

Le petit journal de Sépeaux-Saint Romain





Sommaire

Infos municipales et intercommunales

Mot du maire	3
Etat civil.....	3
Commémoration du 11 novembre	4
Colis Séniors	4
City stade.....	4
Perturbation réception TV	5
Ce petit coin	5
Nos anciens à l'honneur	6/7
Mobilité Séniors.....	8
Point conseil budget	8
Les écoliers de Sépeaux	9

Milieu Associatif .

Retracer l'histoire de votre maison.....	10/11
Echo de la chasse	12
Comité des fêtes	12
Terre à Silex	12
Les 3 tableaux	13

Santé

Le CHI NEÏ TSANG	14/15
------------------------	-------

Coin des gourmands

Gâteau à l'orange.....	15
------------------------	----

Renseignements utiles	16
-----------------------------	----





Le mot du Maire

Voici le moment de faire le point sur les travaux structurants effectués sur notre commune pendant ce deuxième semestre.

Enfin la peinture de nos corps de garde a été achevée, nous avons pu profiter de leur embellissement par des jardinières bien fleuries. Pour le confort de nos agriculteurs et de nos randonneurs, nous avons remis en état 5km de chemins communaux qui en avaient bien besoin. L'abris bus, rue des Grilots, voté le semestre dernier a été réalisé ainsi que l'aménagement d'une banquette pour la sécurité de nos enfants. L'entretien des voiries, s'est principalement situé : rue des Chollets, rue des marches, route des Grilots, et rue de la sablière, par la réfection des routes et des trottoirs. Cet été a vu également la construction de notre City Stade. Il manque encore quelques éléments comme une partie du mobilier, des mâts et de l'éclairage. Malgré tout, il est fonctionnel et nos jeunes se sont emparés de la structure avec enthousiasme. Nous attendons qu'il soit complet afin de préciser une date d'inauguration pour ce nouvel ensemble contribuant à la vie de notre commune.



La pandémie bouleverse toujours notre quotidien et cela depuis bientôt deux ans. Notre gouvernement a décrété l'état d'urgence jusqu'à fin juillet 2022. N'oubliez pas les gestes barrières et continuez à prendre soin de vous La santé est précieuse.

Les traditionnelles fêtes de Noël et du jour de l'an vont venir rythmer la fin de l'année 2021 qui approche à grand pas. Elles sont synonymes de convivialité, de joie et de retrouvailles. Le bonheur et la bienveillance qui imprègnent cette période sont nécessaires, surtout dans ce contexte incertain.

J'espère avoir l'opportunité d'échanger avec vous lors de la traditionnelle cérémonie des vœux qui se déroulera le samedi 8 janvier 2022 dans notre salle des fêtes.

Je vous souhaite, à toutes et à tous de passer d'excellentes fêtes de fin d'année entouré des vôtres.

Didier Mignon



Etat-Civil

Mariages :

BLICQ Déborah et GILQUIN Thierry : 17 juillet 2021
LEMAIRE Christelle et VALLET Christophe : 14 août 2021

Naissances :

MARCEL Alice : 16 août 2021
NOEL Maël : 17 octobre 2021
THOMAS Alice et Gabriel : 04 novembre 2021

Décès :

DUBERNAT Suzanne : 22 juillet 2021
NIANT Alexandre : 09 octobre 2021
RAGUT Bernard : 1er novembre 2021



Commémoration de l'armistice



Cette année nous avons commémoré l'armistice de 1918 sous le soleil, encore et toujours, nous n'oublions pas.

Cette année est également marquée par le décès du dernier compagnon de la libération disparu le 12 octobre dernier. « Hubert Germain est le porte-étendard des 1 038 illustres qui ont tant fait pour l'idéal de liberté et l'esprit français. La flamme des compagnons s'est éteinte, mais nous sommes les dépositaires de ses braises ardentes. Entretenons-les sans cesse, ravivons-les inlassablement, en honorant ceux qui donnent leur vies pour la France et ceux qui la servent avec dévouement et courage » [sic].

