



RÉUNION PUBLIQUE
RÉVISION DU PLAN LOCAL D'URBANISME

**La population est vivement conviée à participer
à la réunion publique d'information sur
le nouveau Plan Local d'Urbanisme
qui se tiendra :**

**le mardi 19 novembre
à 18 h 30
à la salle de la Mairie**

**Nous comptons sur votre présence
et votre engagement**



Le Mot du Maire

Chères Mazériennes, Chers Mazériens,

Permettez-moi de revenir sur la situation inédite que nous avons vécue suite à la dissolution de l'Assemblée Nationale par notre Président de la République.

Le gouvernement Attal démissionnaire a tenu 51 jours à la tête du pays.

Michel Barnier, nommé le 5 septembre a battu le record du temps le plus long pour former un gouvernement (16 jours) soit un peu plus de 2 mois sans prise de décision d'où l'obligation de voter en hâte le budget 2025.

Après plus de 40 ans d'engagement municipal, Manuel ALCAIDE a démissionné de toutes ses fonctions le 1er octobre comme il s'y était engagé lors de la formation de l'équipe municipale de 2020 (le décès de Jean-Claude ayant repoussé l'échéance d'un an). Nous lui rendrons un hommage amplement mérité lors des prochaines semaines.

Le projet de réhabilitation du bâtiment administratif La+ avance avec l'attribution de la subvention du fond de convivialité et l'arrivée prochaine de l'agence Intercalaire qui sera chargée de finaliser le projet de tiers-lieux avec tous les partenaires locaux.

Notons l'arrivée dans la zone La + de :

- DINE : vente de vêtements neufs et seconde main, espace art déco
- MB Studio : cours de pilates et fitness

Cristèle Domanec, ouvre à partir de novembre un studio de photographie 1 rue de la Gare.

Le démarrage de la pâtisserie Pralinette a connu un succès au-delà des espérances de Laurie et Romain.

Nous souhaitons succès et réussite à tous ces nouveaux entrepreneurs.

Le concert de Djecko le 6 octobre à la chapelle Sainte-Matrone a connu quelques péripéties puisqu'une autorisation d'occupation du lieu par le responsable du clergé local a dû être requise. Une première car depuis des décennies de nombreuses manifestations ont été organisées dans cet édifice qui appartient et qui est entretenu par la commune !

Décembre arrivant à grands pas, j'en profite pour vous souhaiter à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année.

Bien à vous,

Albert Cigagna
Maire

ÉTAT CIVIL

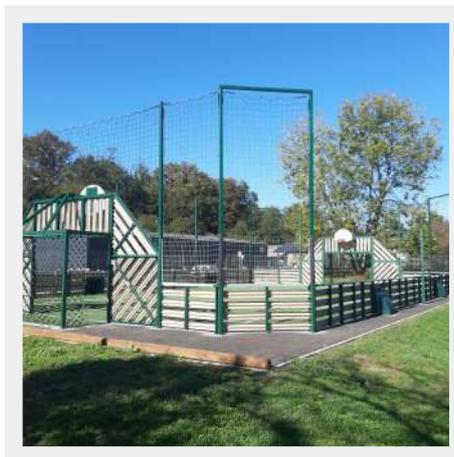
Mariage :

Stéphanie BOUDIER et Sébastien HOF
le 7 septembre 2024

Baptême civil :

Milo CAZENEUVE le 19 octobre 2024

OUVERTURE DU CITY PARK



Bonne nouvelle ! Le city park situé derrière la salle du 1er Mai est désormais ouvert au public après validation du bureau de contrôle de sécurité. Petits et grands peuvent profiter de cette structure permettant de pratiquer diverses activités sportives (foot, handball, basket...) et se retrouver entre amis.

RAMASSAGE DES ENCOMBRANTS



Le prochain ramassage des encombrants par les employés municipaux aura lieu le :

mardi 19 novembre.

Merci de bien vouloir vous inscrire au plus tard la veille auprès du secrétariat de mairie au 05.61.97.48.22

Les objets doivent être déposés triés devant votre porte en quantité raisonnable.

