

## On vous invite...



Ainsi qu'évoqué dans les précédents Echos, nous attendons tous les sportifs ce jeudi 11 novembre à la salle du foot à partir de 9h.

Si les parcours du 5 km et du 12 km restent identiques, il y aura du changement pour le 20 km qui sera beaucoup plus un jogging « nature » avec un max de chemins campagnards et forestiers.

Les inscriptions seront possibles le jour même à partir de 9h.

Les préinscriptions sont ouvertes et se font par le lien suivant :

<https://ultratiming.ledossard.com/inscription/index.php?id=1094>

ATTENTION : Covid Safe Ticket requis !

### APPEL AUX BENEVOLES

N'hésitez pas à vous manifester auprès de [laurent.minet@gelbresse.be](mailto:laurent.minet@gelbresse.be) ou au 0497/284.822.

## Attention – Attention !!

**Pour l'occasion, et afin de garantir la sécurité sur l'aire de départ, ce 11 novembre, la rue Moens sera fermée de la route de Hannut jusqu'à la rue de Ferraire de 10h15 à 14h00.**

**Prenez donc vos précautions !**



## **Samedi 20 novembre** **concert de Sweet Caravan** du swing manouche, mais pas que !

**Sweet Caravan (Dylan Reinhardt, Jean Borlée et Jérôme Nahon)**, c'est la richesse de deux générations de musiciens réunies par un **amour inconditionnel pour le jazz** et la musique en général. Leur répertoire ?

Il n'a que peu de limites et va de Django Reinhardt à Charlie Parker en passant par Toots Thielemans et Michel Legrand.

Un premier album est sorti en janvier 2020, enregistré et produit en France chez Raoul Leininger sous le label "3 H productions".

Réservation obligatoire. Voir ci-dessous.



## **Samedi 11 décembre** **concert de Karin Clercq**

Vous connaissez peut-être **Karin Clercq** pour l'avoir déjà vue au théâtre, au cinéma, ou à la télévision dans des séries telles qu'Ennemi public, Unité 42 ou Cellule de crise.

Mais saviez-vous qu'elle était également chanteuse, autrice, compositrice ? C'est à ce titre que nous aurons le plaisir de la recevoir à Gelbressée ce samedi 11 décembre, **accompagnée d'Emmanuel Delcourt**

(guitare et clavier) **et Mathieu Catala** (batterie/percussions), en clôture de tournée de son quatrième album "La boîte de Pandore" (superbe album !!!).

Entrée gratuite et participation libre en conscience via le chapeau.

Réservation obligatoire soit sur notre site [www.gelbreesee.be](http://www.gelbreesee.be), soit par email à [jeanluc.gillard@gelbreesee.be](mailto:jeanluc.gillard@gelbreesee.be) ou sms au 0472.441.430.

**ATTENTION !** Le **Covid Save Ticket** étant **rendu obligatoire**, dès le 1er novembre, **pour tous les événements que nous organisons** (en ce compris les cours de yoga et de gym), il vous sera donc demandé à l'entrée.

# Samedi 4 décembre

## visite de Saint Nicolas, mais pas seulement...

Comme les années 'avant covid', lors de sa venue à Gelbressée, St Nicolas passera, sur son char, dans les rues du village pour inviter petits et grands au spectacle qui se tiendra dès 16 heures à la salle La Gelbressée.

Quelques indications concernant le **parcours du char** :

- 15h15 : départ de la ferme Daenen
- 15h20 : Comognes (Hambraine/Bourgogne)
- 15h25 : Parking face à l'Origan
- 15h30 : Arbre du centenaire
- 15h35 : Entrée du parc (r.Moëns, après fontaine)
- 15h40 : Bas de la rue du Fort
- 15h45 : Plateau du Tram
- 15h55 : retour à la salle pour le spectacle



Seuls deux ou trois adultes monteront sur le char pour veiller à la sécurité des enfants.

A 16h, à la salle, le duo de « **Clé d'Hutte** » (**Renaud Sana et David Neve**) leur proposera « **Trappeur !** », un spectacle musical enjoué et **plein d'humour** où les deux comédiens les emmèneront dans leur univers... ou plutôt dans l'univers fantastique de Pèpère ! (suite du spectacle « Arbracadabra » donné en décembre 2017)

**Ensuite, Saint-Nicolas récompensera les enfants** et petits-enfants (de 0 à 12 ans) des habitants de Gelbressée et/ou des membres de l'Animation Gelbressoise.

Pour ces enfants... une **démarche indispensable !**

**Soit remplir le coupon** ci-dessous et le déposer rue du Moulin Somal 28, **soit adresser un email** à [jeanluc.gillard@gelbressée.be](mailto:jeanluc.gillard@gelbressée.be) **pour le mardi 30 novembre au plus tard.**

Renseignez le nom et l'âge des enfants qui seront présents.

Pour aider St-Nicolas, une petite anecdote à propos de chaque enfant est également la bienvenue...

✂ -----

Concerne Monsieur, Madame \_\_\_\_\_

dont les enfants repris ci-dessous seront présents le samedi 4/12/2021 pour la visite de Saint-Nicolas

NOM	PRENOM	AGE

# Chaque mardi de 18h à 19h : cours de yoga



## 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 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.

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

Bienvenue les mardis de 18h à 19h dans la salle La Gelbressée.

Au plaisir de partager,

Christian Peters (0473/550791 - [christianpeters326@yahoo.be](mailto:christianpeters326@yahoo.be))



## Chaque mercredi de 20h à 21h : cours de gym

Vous voulez dépenser quelques calories ? Faire une séance de renforcement musculaire ? Venez nous retrouver le mercredi de 20h à 21h (sauf congés scolaires).

