des associations

[www.sel-de-la-saye.jimdo.com](http://www.sel-de-la-saye.jimdo.com)  
[sel-saye@laposte.net](mailto:sel-saye@laposte.net)  
05 57 43 85 64

#### SEL DE TALENCE -CLUB TALENSEL- 33400 TALENCE

Rencontre « Bien être » :  
Samedi 21 nov.  
de 15 h à 22 h

219 av. de Thouars

Voir le programme en page 3.  
Il est conseillé de s'inscrire  
car les places sont limitées.

[www.talensel.org](http://www.talensel.org)  
[clubtalensel@gmail.com](mailto:clubtalensel@gmail.com)  
Tél 06 85 55 60 19

#### SEL GABARE

33600 PESSAC

Prochaine BLE :  
le 2<sup>ème</sup> dimanche du mois,  
soit le 13 décembre  
de 12 h 30 à 17 h

Centre socio-culturel d'Arlac  
Pl. Chapelle Ste Bernadette  
Mérignac

[www.selgabare.fr](http://www.selgabare.fr)  
[selgabare2@gmail.com](mailto:selgabare2@gmail.com)  
05 56 12 36 62

**SEL D'A.D.E.L.E.S.**

33600 PESSAC

Prochaine BLE :  
Le 1er dimanche du mois,  
soit le 6 décembre  
de 12 h à 17 h.

Jardin de Terre d'Adeles  
36 av . de Magellan à Pessac

leayauner@live.fr  
lindad.sel@gmail.com

**SEL ESCALE**

33700 MERIGNAC

Prochaine BLE :  
Le dernier dimanche du mois,  
soit le 29 novembre  
de 12 h à 17 h

MJC du Centre Ville  
Av. Roland Dorgelès  
(près du Pin Galant)

www.sel-escale.fr  
sel.escale@orange.fr  
Tél. 05 56 35 01 21

**SEL DE LA HAUTE GIRONDE**

33920 CIVRAC de BLAYE

Prochaine BLE :  
Le 2<sup>ème</sup> samedi du mois  
soit le 12 décembre

Salle des Associations

www.sel-haute-gironde.jimdo.com  
sel.haute.gironde@gmx.fr  
06 78 88 91 33  
06 42 69 24 51

**SEL de LIBOURNE**

33500 LIBOURNE

Prochaine BLE :  
Dimanche 13 décembre  
à partir de 12 h

au local  
36 ter rue du 1<sup>er</sup> R.A.C

http://selibourne.jimdo.com  
mdufeal@laposte.net  
Tél. : 05 57 84 81 24

## **I - SEL DE TALENCE**

Prochaine rencontre... « **Bien être** » Samedi 21 Novembre de 15 à 22 h.

Salle des Ateliers du DOME - 219 avenue de Thouars (en face de la piscine ) à TALENCE

- **De 15 à 16h30 :** Bourse d'échanges ... Venez échanger vos objets, vêtements, bibelots, BRUSHING & Rafrâichissement de vos cheveux avec Françoise, Cours de Décodage avec Corinne,
- **De 16h30 à 17h30 :** BIEN ETRE ... Information sur le thème ... Nutrition, la santé et le plaisir avec Sophie,
- **De 17h30 à 18h30 :** CUISINE ... Création d'un plat diététique avec Sophie,
- **De 15 h à 18h00 :** Une table jeux est ouverte aux amateurs de cartes ou jeux de sociétés,
- **à 19 h :** Apéritif offert par le Sel (Cocktail sans alcool ou Soupe façon TalenSel),
- **à 20 h :** Repas partagé.  
**Attention : CHACUN amène une entrée ou un plat à partager**

En annonçant votre participation, il serait agréable de savoir si vous souhaitez participer au repas et le plat que vous allez porter...

(Pas de Fromage ou dessert ou de boissons SVP le club TalenSel s'en charge)

**Compte tenu du nombre de places dans chaque atelier. . . il est impératif de s'inscrire rapidement par mail de préférence.**

Inscription : par téléphone ou par mail (de préférence)

## **II - SEL DE PESSAC**

Le SEL GABARE a été créé en mai 1996.

Il fêtera ses 20 ans en 2016.

Ce SEL vous en dira plus long un peu plus tard dans l'année.

## **III - TEXTE DE SEL'IDAIRE**

### **La France en deuil ...**

La nuit a été noire à Paris (ce vendredi 13 novembre 2015).

SEL'idaire est solidaire et partage aujourd'hui la peine de tous.

Il y a des choses qui ne se réparent pas, mais ils ne casseront pas ce que nous avons de plus précieux. Continuons à vivre, à échanger, à nous entraider. Continuons à créer des solutions là où tout semble perdu. Continuons à affirmer nos libertés, à nous unir pour dépasser les limites. Continuons à avoir confiance en l'autre et à construire ensemble.

Nous, sélistes, séliens, agissons pour la convivialité, la confiance, le bien-vivre ensemble.

## **IV - SEL DE LA SAYE**

Voir les 2 pages suivantes :



**YOGA DU RIRE**  
**SEL DE LA SAYE**  
**Le 17 octobre 2015**



Excellent exemple d'activité intersel ! Terre d'Adèle, Gabare, Haute Gironde, Grain de sable et Saye ! Douze adhérents représentent cinq SEL. Des personnes que l'on retrouve de la séance de l'année passée, de nouvelles personnes que l'on découvre...