CÉRÉMONIES DU 11 NOVEMBRE

Vous êtes conviés à participer aux cérémonies de commémoration du 11 novembre 1918 qui se dérouleront aux horaires suivants :



Marsoulas 9 h

Cassagne 9 h 30

Mane 10 h 00

Salies 10 h 30

Mazères 11 h 00

Saint-Martory 11 h 45



RÉOUVERTURE MÉDIATHÈQUE LE 5 NOVEMBRE



La médiathèque va bientôt rouvrir ! Chaque mardi de 16h30 à 18h, la médiathèque ouvrira ses portes pour lire, emprunter des livres, des CD, des DVD. Un partenariat est en cours de réflexion avec l'APEAI pour que les enfants du centre de loisirs puisse en profiter. N'hésitez donc pas, pour celles et ceux qui sont parents, de venir y faire un tour lorsque vous allez chercher vos enfants à l'école ! Et nous allons bientôt renouveler le fond de documents, si vous avez des suggestions nous sommes preneurs (livres adultes, enfants, CD, DVD, etc.).

Pour permettre un meilleur fonctionnement de la médiathèque, nous sommes également à la recherche de nouveaux et nouvelles bénévoles pour participer et faciliter une ouverture régulière. Nous contacter à l'adresse mazeres-media@gmx.fr ou venir nous rencontrer sur place.

Parmi les projets de l'équipe actuelle de bénévoles, nous allons développer un espace ludothèque, et nous proposerons à partir de décembre une animation un samedi par mois, chaque mois sur une thématique différente. Réservez donc votre samedi 14 décembre à partir de 10h pour notre première animation autour d'un jeu et sûrement d'autres activités, toutes les infos dans le prochain bulletin municipal et sur intramuros !

Enfin, le samedi 16 novembre de 10h à 17h, la médiathèque départementale organise sa grande braderie à Saint-Gaudens!

REJOIGNEZ-NOUS!

APPEL A BÉNÉVOLES
MEDIATHEQUE DE
MAZERES-S/SALAT



Depuis le 15 octobre, la boutique est ouverte.
 À partir du 6 novembre, il y aura un dépôt de pain frais de la
 boulangerie "Aux saveurs de Prat".

La vitrine est bien remplie : petits gâteaux, entremets individuels,
 tartes individuelles... un peu de tout pour régaler vos papilles !

Pour préparer les fêtes de fin d'année, une nouvelle carte sera
 disponible à partir de la mi-novembre.

À très vite en boutique !



Ouverture d'une salle de sports

Margot et Baptiste, coachs sportifs diplômés se sont installés à Mazères sur Salat pour vous proposer des cours de sport.
 Au programme : du pilates, du cardio training, du renforcement musculaire et de la marche nordique.
 Il y a des cours tous les jours, pour tous les niveaux à l'intérieur de la Zone La+, dans une salle chaleureuse et dans un cadre familial.
 N'hésitez pas à les contacter par téléphone, sur l'application intramuros ou via les réseaux sociaux

Cristèle DOMANEC Photographe

Bonjour à tous, je suis Cristèle Domanec. Originnaire de Toulouse, me voici désormais installée à Mazères-sur-Salat depuis 2 ans. Ce qui m'anime en tant que photographe, c'est la nature humaine dans toute sa beauté et sa complexité. C'est raconter votre histoire, voir dans l'ordinaire, l'extraordinaire. Mes valeurs? Liberté, simplicité, authenticité, joie, humour, poésie. Je suis à votre service pour vos photos de mariages, anniversaires, événements d'entreprise, vos photos de grossesse, famille, portraits individuels ou professionnels.
 Pourquoi faire une séance photo? Pour prendre enfin le temps de vous reconnecter à l'essentiel et de vous dire que vous vous aimez, immortaliser le sourire des petits qui grandissent trop vite et les liens qui vous unissent. C'est aussi l'occasion pour les mamans d'être enfin sur les photos et de vous créer des souvenirs palpables que vous chérez toute votre vie. Ce sera aussi l'occasion de les offrir aux êtres que vous aimez.
 Alors oui, ces souvenirs ont un prix, mais ils sont de véritables trésors pour la postérité.
 En extérieur, à votre domicile, au studio avec un décor de Noël, tout est possible!
 Vous aussi vous voulez profiter de l'offre de Noël ?
 Vous avez envie mais vous n'osez pas ?
 Contactez-moi et on en discute ! A très vite! 😊



