

Entre Nous

Juin 2014 n° 2

Responsable de la rédaction Benoît Brosolo

Editorial

Nous sommes aux portes de l'été et la météo particulièrement bonne nous a permis de transformer le marché aux puces, dans un cadre bucolique, en un superbe succès au-delà de toute espérance.

Ce genre de manifestation, outre le fait qu'elle amène de l'animation dans le village, permet aussi à l'association de financer différents travaux. Travaux de rénovation pour améliorer le cadre de vie, mais aussi et surtout pour adapter la sécurité de nos locaux aux nouveaux standards.

Notre préoccupation est avant tout la sécurité du public.

Pour cela nous avons fait les démarches nécessaires auprès des organismes concernés.

Dans ce numéro nous avons choisi de mettre en avant la nouvelle activité yoga animée par Laurence Riss. Suivi des nouvelles en milieu de carnet et des prochains rendez-vous.

Toute l'équipe de l'AEP se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes vacances, chaudes et ensoleillées.



Imprimé par l'association, ne pas jeter sur la voie publique

Coup de projecteur

Le yoga

Que signifie le terme yoga ?

Le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de techniques. Le hatha-yoga découle du respect du corps.

Le hatha-yoga se tourne vers l'intérieur du corps. Il ne veut pas construire une musculature imposante, mais agit en profondeur sur les organes, le système nerveux, la respiration. Son but : contrôler pour perfectionner l'individu tout entier.

C'est pourquoi le véritable yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur et la performance acrobatique n'a aucune valeur en tant que telle.

La concentration pendant les âsanas (postures) est plus importante que l'exécution des poses d'une façon plus ou moins poussée. Ne vous désolerez pas si vous n'avez pas atteint un "plafond" et qu'en apparence il n'y a plus de progrès. Dans la pureté de la concentration et dans son intensité, par contre, il y a pour chacun d'infinies possibilités; d'invisibles perfectionnements.

Le yoga est composé de multiples "lignées", "variantes". La forme de yoga proposée est le hatha-yoga, dans la lignée André Van Lysebeth. Un yoga qui présente une approche physique et mentale, adaptée à notre société. Il peut nous redonner force et souplesse; il va aussi nous redonner de l'équilibre, de la confiance, de la vitalité et du calme.

Les bienfaits du yoga

Dans notre société occidentale, nous pouvons presque tout faire ou tout acheter. Mais ce qui nous manque le plus c'est la santé.

Coupés d'une vie plus traditionnelle, loin de la nature, avec des liens familiaux parfois distendus, nous sommes souvent malades, stressés par notre vie et notre travail : mal de dos, migraine, mauvais sommeil, constipation, manque de vitalité, tristesse... sont les maux les plus courants.

La pratique régulière du yoga permet à chacun de revenir progressivement à une vie plus équilibrée, plus calme, plus dynamique.



A travers un travail postural et respiratoire, nous pouvons :

- retrouver de la souplesse et de la tonicité dans les muscles et les articulations
- améliorer le retour veineux
- augmenter la capacité et la qualité de la respiration
- revitaliser notre corps
- retrouver plus de calme émotionnel

Yoga pour tous, yoga partout

Le yoga est adapté pour tous les publics et peut se pratiquer partout avec un minimum d'espace et de matériel.

Construction d'une séance

- prise de conscience de son corps à travers l'observation des sensations
- éveil respiratoire : conscience du rythme de la respiration naturelle
- travail musculaire : assouplissement et tonification des différents groupes musculaires selon le thème de la séance et le niveau des élèves...
- travail d'équilibre
- relaxation plus ou moins longue
- exercice de visualisation et de pranayama selon les séances

Les séances se déroulent dans le respect de notre corps et de ses possibilités.

Les cours reprendront le vendredi 05/09/2014 à 18h45.

Pour tous renseignements veuillez voir en fin de livret « L'AEP de Chavannes en raccourci ».



Les dernières nouvelles

Marché aux puces du 18/05/2014

Nous avons décidé l'année dernière de relancer le marché aux puces abandonné quelques années plus tôt. L'idée a été transformée en un succès. La météo étant de la partie de nombreux visiteurs ont flâné et fait de bonnes affaires. L'emplacement s'est révélé être agréable et stratégiquement parfait.



Loto du 26/04/2014

Une fois de plus la fréquentation du loto de l'AEP a été forte. Pour une édition qui traditionnellement dans l'année a une fréquentation basse, c'est une bonne surprise. Cela confirme la bonne réputation de cette manifestation auprès du public d'habituels et de nouveaux.

Chorale de l'Amitié

Le 12/04/2014 la Chorale s'est produite à la maison de retraite de Boncourt. Par ailleurs les articles parus dans les journaux relatent parfaitement les deux concerts du 10/05/2014 à Montreux-Château et du 17/05/2014 à l'église d'Eteimbes.



Extrait de l'Alsace du 23/05/2014

Photo Mireille Comparon



Extrait de l'Est Républicain du 15/05/2014

Final en osmose pour les trois formations interprétant « La Foule ».

Randonnées pédestres

La seconde randonnée 2014 en date du 13/04/2014 à partir de Wolschwiller en passant par Biederthal avec une incursion en Suisse et retour. Ici à droite la chapelle Saint-Jean Népomucène.



Pour plus de détails et des photos
<http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr/rp2-randonnee-du-13042014>



Pour plus de détails et des photos
<http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr/rp3-randonnee-du-11052014>

La troisième randonnée en date du 11/05/2014 en partant de Thannenkirch avec vue sur le château du Haut Koenigsbourg, passant par le Rocher des Géants et le Rocher des reptiles à gauche.