Nous avons eu l'honneur d'avoir à nos côtés, lors de nos célébrations aux monuments aux morts de Saint-Romain et Sépeaux, l'adjudante Blanchon de Villeneuve sur Yonne, représentante des forces de l'ordre.



Le Noël des séniors



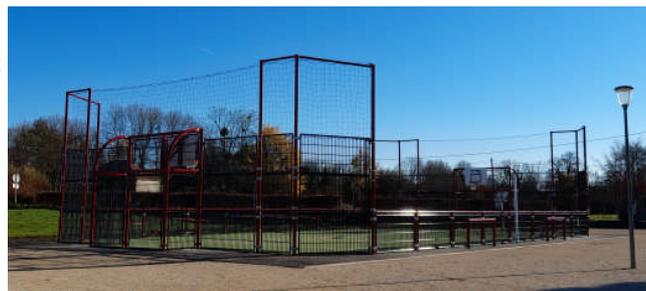
La distribution des colis de Noël offerts comme chaque année à nos séniors aura lieu le 18 décembre 2021.

Cette année nous allons distribuer 77 colis : 53 simples, 18 doubles, sans oublier nos 6 administrés résidant en maison de retraite.

City Stade

Notre city stade est sorti de terre. Il est fonctionnel et de nombreux enfants viennent déjà le tester. Nous attendons encore quelques pièces et installations pour faire son inauguration.

A bientôt





Très Haut débit mobile, perturbation réception TV

Le déploiement du service de très haut débit va être mis en place prochainement sur notre commune. Son exploitation de fréquences proches de la télévision peut causer, ponctuellement, des perturbations de la réception de la télévision, lorsque celle-ci est captée par une **antenne râteau**.

L'Agence Nationale des Fréquences (ANFR) met à disposition un site d'assistance et d'intervention : www.recevoirlatnt.fr . Il permet d'accompagner les téléspectateurs qui rencontrent des problèmes de réception. Vous pouvez également y déposer une réclamation.



Ce petit coin où il fait bon vivre...

Dans notre petit village, loin de l'agitation urbaine, le calme et la tranquillité prédominent... Souvent... Ou parfois, car hélas tout est relatif... Le bonheur de chacun d'entre nous dépend souvent des autres et le bonheur paisible d'une majorité d'entre nous dépend toujours d'une minorité d'entre nous. Une minorité parfois bruyante, sans gêne, irrespectueuse des autres et de leur quiétude. Cela se remarque d'autant plus que notre petit village est le plus souvent calme et bien agréable.

Le respect de l'autre, mais aussi de toutes choses, êtres et environnement, est le fondement d'une civilisation apaisée. Cela ne se limite pas, comme le dit l'adage, à « ne pas faire à autrui ce que l'on ne voudrait pas que l'on nous fasse ». Il faut y mettre un minimum d'empathie, se mettre à la place de l'autre. Si je fais du bruit la nuit, alors que moi-même je ne dors pas, je peux penser que ce n'est pas gênant. Le souci c'est que la plupart des gens dorment la nuit. Je ne dois donc pas me référer à moi-même, mais aux autres, qui vivent leur vie comme ils l'entendent, souvent dans le respect, même des plus inciviles d'entre nous.

Bien sûr, on peut toujours déranger sans en avoir conscience. Mais, lorsque que l'on ne respecte pas les règles de vie commune (la Loi) on est forcément conscient du tort que l'on peut porter aux autres.



Le respect nécessite que l'on soit attentif aux autres. Alors soyons vigilants et soyons attentifs. Respectons les règles de vie commune, chacun y trouvera son bonheur et pourra profiter pleinement de ce petit village, où il fait bon vivre !



Jean-Pierre Thibault

Les anciens de Sépeaux-Saint-Romain mis à l'honneur



Jean Frapin, décoré de la Légion d'Honneur le 7 juillet 2021

Jean Frapin a reçu avec émotion la Légion d'honneur en présence de ses enfants, le 7 juillet 2021, à la maison de retraite d'Aillant-sur-Tholon où il réside depuis 2014.