LES SOIRÉES DU RÉFECTOIRE DU 10 OCTOBRE AU 20 DÉCEMBRE

 <p>SOIRÉE HALLOWEEN</p> <p>JEUDI 31 OCTOBRE</p>	 <p>SOIRÉE ANNÉES 80</p> <p>VENDREDI 8 NOVEMBRE</p>
 <p>RESTAURANT ÉPHÉMÈRE</p> <p>SUR RÉSERVATION</p> <p>16 NOVEMBRE</p>	 <p>SOIRÉE ÉLECTRO</p> <p>MAGNUS LOPEZ</p> <p>VENDREDI 29 NOVEMBRE</p>
 <p>MARCHÉ DE NOËL</p> <p>14 DÉCEMBRE</p>	 <p>CONCERT</p> <p>LES BALTRINGUES</p> <p>VENDREDI 20 DÉCEMBRE</p>

CE PROGRAMME VOUS EST PROPOSÉ PAR LA GOULOTTE OCCITANE ET L'ASSOCIATION PYRÉN'EN ROUTE

JEUDIS		VENDREDIS	
10/10	After work	11/10	Mazères 2024
17/10	Jeux de société	18/10	Nouvelle carte
24/10	Films nanards	25/10	Soirée cocktails
31/10	Halloween	01/11	Soirée tapas
07/11	After work	08/11	Années 80
14/11	Langue étrangère	15/11	Scène ouverte
21/11	Vins primeurs	22/11	Soirée cocktails
28/11	Jeux de société	29/11	Soirée électro
05/12	After work	06/12	Soirée tapas
12/12	Jeux de société	13/12	Soirée raclette
19/12	Strip-tease	20/12	Les Baltringues

SAMEDIS

16/11 Restaurant éphémère, cheffe invitée Zéphine
Réservation obligatoire au 06.45.79.51.38

14/12 Marché de Noël artisanal et gourmand

Recherchons artistes ou groupes

PLUS D'INFORMATIONS :

Facebook @tagoulotteoccitane

Instagram @tagoulotteoccitane

Nous contacter : 06.45.79.51.38

OÙ NOUS TROUVER ?



NOUS SOMMES ICI!

Après une absence (causée par un problème mécanique)
retour du food-truck "Le Chick"
les mercredis soirs
parking salle du premier mai



Au Court-Circuit
ÉPICERIE PARTICIPATIVE

Mazères sur Salat
Place des Raisins Secs

MARDI 18h-19h

VENDREDI 18h30-19h30

SAMEDI 11h-12h

Apéro convivial tous les 1ers vendredis du mois

<p>Denrées non périssables</p> <p>en rayon</p> <p>épicerie salée et sucrée, vrac, boisson...</p>	<p>Denrées fraîches locales</p> <p>sur pré-commande</p> <p>Pain, légumes, fruits, produits laitiers, viande...</p>
---	---

epicerie.citoyenne@laposte.net

Avec le soutien de 



Épicerie ambulante présente les vendredis de 16h30 à 18h30 au Pré commun. Vous pourrez trouver à bord des produits de 1ère nécessité, mais également fruits, légumes bio et locaux, fromage à la coupe, plats traiteurs, etc... En grande majorité issus de producteurs locaux!!!

Pour info,
Pizza Délice ne sera plus présent
les jeudis soirs.



ÉCOLE SEPTEMBRE 2024

Cette année nous accueillons une nouvelle maîtresse Margaux Le Garrec qui nous vient de Bretagne.