Maryannick rappelle les règles et nous invite à nous mettre en mouvement en douceur, à nous préparer à faire rire chaque partie de notre corps. Nous nous centrons sur notre mâchoire, et, comme c'est drôle, il n'y a que l'inférieure qui bouge de plus en plus grâce au massage des zygomatiques endoloris au départ.

Que fait-on après s'être réveillé ? On se lave ! Et là, notre corps est content, il rit de plus en plus. Une partie de notre corps est douloureuse ? Eh bien concentrons notre attention sur elle et elle pourra se manifester autrement... et elle finira peut être par rire !

Et puis ont rit comme un bébé, un adolescent, un adulte imbu de sa personne, un vieillard cathareux. On se déplace beaucoup, lentement et plus rapidement avec de nombreuses consignes qui appellent à rencontrer chacun de nos partenaires ; on ne se touche que pour se tenir par la main, ce qui rend les échanges de regards plus expressifs. Et on pleure, et on rit de rien et c'est bien agréable !



Entre toute une série de nouveautés, il en est une aujourd'hui : on présente sa photo de permis de conduire... et qu'est-ce que c'est tordant ! Des fou rires incontrôlables prennent place et durent, durent...

Le temps passe vite ; au sol, on laisse aller son rire puis on trouve la détente avec ou sans rire. Le confort s'installe.



Puis on s'assied et c'est le moment du bilan et des questions. Tout satisfaits que nous sommes, la tendance est de se demander comment le yoga du rire pourrait être instauré dans des lieux où la douleur, la souffrance et la violence sont maîtresses. Maryannick acquiesce et nous ramène à nous, dans l'ici et maintenant. Ce n'est que plus tard qu'elle nous dira que l'objectif du yoga du rire est de ne plus représenter un besoin, de ne plus exister en tant que tel et ce, lorsque nous parviendrons tous à rire de rien...

Repus de bien être, satisfaits d'être bien ensemble, nous flirtons avec le souhait de créer un groupe régulier ; hebdomadaire ? Mensuel ? Trimestriel ? Des engagements se prennent. Maryannick fait part de sa disponibilité et rappelle que pour créer un groupe régulier d'une douzaine de personnes, il faut au moins vingt inscrits ... pour être environ douze aux séances. Il faut compter avec les divers impératifs des uns et des autres. Eliane précise que la salle est réservée pour le SEL chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedi du mois.

**Un prochain rendez-vous est fixé pour le 16 janvier. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire et en parler autour de vous !**

Je relate un court aparté avec Maryannick : on se dit fatigué après une séance de yoga du rire et c'est bien possible puisqu'on travaille beaucoup sur la respiration et que nous n'y sommes pas habitués. Peut-être aussi que l'on tend à confondre grande détente qui fait qu'on est vidé des préoccupations habituelles et fatigué. Importance du sens des mots qu'on utilise habituellement, et qui sont susceptibles de véhiculer des émotions désagréables ou, au contraire, agréables. C'est « suivant – selon » comme on dit chez moi.

La journée continue avec le repas où diverses préparations ont été appréciées, puis une BLE où nous avons navigué entre l'intérieur de la salle qui a conservé la douce ambiance et l'extérieur vivifiant où divers objets et légumes étaient installés à l'ombre ou au soleil. Eliane

## **V - PROPOSITION DU « DOMAINE DES POSSIBLES »**

C'est une association amie, où les SEL de Pessac et de Mérignac ont tenu un stand lors du Festival du Samedi 3 octobre :

### **Chers concitoyens du Domaine des Possibles,**

Nous vous invitons à participer aux journées de rencontre, créativité, partage des savoirs qui auront lieu les **derniers samedis de chaque mois** (si suffisamment de personnes animées par le concept),

**dans la salle des fêtes de Saint-Germain la Rivière.**

Merci de noter et réaliser que toute l'organisation et le déroulement sera en autogestion. "Vous trouverez au sommet de la montagne ce que vous y amènerez" (proverbe chinois).

### **Le samedi 28 Novembre**

Pour organiser une Disco Soupe / atelier cuisine dans l'après-midi, nous AVONS BESOIN DE BÉNÉVOLES pour aller récupérer la nourriture invendue au MIN de Bordeaux le matin. Si vous pouvez vous en charger, contactez-nous pour les modalités à suivre !

Sinon, nous ne ferons pas d'atelier cuisine et nous contenterons d'une auberge espagnole le soir.

**Après midi** - tout le monde peut proposer une activité / atelier.

Pour l'instant :

- Laurence propose atelier "3 manières de danser le Madison en ligne",
- Anna "fabrication des cadeaux de Noël",
- Serge propose une méditation guidée.
- Jonathan propose de rêver, pour refaire le point sur nos objectifs, utilisant la méthode "Dragon Dreaming" et l'appliquant sur des projets concrets.

**Après le repas du soir (Auberge Espagnole)**, il nous attend une soirée jeux, animée par la ludothèque "Bonne Pioche".

Pensez à amener :

- vos assiettes et couverts
- le repas à partager, + thés, fruits, gâteaux pour l'après-midi
- des idées d'activités que vous aimeriez proposer, partager

*Domaine des possibles, pour se retrouver, partager et rire ensemble, humons notre humanité.*

[domainedespossibles@gmail.com](mailto:domainedespossibles@gmail.com)

## **VI – PROPOSITION DE SORTIE EN MONTAGNE**

Une annonce de Michel Barbier, n° 30 du SEL Gabare de Pessac :  
il propose de co-voiturer lors du week-end du 28 novembre dans les Pyrénées.  
Son numéro de téléphone est le : 05 56 98 06 97.

===-