Un article dans l'Yonne Républicaine lui a été consacré quelques jours après, rappelant que dès 1942, âgé de 17 ans, il participe à des actions de résistance. Après la libération, il rejoint le 1er RVY (Régiment des volontaires de l'Yonne) pour libérer Belfort et Colmar et faire la campagne d'Allemagne.

Monsieur Jean Frapin du Grand Bailly a été, jusqu'à sa retraite en 1985, gérant d'une entreprise de travaux forestiers. Il a toujours été fidèle aux rassemblements annuels avec ses anciens camarades de lutte du groupement Jovinien Bayard.



Photo Yonne républicaine © Droits réservés

Roger Milon, décoré le 22 août, citoyen d'honneur de la ville de Joigny



Monsieur Roger Milon, 97 ans, né à Saint-Romain-le-Preux, toujours très attaché à son village natal, a reçu de Monsieur Nicolas Soret, maire de Joigny, la médaille de la ville lors de la cérémonie de la libération de Joigny, le 22 août 2021.

Dans son discours, Nicolas Soret a rappelé quelques faits vécus par Roger Milon que celui-ci a retracé dans son ouvrage « 10 années qui changèrent notre monde, 1936/1946 ». Le maire de Joigny, reprenant les éléments du livre de M. Milon a évoqué l'inquiétude qui s'est exprimé dans sa famille dès 1938, notamment par son père, ancien combattant de la Grande

Guerre. En 1940, Roger Milon connaît la désinformation, la peur jusqu'au départ pour l'exode, les mitraillages sur les routes, et les pillages lors du retour à Saint-Romain-le-Preux, puis le rationnement, les réquisitions de l'occupant, les privations de liberté...

Fin 1943, sous l'impulsion de Louis Meignen, fils d'un banquier Jovinien, un petit groupe de copains dont Roger Milon fait parti, s'organise en « résistance ». Le 1er mai 1944, ce petit groupe se rattache au Groupe Bayard, et c'est sous le matricule 227, qu'il participe, comme agent de liaison, à des parachutages et à la récupération d'aviateurs anglais dont Jack Marsden, grièvement blessé. En août 1944, M. Milon participe à la libération de la région de Joigny et au combat de Monéteau.

« Monsieur MILON, au nom des Joviniennes et des Joviniens, en reconnaissance et remerciements de tous vos actes de bravoure, veuillez recevoir, avec mon plus profond respect, la médaille de la ville de Joigny qui fait de vous un citoyen d'honneur de notre ville », a conclu M. Nicolas Soret lors de la cérémonie à Joigny, qui a eu lieu aux monuments aux morts, devant le drapeau du Groupe Bayard qui fut installé, le jour même de la Libération, par des résistants, au sommet du clocher de l'église Saint-Jean.

Jeanne Fruchart, notre centenaire



Le premier Novembre 2021, à l'occasion de ses 100 ans, Madame Jeanne Fruchart accompagnée de sa fille ont été accueillies par Monsieur le Maire et ses conseillers dans notre salle des fêtes.

La commune a souhaité marquer l'événement en offrant un vin d'honneur à notre centenaire.

Jeanne est née le 1^{er} novembre 1921 à Paris. Elle a été mariée une première fois à 18 ans puis à 33 ans. Maman d'un garçon et d'une fille, elle est aujourd'hui la doyenne de 5 petits-enfants, 9 arrière-petits-enfants, et enfin, un arrière-arrière-petit-enfant.

En 1959, Monsieur et Madame Fruchart achètent une résidence secondaire à Sépeaux où ils passent leurs week-end et leurs vacances, avant de s'y installer définitivement en 1973.

A cette époque, elle aide son mari qui a repris le bar-tabac, restaurant « Les 3 marches » à Précy. Depuis elle n'a plus quitté le village où elle vit près de sa fille.



C'est avec une grande surprise et beaucoup d'émotion que Jeanne a vu arriver les membres de sa famille et ses amis, venus de toute la France pour fêter ce magnifique anniversaire.

Le secret avait été bien gardé. Les yeux de notre centenaire ont brillé. Elle ne s'attendait pas à cette réunion et n'en revenait pas. Elle a été extrêmement touchée.

Après le discours nous avons tous trinqué à sa vie bien remplie et à ce beau jour qui l'a vu naître 100 ans plus tôt.