Vendredi 20 septembre 2024 : LES PYRENEENNES

Nous sommes allés en Bus à Villeneuve-de-Rivière au salon des Pyrénéennes. Nous avons vu beaucoup d'animaux de la ferme : des vaches, des poneys, des taureaux, des poules et leurs poussins, des lapins, des chèvres, des moutons, des ânes, des cochons-dindes mais aussi des abeilles . Nous avons appris comment était fabriqué le miel.

Nous avons fait plein d'activités au pôle enfance : des jeux sur l'alimentation, le potager, du sport, de la peinture.....Nous avons vu des concours de vaches et de taureaux. Les animaux étaient trop beaux. Nous avons aussi dansé avec des bénévoles du salon et rencontré la Guardia Civil d'Espagne. Joël nous a accompagnés l'après midi et nous étions contents. Il nous a présenté des copains à lui et nous avons eu des cadeaux (des stylos et des graines).

Nous avons aussi rencontré et fait des photos avec Carole Delga Présidente de la région Occitanie et avec la 1ère Dauphine de Miss Midi Pyrénées Blandine Abad (1m 80) et un monsieur qui nous a dit être médaillé olympique en taekwondo au JO (mais nous croyons que ce n'est pas vrai et qu'il nous a fait une blague). Il nous a quand même prêté une des urnes qui a servi à transporter la flamme olympique des JO de Paris (au total il y en a eu 2000).

C'était trop bien !!!



Du 23 septembre au 7 octobre 2024

Nous avons accueilli au sein de l'école une exposition sur l'arbre et ses secrets.

Voici un petit jeu pour tester vos connaissances.

Quelles informations nous donnent les cernes d'un arbre ?

Réponse :

Quelles sont les 2 grandes familles des arbres ?

Réponse :

Les feuillus et les résineux

Connaissez-vous les différentes formes de feuilles et d'aiguilles des arbres ?

A quoi sert un arbre mort ?

Il sert de refuge et de nourriture à de nombreux êtres vivants .

Il permet le développement de végétaux (lierre, lichen, mousse...) qui eux-mêmes sont des habitats et des réserves de nourriture pour d'autres êtres vivants.

OCTOBRE 2024

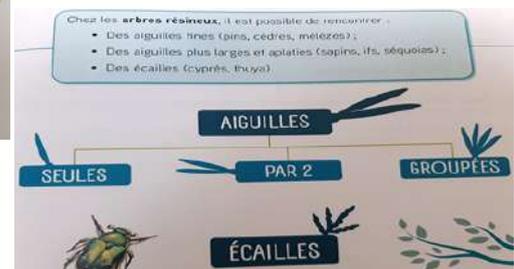
Nous allons élire nos délégués de classes comme les grands. Nous irons ramasser les belles citrouilles et courges dans notre jardin de l'école. Nous chercherons des recettes pour vendre nos créations lors du marché de Noël en décembre.

NOVEMBRE 2024

Ayant participé au comptage des hirondelles à Mazères-sur-Salat, nous allons bénéficier de l'intervention d'un membre LPO le 8 novembre. Une animatrice LPO viendra faire des ateliers sur : la faune sauvage en détresse, les différentes espèces d'oiseaux, la fabrication de silhouettes anti-collision.

Le 13 novembre 2024, nous allons voir le spectacle BazArt à l'Usineuse à l'occasion du festival de la Halte Nomades.

Nous participons également au prix littéraire qui sera décerné à un auteur de littérature jeunesse.



Nouvelle saison artistique et culturelle de Temp'Ô Cagire

L'association Temp'Ô Cagire a démarré sa 6e saison. Les cours à Mazères sur Salat ont lieu le mercredi après-midi et en soirée. Nos cours et ateliers restent ouverts aux nouveaux pratiquants toute l'année. Si vous avez envie d'essayer, il suffit de prendre contact avec l'association et venir à une séance d'essai (éveil musical, éveil percussions et guitare, cours de ukulélé et guitare pour enfants et adultes, ainsi que l'atelier batucada).