La quatrième randonnée du 01/06/2014 en partant du barrage du lac de Kruth-Wildenstein, montant sur le Grand Ventron, puis le Petit Ventron et retour. A droite vers le Petit Ventron entouré de plans de myrtilles.



Pour plus de détails et des photos
<http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr/rp4-randonnee-du-01062014>

Les prochaines sorties sont prévues le :

24/08/2014 dans la vallée de Munster

05 au 07/09/2014 du côté d'Orbey

voir aussi: <http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr/randonnees-pedestres-calendrier-2014/>

Tennis de table

La saison 2013 - 2014 est terminée, voici les résultats:

Equipe Adultes Honneur

Daniel CAMBONI, Valéry BOILEAU et Pascal MAIRERICHARD

- 1 RANSPACH-LE-HAUT
- 2 CHAVANNES/L ETANG
- 3 MICHELBACH
- 4 MORSCHWILLER
- 5 ATT.Elbach/Dannemarie
- 6 HINDLINGEN
- 7 MICHELBACH-LE-BAS
- 8 ATT.Elbach/Dannemarie

Chavannes passe au niveau supérieur Promotion d'excellence

Equipe Adultes D1

Jules GAUTHERAT, Gaël MERCELAT et Romain CAMBONI

- 1 BALLERSDORF
- 2 ALTKIRCH
- 3 HEIDWILLER
- 4 ATT.Elbach/Dannemarie
- 5 CHAVANNES/L ETANG
- 6 MICHELBACH
- 7 ALTKIRCH
- 8 WERENTZHOUSE

Equipes jeunes

(1) Julien ROBERT et Valentin GAINET, (2) Adeline ROBERT et Henri COURTOT

- 1 BALLERSDORF
- 2 CHAVANNES/L ETANG (1)
- 3 BALLERSDORF
- 4 CHAVANNES/L ETANG (2)
- 5 RETZWILLER

La reprise est prévue pour la semaine du 08/09/2014, pour plus détails voir en fin de carnet « l'AEP de Chavannes en raccourci ».

Les prochains rendez-vous

Manifestations	Lieu	Dates et Horaires	Contacts
Chorale de l'Amitié	Maison de retraite de Belle-Magny	21/06/2014 14h30	Voir fin de carnet
Loto d'Automne	Centre Barthomeuf	13/09/2014 20h30	Nadine Mercelat 03 89 25 26 32 Danie Brosolo 03 89 25 27 30

Les prestations

Locations

L'association loue ses locaux aux personnes / associations de Chavannes sur l'Etang et aux personnes n'habitant pas le village.

	Grande salle 17x7,5	Petite salle 10x7,5	Forfait 2 salles
Extérieur	250,00 €	170,00 €	330,00 €
Chavannes	170,00 €	130,00 €	210,00 €
Chauffage	14 € / h	14 € / h	
Poubelles (2)	20,00 €	20,00 €	20,00 €
Demi-journée	100,00 €	80,00 €	
Loto association chavannaise : 80 € plus chauffage : 14 € / h			

Location chapiteau 12 m x 5 m	Extérieur	Chavannes
Association	180,00 €	150,00 €
Particulier par jour	250,00 €	180,00 €

Il est possible de louer de la vaisselle, des tables et des chaises.

Pour ce faire, contacter le responsable dont les coordonnées figurent en fin de livret « L'AEP de Chavannes en raccourci ».

L'AEP de Chavannes en raccourci

Le site internet et la page facebook

<http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr> et
<http://www.facebook.com/AepChavannesSurLEtang>

Les prestations

Prestations	Contacts
Location de salles	Pascal Mairerichard Tel. 03 89 25 27 65
Location de matériel	Nadine Mercelat Tel. 03 89 25 26 32
Location de chapiteau	

Les activités

Activités	Lieu	Horaires	Contacts
Chorale de l'Amitié	Petite salle AEP	Tous les lundis de 20h à 21h30	Odette Herveau Tel. 03 89 25 23 90
Cours de cuisine	Cuisine de l'AEP	Mardi à 13h30	Nadine Mercelat Tel. 03 89 25 26 32
Informatique	Salle de loisirs AEP	Tous les mercredis de 20h à 21h30	Benoit Brosolo Tel. 03 89 25 27 30
Jeux de société et de cartes	Salle de loisirs AEP	Tous les jeudis à 14h	Danie Brosolo Tel. 03 89 25 27 30 Lucien Hodapp Tel. 03 89 25 25 47
Randonnées pédestres	voir calendrier sur site internet : http://www.aep-chavannes-sur-letang.fr/randonnees-pedestres-calendrier-2014/		Denis Frattinger Tel. 03 89 25 20 75 Alain Quiquerez Tel. 03 89 25 28 02
Solfège	Salle de loisirs AEP	Tous les mercredis de 17h à 18h	Lucien Hodapp Tel. 03 89 25 25 47
Cours de flûte à bec	Salle de loisirs AEP	Tous les mercredis de 18h à 19h	Lucien Hodapp Tel. 03 89 25 25 47
Tennis de table jeunes	Petite salle AEP	Tous les mardis de 18h à 19h30	Odette Herveau Tel. 03 89 25 23 90
Tennis de table adultes	Petite salle AEP	Tous les jeudis de 19h à 21h	Pascal Mairerichard Tel. 03 89 25 27 65
Yoga	Petite salle AEP	Tous les vendredis de 18h45 à 19h45	Laurence Riss Tel. 06 22 96 17 00

Cotisations des membres

Adultes: 8,00 €	Enfants: 5,00€
-----------------	----------------