Tous les conseillers de la commune lui souhaitent encore de belles années dans la joie et la forme d'aujourd'hui.



Mobilité sénior



La Communauté de Communes du Jovinien lance la **plateforme mobilité des séniors** pour permettre **aux habitants de la CCJ de plus de 70 ans** qui rencontrent des difficultés de mobilité, de bénéficier de transports pour se rendre à des actions de prévention et pour effectuer leurs démarches du quotidien : rendez-vous médicaux, courses, etc.

Cette plateforme est gérée par Transdev et Mobil'éco. Elle est fonctionnelle.

Les motifs de déplacement sont les suivants :

- Pour se rendre à une action de prévention (ex: les ateliers Bons jours, sport séniors, etc.)
- Pour faire ses courses, se rendre dans des commerces ou au marché.
- Pour se rendre à un rendez-vous médical.
- Pour effectuer ses démarches administratives (CCAS, mairies, etc.)

Les déplacements doivent avoir lieu au sein de la communauté de communes, excepté pour les rendez-vous médicaux. Les transports peuvent avoir lieu du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi matin.

Les réservations s'effectuent au numéro suivant : **06 09 75 56 78** (accueil ouvert de 9h à 12h du lundi au vendredi). Les réservations doivent être prises au maximum la veille avant midi.

Les tarifs sont établis au trajet : **2€** si la personne est seule dans le transport, **1€** s'il y a plusieurs personnes qui empruntent le même transport. Les 2 premiers trajets sont gratuits, ensuite les usagers sont amenés à acheter une **carte multi-trajets à 20€**, de laquelle seront décomptés les trajets. Le paiement de la carte s'effectuera sur facture auprès de la trésorerie.

L'ensemble du fonctionnement est expliqué dans la plaquette de communication disponible à la mairie.

Le CCJ du Jovinien comprend 19 communes; Béon, Brion, Bussy-en-Othe, Cézy, Champlay, Chamvres, Cudot, Joigny, La Celle Saint-Cyr, Looze, Paroy-sur-Tholon, Précý-sur-Vrin, Saint-Aubin-sur Yonne, Saint-Julien-du-Sault, Saint-Martin d'Ordon, Sépeaux-Saint Romain, Verlin, Villecien, Villevalier.



L'UDAF propose un service Point Conseil Budget

L'UDAF (Union départementale des associations familiales), association de loi 1901, reconnue d'utilité publique est agréée comme association de consommateurs.

Le Point Conseil Budget de l'UDAF 89 est un service de proximité labellisé par l'Etat. Il s'agit d'un service gratuit, ouvert à tous et confidentiel, porté par des bénévoles qui peuvent vous informer vous conseiller, vous accompagner dans les domaines de votre vie quotidienne : budget, endettement ou surendettement, constitution de dossiers administratifs, gestion de correspondance.

UDAF 89, 39 Avenue de Saint Georges, 89000 Auxerre
03.86.42.29.65 - pcb@udaf89.fr - <https://www.udaf89.fr/>



Les écoliers de Sépeaux



Rentrée scolaire 2021

Cette année, nous sommes 17 : 8 CE2, 6 CM1 et 3 CM2. Il y a quatre nouveaux élèves : Anaïs, Lola, Gabriel et Ulysse. Le mardi et le vendredi, une AESH, Mme Thibault Myriam est présente dans la classe.

École et Cinéma

La maîtresse nous a à nouveau inscrits au projet *École et Cinéma*. Nous irons au cinéma de St Julien du Sault trois fois dans l'année pour voir des films sélectionnés pour tous les Cycles 3.



Bibliothèque municipale

Nous allons à la bibliothèque au-dessus de la mairie deux fois par mois, le 1^{er} et le 3^e vendredi. Là-haut, nous entrons quatre par quatre pour choisir un livre. Mme Bernadette Delalleau et Mme Monique Pavé nous accueillent. Il y a de nouveaux livres qui nous plaisent beaucoup.