Toutes les activités se déroulent en collectif, dans une ambiance ludique et conviviale à la fois.

La batucada, Tôca Samba, est également prête à accueillir des nouveaux membres, débutants ou confirmés. Les ateliers de batucada (percussions brésiliennes) sont une activité musicale et une aventure humaine en même temps. Les participants apprennent des rythmes de percussion, découvrent différents instruments, jouent et bougent ensemble. La troupe anime des événements festifs sur le territoire et contribue à l'animation de la vie locale. Le groupe a participé l'année dernière à une rencontre entre batucadas en Espagne et se prépare à participer à d'autres événements prochainement.

En parallèle des activités hebdomadaires l'association mène des projets d'éducation artistique et culturelle dans les collectivités (structures de petite enfance, établissements scolaires et autres structures accueillant du public). Quelques projets sont déjà en cours: Multi-Accueil d'Aspet, Ecole d'Estancarbon, Ecole de Salies du Salat. Et depuis quelques semaines les interventions de Temp'Ô Cagire sont accessibles via le Pass Culture et le répertoire ADAGE.

Il reste encore un peu de place pour de nouveaux projets.

L'équipe multiplie les actions afin de répondre au besoin du territoire, toujours dans le but de faciliter l'accès à la culture en milieu rural. C'est pour cela que nous avons préparé une série de contes musicaux en itinérance. Certains freins, comme l'éloignement géographique des lieux culturels ou le tarif, ont pu être levés grâce au montage de projet d'accompagnement de la parentalité (REAAP : CAF31) avec l'aide de la Communauté de Communes Cagire Garonne Salat et les communes qui accueillent ces contes.



CONTES MUSICAUX EN FAMILLE

**“P'TIPIC, PETIT HÉRISSON”
CONTE MUSICAL**

Samedi 16 novembre
Mazères sur Salat
salle de la mairie au rdc
10h

P'tipic, petit hérisson, a perdu sa maison.
Il cherche un abri pour sa longue nuit...

Public : familles avec enfants 0-10 ans
Tarif unique: 5 € par famille

Projet "Musique et Conte 2024" - programme REAAP (CAF 31) en partenariat avec la Communauté de Communes Cagire Garonne Salat

06 77 16 22 33
tempo.cagire@gmail.com

Association Temp'Ô Cagire
AUXILIAIRES MUSICALES
PÉDAGOGUES DE CULTURES

Mazères sur Salat

LES APARTES

Les Apartés ont réouvert les portes des ateliers de formation en septembre.
Nous sommes ravis d'accueillir de nouveaux apprenti.es et découvreur.ses !

Il reste quelques places dans le groupe mini (4-6 ans) et dans le groupe adolescents débutants (collège 6ème et 5ème) de 17h le vendredi.

Les autres groupes sont a priori complets.

Nous n'avons pas enregistré toutes les inscriptions, aussi une liste d'attente est effective, et une possibilité de réouvrir un cours le mercredi si le nombre d'inscrits affiche 8 participants.

Un groupe d'adultes, très dynamique, voit le jour ! Une dizaine de femmes se retrouvent pour travailler sur la pièce de Catherine Zambon « nous étions debout mais nous ne le savions pas ».

Cette année la thématique retenue est « le monstre à la limite de l'humain ». Chaque groupe réfléchira sur cette question et vous aurez le plaisir de découvrir leurs travaux en juin.

Un projet avec la compagnie MOUVEMENTS MIGRATEURS autour de leur spectacle Neverland.

Un stage de découverte avec la compagnie MST autour de leur spectacle la Séance.

Des interventions avec la marionnettiste Bouba Jaspert.

Nous sommes également ravis d'accueillir dans le prochain bureau Mme Leslie Soeur qui postule à la tâche de trésorière, et Christophe Hardy ainsi que Sandra Calderan pour l'enseignement artistique en alternance avec Stéphanie Saguette pour vous concocter des ateliers encore plus riches !

Si vous avez envie de vous investir dans un projet culturel de territoire et favoriser la découverte et la pratique artistique en milieu rural, n'hésitez pas à nous contacter pour rejoindre notre association !