Emmanuelle Haumont-Genot (081/21.27.47)

### A venir... (précisions dans les prochains Echos)

Après une interruption "Covid" en 2020, la tradition reprend ses droits (sous réserve de mesures sanitaires adaptées d'ici là) ...

Notez donc dès à présent ces dates :

- Samedi 18 décembre à 18h : balade de Noël
- Mercredi 29 décembre à 15h30 : goûter des aînés
- Dimanche 9 janvier dès 11h : apéro de Nouvel An

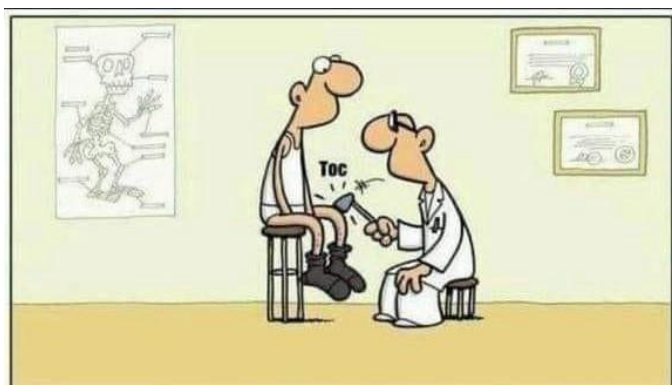
### Jeu...

Si vous vous souvenez, **en fin des Echos précédents**, nous vous proposons un petit jeu...

Eh bien, **c'est Sabrina Bouteille qui a gagné** ! C'est elle qui a retrouvé le plus de mots faisant penser aux plantes dans l'article relatif à Benjamin Hamblenne, à savoir : 20.

Sabrina est donc invitée à se rendre à la pépinière Hamblenne (un samedi après-midi) pour prendre possession de son cadeau. **Félicitations à elle !**

### Pour (sou)rire et/ou méditer...





**NOUVELLE MUTATION DU CORONA VIRUS**



**Que  
pouvons-nous  
faire pour  
arrêter de vivre  
dans la peur ?**



**ON VEUT PWS QUE 0,4% D'AUGMENTATION!**

NOUS NE SOMMES  
PAS DES MENDIANTS  
...

ÇA  
WENDRA!



L'ouverture  
d'esprit....

N'est pas une  
fracture du  
crâne !!!



## Faisons connaissance...



Ce mois-ci, c'est **avec Nathalie Zammateo** que nous allons faire connaissance... **à l'occasion d'une belle récompense...** En effet, avec son amie Marie Botman (de Theux), Nathalie Zammateo vient d'être primée à Paris, par l'Association Francophone du Trauma et de la Dissociation (AFTD) et l'European Journal of Trauma and dissociation (EJTD), **pour une étude sur la lutte contre le stress.**

Félicitations Nathalie !!! Mais en quoi consistait cette étude ? *« En fait, c'est un peu un concours de circonstances... D'une part, lors d'un congrès, l'éditeur de l'EJTD nous avait invité à proposer un article scientifique qui, après évaluation et validation par un comité d'experts, avait été publié dans l'EJTD en 2019. Cet article montrait que les traumatismes se traduisent dans*

*notre ADN, mais qu'ils peuvent être réversibles grâce aux techniques de méditation en pleine conscience. Ceci, alors que 90% de notre stress serait dû à des souvenirs que l'on ressasse. D'autre part, l'AFTD décerne chaque année un prix au meilleur article publié en français sur la thématique de la gestion du stress et, pour l'année 2019, c'est notre article qui a été primé. Compte-tenu de la situation (covid), ce prix nous a seulement été remis voici peu. »*

Et comment en es-tu arrivée à t'intéresser à cette thématique ? *« J'ai d'abord fait des études de biologie à l'UNamur (avec Marie Botman, et aussi Isabelle Tellier – autre gelbressoise). J'ai ensuite travaillé et fait un doctorat en sciences, toujours à l'UNamur. J'y ai étudié l'ADN, collaboré au développement de kits de détection de l'ADN d'agents pathogènes puis participé à différents projets de recherche sur le cancer de la peau et du sein. À la suite de problèmes de santé, je me suis aperçue que tout ce qui constitue notre environnement laisse des traces sur notre ADN et modifie la façon dont les gènes s'expriment. Je me suis donc penchée sur l'épigénétique (c'est-à-dire l'impact de l'environnement sur l'expression des gènes) et ai écrit deux livres grand public sur le sujet : l'impact des émotions sur l'ADN et l'impact des comportements sur l'ADN en coécriture avec Marie Botman. Tout cela m'a amenée à exercer comme thérapeute somato-psychique, d'abord en activité complémentaire puis, depuis 2017, à temps plein. J'anime également des ateliers de méditation en pleine conscience. N'hésitez pas à consulter mon site [www.emotion-adn.be](http://www.emotion-adn.be) pour plus d'informations. Au plaisir de se rencontrer lors d'un concert ou d'une autre activité à Gelbressée. »*



Propos recueillis par JLG

**Editeur responsable : Esther Pitance**

Route de Hannut 554 - 5024 Gelbressée

081/211.773 - [esther.pitance@skynet.be](mailto:esther.pitance@skynet.be)

**Coordination et mise en page : Jean-Luc Gillard**

0472/441.430 - [jeanluc.gillard@gelbressée.be](mailto:jeanluc.gillard@gelbressée.be)