City Stade

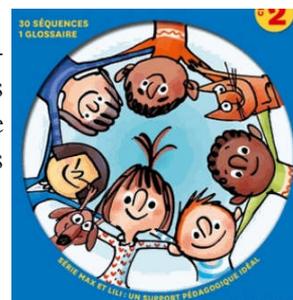
Cet été, un city stade a été construit à Sépeaux. Nous pouvons l'utiliser pour faire le sport à l'école (EPS : Éducation Physique et Sportive). Il y a deux cages, deux paniers de basket, des marquages au sol, un filet de volley-ball que l'on peut installer. Nous avons des ballons de basket tous neufs pour pouvoir faire des activités. On peut aussi utiliser le city stade en dehors de l'école !

Éducation Morale et Civique EMC

Nous avons assisté à un webinaire sur le thème de l'égalité entre filles et garçons. Par exemple, il n'y a pas des jeux réservés aux filles et des jeux pour les garçons, on peut jouer à ce qui nous fait plaisir sans avoir honte. Si une fille veut faire du foot ou un garçon veut jouer à la marelle, ils peuvent le faire sans avoir peur qu'on se moque d'eux ou qu'on les rejette.

En EMC, nous apprenons à :

- Respecter les différences
- Refuser les préjugés et les stéréotypes
- Comprendre ce que ressent l'autre
- Savoir faire preuve d'empathie (l'empathie c'est se mettre à la place de l'autre)



Marché de Noël

Le 4 décembre a eu lieu à Sépeaux le marché de Noël organisé par l'association Les 3 Tableaux. Nous y avons chanté quelques chants de Noël.



*Tous les élèves de Sépeaux vous souhaitent
de belles fêtes de fin d'année !!!*





Vous souhaitez retracer l'histoire de votre maison ? Patrimoine & Partage vous aide à mener l'enquête



Mener l'enquête pour retrouver l'origine d'une propriété passe par de nombreuses étapes. La diversité des sources et la variété des situations rendent unique chaque investigation qui pourra se révéler passionnante et enrichissante. Mais comment débiter, quels documents rechercher et où les consulter ?

Patrimoine & Partage propose à nouveau, depuis que la situation sanitaire le permet, un atelier généalogie (couplé avec l'atelier informatique) deux fois par mois à la maison des associations de Sépeaux-Saint Romain. Ces séances sont organisées pour vous accompagner dans vos recherches généalogiques et notamment si vous souhaitez retrouver l'histoire d'une maison.

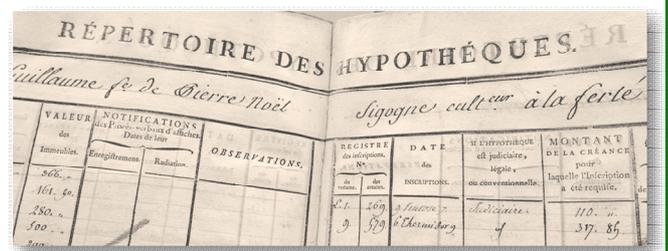
La recherche en généalogie immobilière met en jeu différents fonds d'archives dont il faut connaître la composition et le maniement. Elle requiert principalement la consultation de quatre fonds d'archives, pour la période postérieure à la Révolution française : le cadastre, les hypothèques, l'enregistrement et les actes notariés. Ces documents peuvent être consultés aux Archives départementales de l'Yonne, établissement public et gratuit. Certains sont disponibles en ligne sur le site des Archives départementales (www.archives.yonne.fr) mais de nombreux documents sont consultables sur place à Auxerre.

Les fonds d'archives à partir du XIX^e siècle :

Le cadastre dit « napoléonien » est instauré par la loi du 15 septembre 1807 dans un but purement fiscal, servant de base de calcul de l'impôt foncier. Le cadastre, conservé à la fois à la mairie et aux archives départementales, est constitué de 3 éléments essentiels : le plan cadastral ou parcellaire, l'état des sections et la matrice cadastrale. Consulter le cadastre est une excellente porte d'entrée pour débiter la recherche, permettant d'identifier le propriétaire du bien au début du XIX^e siècle, lors de la création du cadastre.