Nous proposons :

- des spectacles et des lectures à domicile et dans les lieux non équipés (mais pas que...!)
- des ateliers de formation et des stages de découverte artistique
- des interventions en milieu scolaire et établissements accueillant des publics vulnérables
- des sorties aux spectacles à aller voir dans différentes salles de notre région

Nous avons toujours besoin d'aide pour réfléchir , construire, développer ...

On remercie ici notre vaillante militante Fanny Lagrange qui quitte notre bureau pour s'investir dans ses projets professionnels. Les enfants et participants ainsi que l'équipe, lui souhaitent de belles réussites !

N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

Belle rentrée à tous(tes) !



MCS RUGBY



Premier bloc réussi pour nos 2 équipes séniors avec 2 victoires à l'extérieur et une à domicile. La saison est bien lancée malgré l'absence de 2 joueurs Benjamin Boué et Clément Soum blessés tous les 2 au genou.

Après un dimanche de repos, les rouges et noirs ont reçu St-Juery dimanche dernier à Bouque de Lens. Tandis que l'équipe réserve après une entame difficile, a réussi sa mission et s'est offert une 4ème victoire sur le score de 33 à 28. Quant à l'équipe 1 elle n'a pas su imposer son jeu face à une belle équipe et s'est fait voler la vedette en s'inclinant sur un score de 15 à 26.

Prochain déplacement à Verfeil le dimanche 27 octobre et réception de Lalande Aucamville le dimanche 3 novembre. Cette journée sera dédiée à notre Ecole de Rugby, nos Cadets et Juniors, et nos partenaires.

Des nouvelles de nos Cadets et Juniors. Eux aussi ont débuté leur saison avec un effectif confortable, 17 juniors et 18 cadets et toujours en entente avec les Portes du Comminges. Après une victoire écrasante contre Val XV à Bouque de Lens, les cadets se sont inclinés à Foix sur le score de 13 à 17. Les juniors ont quant à eux réalisé une belle performance face à leurs adversaires : 51 à 3.

Nous les retrouverons le samedi 26 octobre à Cazères pour affronter l'US TARASCON avant un repos bien mérité. Retour sur les terrains le 9/11 à Muret.

NOUVEAU
DÉFI

DÉCORATIONS DE NOËL



**Participez à un atelier de décorations de Noël
pour embellir votre village pour
les fêtes de fin d'année.**

**Venez avec vos idées, vos objets de récup et
vos outils.**

**Merci de vous inscrire en mairie afin de fixer
une date.**



C'est dans une ambiance très conviviale que le Comité des Fêtes s'est réuni pour son Assemblée Générale le 13 septembre 2024 à la Mairie.

L'ordre du jour était la présentation du bilan moral et financier, l'établissement du calendrier festif et aussi l'élection du nouveau bureau ainsi que le bilan des membres actifs.

Nous avons l'honneur de vous faire connaître la nouvelle équipe du comité qui se compose comme suit :

Président : BOUIN Cédric

Trésorière : MOUNIER Mathilde

Secrétaire : POLAKOFF Chloé

Membres actifs : ARCANGELI Cloé, CAZAVET Rémi, COURTOUX Emilie, GREIL Louis, GREIL Antoine, PORTRETS Romain, PARENTI Véronique, SERRES Nicolas, BELLON-FONTAINEBLEAU Telma, ROUGIER Ilana, HAINAUT Robin, DEDIEU Alexandra, LAMERAND Camille, LAURAS Amélie, GANOT Anaïs.

Des projets plein la tête, c'est pour cela que la jeune équipe dynamique a décidé de se réunir rapidement afin de réorganiser les manifestations et éventuellement en créer de nouvelles plus attrayantes ; le bureau du Comité des Fêtes fait appel à tous les bénévoles qui souhaitent se joindre à eux pour continuer à réunir le village dans des moments festifs.

Le comité a clôturé son assemblée à la Goulotte autour d'un verre. Pendant la soirée, les projets se sont précisés dans la bonne humeur ! Le cru 2025 promet des surprises...

Nous remercions tous les bénévoles qui étaient avec nous l'année dernière et qui continuent avec nous cette année mais aussi les nouveaux membres qui viennent compléter l'équipe.

MCS MONTAGNE

Les sorties du mois de novembre :

.Samedi 2 : but étangs de Bassies, accès Massada, départ 7h, durée 6h, responsables A. Bagur 0670930241 et MC. Baillon 0688094970.

.Mercredi 6 : but Pic de Bizourouse, accès Coumebière, départ 7h, durée 5h, responsables JM. Cazabet 0673553487 et G. Janssen 32487481735.

.Samedi 16 : but Pic de Portabere, accès Salau, départ 7h, durée 6h, responsables B. Cottet 0611122900 et G. Fouert 0629643584.

.Mercredi 20 : but étangs de Chichoue, accès Eykie, départ 7h, durée 5h, responsables JM. Cazabet 0673553487 et JP. Allard 0607475926.

.Dimanche 24 : but sentier de l'Impératrice, accès hospice de France, départ 8h, durée 4h, responsables C. Saint Blancat 0671599329 et A. Sanhes 0610701637.

.Samedi 30 : but Mail de l'escargot, accès vallée du Lys, départ 8h, durée 5h, responsables G. Fouert 0629643584 et G. Janssen 32487481735.

Les sorties du mois de décembre :

.Mercredi 4 : but étang d'Izourt, accès Pradières, départ 8h, durée 5h30, responsables C. Saint-Blancat 0671599329 et A. Sanhes 0610701637.

.Samedi 14 : cabane , repas de Noël, départ 8h, responsables B. Cottet 0611122900 et MC. Baillon 068809490.

.Mercredi 18 : cabane , repas de Noël, départ 8h, responsables JM. Cazabet 0673553487 et G. Janssen 32487481735.

.Dimanche 22 : cabane , repas de Noël, départ 8h, responsables Y. Cazes 0614781400 et N. Sirgue 0781125730.

Ateliers : En développement par la CNV

A l'espace Alternative Santé, Christine Longueville vous propose de participer à la formation sur les huiles essentielles, une vraie alternative ou un complément aux traitements traditionnels. Les plantes au service de notre santé, tant physique que psychique.

Aussi, les ateliers "En développement par la CNV" sont des échanges participatifs qui vont permettre à chacun d'éclaircir des situations bloquées, des relations en perte d'équilibre, des conflits, d'en comprendre le sens et de ce qui se joue pour chacun. Une voie d'expression et d'écoute qui nous repositionne et nous oriente vers un épanouissement dans tous les domaines de la vie.

Christine Longueville

*Cabinet d'accompagnement thérapeutique et psychologique
Développement et évolution personnelle et professionnelle*

Espace Alternative Santé
31/ Mazères sur Salat

Portes
ouvertes
le 14/09/24

Evolution
Se Responsabiliser
Devenir Autonome

FORMATION AROMATHERAPIE



L'utilisation des huiles essentielles.

Formation sur 5 jours :

26/10 - 16/11 200 €
11/01 - 15/02 - 08/03 + 1j* 300 € -
* à définir : sera pour la supervision et le retour des expériences.
Sur inscription - nombre limité

ATELIER : En développement par la CNV

Améliorer la relation à soi et aux autres par le
processus de la CNV
2 ateliers par mois :

le mercredi matin de 10h à 12h : 23/10 - 20/11 - 11/12 - 15/01 - 12/02 -
12/03 - 16/04 - 14/05 - 18/06
le lundi soir de 18h30 à 20h30 : 21/10 - 18/11 - 09/12 - 13/01 - 10/02 -
10/03 - 14/04 - 12/05 - 16/06
L'atelier 20 €
Sur inscription - nombre limité



Proposés par : Mme Longueville Christine
(Thérapeute et Formatrice pour adultes)

Plus d'info sur : reflexoaroma31.fr
Contact : 06-61-64-14-97

EMERGENCE

ATELIERS COLLECTIFS SOPHROLOGIE

Un mieux vivre au quotidien



1 POUR QUI ?

Pour toute personne souhaitant retrouver un équilibre de vie,
mettre en place de nouvelles habitudes de bien-être : en activité,
futurs retraité-es ou retraitées...