Les archives des hypothèques permettent de retrouver, pour la période de 1799 à 1955, les transcriptions d'actes notariés relatifs à des biens immobiliers.



L'administration de l'Enregistrement, établie à partir du 1^{er} février 1791, succède à celle du Contrôle des actes. L'Enregistrement a une finalité fiscale et juridique, consignait les déclarations de successions, les actes civils publics (essentiellement actes de notaires) les actes sous seing privé, les actes judiciaires.

Les **actes passés devant notaire** dont les actes de ventes mais aussi les actes de successions, inventaires après décès, actes de partages, ... qui apportent de précieuses indications dans la recherche de l'histoire d'une maison.



Les fonds d'archives de l'Ancien Régime et de la Révolution aux Archives départementales

La documentation notariale est la source principale pour connaître l'histoire d'une maison avant la révolution. Autre source, le Contrôle des actes (administration fiscale) ancêtre de l'Enregistrement qui lui succéda en 1791, relève chronologiquement les actes passés devant notaires ou sous seing privé.



D'autres pistes peuvent également être explorées, telles que :

- ◆ Observer l'architecture du bien, un élément particulier, chercher une date gravée
- ◆ Rechercher photos ou cartes postales anciennes
- ◆ Croiser vos recherches en les comparant à la presse ancienne (Retronews ou Gallica)
- ◆ Et découvrir qui habitait dans la maison ? propriétaire ou locataire ? en consultant le recensement (archives départementales).

Patrimoine & Partage au salon de la généalogie à Sommechaie

L'association a participé le 14 novembre au salon de la généalogie de Sommechaie sur le thème « Retracer l'histoire de sa maison, des outils pour mener l'enquête ».

Les membres de l'association ont accueilli les visiteurs en leur expliquant les différentes méthodes de généalogie immobilière. Les échanges interactifs reposaient sur des recherches effectuées en direct.

Les nombreux visiteurs ont pu repartir avec un guide d'une trentaine de pages édité par **Patrimoine & Partage**.



Un des objectifs de notre association est de valoriser le patrimoine quel qu'il soit. Aussi, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez partager des documents, des photos, des archives qui pourraient être autant d'éléments permettant de comprendre l'histoire de notre village.

LES RENDEZ-VOUS DE PATRIMOINE & PARTAGE

- ◆ **Atelier informatique et généalogie** : 1^{er} mercredi et 3^{ème} samedi de chaque mois.
Prochaines dates : 18 décembre 2021, 5 janvier 2022, 22 janvier, 1^{er} février, 19 février
- ◆ **Après-midi rencontre « jeux de société »** (belote, tarot, scrabble, ou tout autre jeu pour petits et grands...) : 1^{er} samedi et 4^{ème} mercredi de chaque mois.
Prochaines dates : 26 janvier 2022, 5 février, 23 février.
- ◆ Et toujours les **randonnées hebdomadaires le samedi matin**

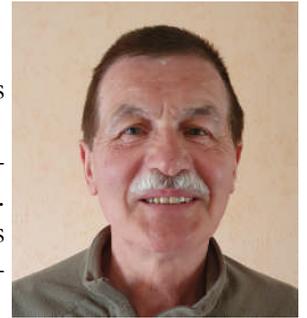
Plus d'information sur www.patrimoineetpartage.fr

Dominique et Jean-Louis Mutti

Echo de la chasse



Nous reprenons la chasse à peu près normalement, après une année difficile dûe aux gestes barrières du COVID 19, . Des battues aux sangliers sont organisées tous les dimanches, pour éviter au maximum, les dégâts causés par ceux-ci. Les agriculteurs doivent nous les signaler afin que nous puissions agir rapidement. La bonne entente, entre agriculteurs et chasseurs, est primordiale.



Rappelons que les dégâts occasionnés par les sangliers sont payés par les redevances des permis de chasse.

Nous souhaitons à toutes les familles de retrouver la joie des fêtes de fin d'année.



Michel Robichon

Comité des fêtes



Bonjour à tous, après un long silence dû, aux désagréables circonstances liées au Covid, nous voilà de retour.