2 LES BIENFAITS

- Retrouver un état d'harmonie : lâcher prise
- Réduire votre stress, angoisses...
- Réguler vos émotions (peurs, colère..)
- Améliorer votre sommeil, votre état de fatigue...
- Mettre en oeuvre l'action positive !

3 OU, QUAND, COMMENT ?

- A MAZERES SUR SALAT
- me contacter pour connaître les créneaux

2 cours d'essais offerts en
décembre pour démarrage en
janvier 2025

A travers :
La respiration
Les mouvements corporels
La relaxation
Les visualisations
le dialogue ...



Pour plus d'informations :

06.84.93.12.48

www.stephanie-lagrange.com

contact31.emergence@gmail.com

06.84.93.12.48

www.stephanie-lagrange.com
contact31.emergence@gmail.com

YOGA - RELAXATION - RESPIRATION - ANNÉE 2024-25 - YOGA - RESPIRATION

YOGA

Kriya / Nidra / Yin

Avec Hélène Fonsale
Professeure diplômée de l'IFY

Mazères Sur Salat
Salle au-dessus de la Mairie
Les lundis matins 10h15-12h
Les mercredis soirs 17h45 - 19h & 19h30 - 21h

Auzas
Chez Nathalie
Les lundis soirs 18h, 19h30

2 LOCATIONS DISPONIBLES

- un T2 de 52 m2 comprenant au RDC 1 couloir/entrée, 1 cuisine/séjour, à l'étage 1 wc, 1 SDB, 1 chambre - 1 espace de 10 m2 est mis à disposition à titre privatif devant le logement.

Montant du loyer 325 € avec charges

- un T2 de 45m2 au 2ème étage d'une résidence comprenant 5 appartements.

Montant du loyer 360 € avec charges

Pour toute visite merci de transmettre votre dossier à la mairie

Carte nationale d'identité

- Facture eau gaz ou électricité de moins de trois mois

- Le dernier avis d'imposition

- Trois derniers bulletins de salaires

(Trois fois le montant du loyer en revenus est demandé)

- Trois dernières quittances de loyer

- En cas de caution simple ou solidaire, la personne se portant caution doit produire les pièces suivantes :

. Carte nationale d'identité

. Facture eau, gaz ou électricité de moins de trois mois

. Le dernier avis d'imposition

-Trois derniers bulletins de salaire

- Acte de cautionnement rempli et signé

BULLETIN MUNICIPAL

Pour des raisons économiques et écologiques, la version papier est destinée à diminuer.

Nous favorisons la diffusion numérique sur divers supports tels que : l'application intramuros, Facebook et les mails.

Au fur et à mesure,

la version papier sera limitée aux personnes âgées qui n'ont pas d'autres moyens de communication .

Nous vous serions donc reconnaissants de bien vouloir nous fournir votre adresse mail afin que nous puissions toujours vous envoyer le bulletin.

Nous sommes conscients que la version imprimée est plus agréable mais chaque petit geste nous permet d'avancer.

Merci de votre compréhension.

IntraMuros
L'essentiel est près de chez vous.

Cliquez sur l'icône de téléchargement de votre smartphone.

Play Store (Android) | Apple Store (iPhone)

Tapez IntraMuros dans la barre de recherche et téléchargez l'application.

IntraMuros

Sélectionnez ensuite votre commune et naviguez dans les différents onglets.

Découvrez les événements, les actualités, les lieux à visiter et les services mairie de votre commune et des alentours. Recevez les infos importantes par notification.

Téléchargement gratuit

Google Play | App Store

Ne pas jeter sur la voie publique

Nom(s) / prénom(s):

Adresse postale:

Numéro(s) de téléphone :

Mail(s):