Le 26 septembre 2021 a eu lieu l'assemblée générale, quatre membres du bureau sur cinq ne souhaitant pas continuer, un appel à candidature a été lancé pour ne pas dissoudre l'association.

Le 29 octobre 2021, nous nous sommes de nouveau réunis. Un nouveau bureau a été constitué comme suit :

Marie-Claire Puard Présidente, Albert Pais Vice-Président, Valentin Renart Vice-Président, Jérémy Girardeau Secrétaire, Philippe Puard Trésorier.

C'est avec grand plaisir que la nouvelle équipe vous attend lors de ses prochaines manifestations.

Marie-Claire Puard



Dates du théâtre à la Ferté Loupière organisé par Terre à Silex

- 15-16 janvier 2022: Clin d'Oeil : **La sœur du grec**

- 5 février 2022: les Nébuleux : **Samedi, dimanche ou lundi**

- 19 mars 2022: Compagnie 2ème acte : **le voyage de noce de Nénette**

- 2 avril 2022: l'Escamoulin : **Il faut qu'une porte soit ouverte ou fermée de Musset**



Tous nos spectacles ont lieu à **18heures**
sauf **dimanche 16 janvier à 16 heures**

Passé sanitaire obligatoire

Arlette Mazuel

Les 3 Tableaux

Halloween
Le 31/10/2021

Marché de Noël
Le 04/12/2021



Loto

Le 05/02/2022



Carnaval

12 /03/2022

Bourses aux Vêtements

Le 14/11/2021 + 21/05/2022

Pâques
Le 09/04/2022

Vide Greniers
Précy sur Vrin le 1 Mai

Kermesse
Le 25/06/2022

Sépeaux à définir

Ventes de Chocolats et de bulbes

L'APE des 3 Tableaux a pour but de récolter des fonds pour les projets scolaires de nos enfants.

On compte sur vous pour être nombreux à participer à nos manifestations.

Abonnez-vous à notre page Facebook pour être tenu informés de toutes les manifestations que nous organisons



APE Les 3 Tableaux



*Merci de
votre
soutien*





Le CHI NEÏ TSANG Massage abdominal chinois

Le terme CHI NEÏ TSANG provient de :
CHI ou Q qui signifie l'énergie (énergie vitale)
NEÏ qui veut dire interne
TSANG qui signifie organes



En ce sens, le chi neï tsang, est le travail sur l'énergie internes des organes (intestin, foie, vésicule, poumons, estomac, rate, pancréas, vessie, cœur.

*« j'ai l'estomac noué », »j'en ai le souffle coupé », « je me fais de la bile », « j'ai la boule au ventre », ...
Ces expressions n'ont rien d'anodines .*

Stress, tensions, émotions se réfugient dans le ventre et lorsqu'il est en détresse, c'est tout le corps qui est impacté et qui perd son équilibre : fatigue, douleurs, inflammations....

♦ Alors, qu'est ce que le CHI NEÏ TSANG ?

Parce que le ventre est un deuxième cerveau (le DANTIEN), il convient d'en prendre soin. Siège de nos émotions, réceptacle de nos souvenirs (notamment d'enfance) mais aussi organe au fonctionnement indépendant, le ventre est le reflet de notre état psychique.

Le Chi Neï Tsang est une technique énergétique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à harmoniser les émotions.
On parle alors de « digestion émotionnelle »

On sait désormais que les intestins sont composés de neurones et de neurotransmetteurs tout comme leur alter ego : le cerveau
90 % de la sérotonine, l'hormone du "bonheur" y est produite !!

♦ L'association "organes-émotions"

La médecine traditionnelle chinoise associe à chaque organe une émotion positive ou négative

- Les reins : peur, phobie, traumatisme
- Le foie, la vésicule : colère, jalousie, frustrations, injustice
- Les poumons : tristesse, dépression
- Pancréas, rate, estomac : soucis, craintes
- Le cœur : la joie

Lors d'une séance de Chi Neï Tsang, le praticien va donc s'appliquer à libérer ces énergies négatives, mais aussi et surtout à pratiquer un "rééquilibrage" de ces émotions qui sont indissociables de leurs pendants positifs.



◆ Quels sont les bénéfices de ce massage viscéral ?

- Immédiatement on ressent un ventre détendu, vivant où l'énergie circule. Il permet :
- une détente du diaphragme et une respiration profonde qui entraîne un bien-être général
 - de détoxifier les organes, mieux gérer les émotions
 - de libérer des énergies émotionnelles néfastes qui épuisent le système nerveux et les organes internes
 - d'améliorer le système immunitaire et digestif
 - un relâchement musculaire général et fortifie l'énergie du corps
 - une bonne circulation du sang et des liquides organiques, une meilleure gestion du stress, d'améliorer la vitalité, le sommeil
 - de se recentrer et de se reconnecter avec son corps

◆ A qui s'adresse le Chi Nei Tsang ?

A tous, sauf les femmes enceintes et les jeunes enfants, pour lesquels il existe des massages plus adaptés.

Maux de ventre, ballonnements, crampes, constipations, diarrhées, troubles de la digestion, stress, fatigue, surmenage, intolérances alimentaires

Quelques séances espacées de 2 à 4 semaines sont recommandées pour établir un programme adapté aux besoins de la personne et ancrer un processus de transformation avec des résultats durables.



Plus d'information ma page Facebook : [NuguesNatalyReflexologue](#)

Gâteau à l'orange



Ingrédients :

- 2 oranges
- 4œufs
- 200 g d'amande en poudre
- 200 g de sucre

Préparation : 25 mn - Cuisson 50 mn
Préchauffer le four (150° Th 4 ½ - 5)

Mettre les jaunes avec le sucre et travailler le mélange. Laver soigneusement une orange sous l'eau chaude, prélever la moitié de son zeste et émietter le dans la terrine. Presser les oranges, vider le jus dans la terrine, ajouter les amandes en poudre et incorporer le tout au mélange sucre jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige, incorporer les délicatement à la pâte.

Beurrer un moule à manqué. Foncer ce moule avec une feuille de papier sulfurisé beurré. Verser la pate dans le moule.

Cuire au four 50mn. Attendre pour démouler que le gâteau soit froid.

Attention le démoulage est délicat.





L'équipe du
petit journal
vous souhaite
de belles fêtes
ainsi qu'une
bonne et
heureuse
année 2021



Restez informé
des actualités de la commune
sur
www.sepeauxsaintromain.fr
PanneauPocket

Renseignements utiles

Secrétariat de mairie

Lundi, jeudi, vendredi
de 8h00 à 17h00
Mardi de 8h00 à 18h30
Samedi de 9h00 à 12h00
Tél: 03.86.73.16.36



Permanence du maire ou d'un adjoint

Mardi de 16h30 à 18h30
Possibilité de rendez-vous,
vendredi (après-midi) et samedi (matin)

Agence postale communale

Lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi de 08h30 à 12h00

*Fermeture de la mairie et de l'agence postale :
du 24 Décembre 2021 au 31 Décembre 2021 inclus.*

Urgences

Pompiers 18
03 86 73 18 84 ou 03 86 73 11 44

SAMU 15

Gendarmerie 17

Infirmières à domicile

03 86 80 21 96
06 61 05 87 21

Unité Territoriale de Solidarité du Jovinien

03 86 92 08 30

Ambulance / VLS

BCG : 03 86 63 94 16
Ambulances Bleu : 03 86 91 41 10
Renard : 03 86 35 98 98
Saget : 03 86 91 57 94 – 06 79 26 36 81

Taxi et Taxi Sanitaire

Nathalie : 06 69 19 61 41
Sarrubba : 06 22 96 85 46
Tenaudier : 06 07 23 87 91
Tiranos Gilles : 06 07 61 19 76

Bibliothèque

Sépeaux : le 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois à 16h
(de 15h à 16h pour les enfants de Pécole)
Saint Romain : les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois de 15h à 17h.

Petit Journal

lepetitjournaldelacommune@gmail.com

Associations

Patrimoine et partage : 06 31 83 55 27, patrimoineetpartage89@gmail.com
Comité des Fêtes : 06 80 56 21 46, comitedesfetes89116@gmail.com

