

PLANNING de la Bourse Inter-SEL
« Marché de Noël » du 3 décembre 2006

à la Maison de la Culture et des Associations
Renseignements : 04 90 07 52 00

Accueil : 11h00
Apéro offert : 11h30
Repas partagé : 12h00 (portez vos couverts)
Installation : 13h30
Bourse de Noël : 14h- 17h. (Des cadeaux !..
Des cadeaux !. Des cadeaux !. Des cadeaux !...)

Ré Adhésions,

Nous vous rappelons
que vous avez jusqu'en 20 Janvier 2007,
pour renouveler vos Cotisations.

Vous pouvez le faire

- à la permanence,
- par téléphone : 04 90 07 52 00
- par mail :

labarthe.monique@wanadoo.fr

- par courrier : SEL en DURANCE
M.C.A rue de Résini PERTUIS

84120

N'oubliez pas votre carnet d'échange.
Merci.

UNE VERITE QUI DERANGE.

*<<< J'ai assisté à la présentation de ce
Film, et je conseille à tout le monde de le
voir, les
arguments sont fiables et s'appuient sur la
réalité >>>>*

Françoise C (307)

CREATION d'un Atelier BRODERIE

Lina (n°12) nous propose de partager
son savoir,

La contacter au : 04 90 79 13 59

Salades au SEL

Après midi découverte des **salades sauvages** proposée par Paule N°72 le Vendredi 24 novembre
2006 à La Tour d'Aigues -14h00 (Qu'on se le dise !!!!!)

Merci de prévenir de votre présence

Un message de Pierre Olivier, un ami étudiant,

*.....merci beaucoup pour les infos et les documents, cela me sert effectivement pour
mes recherches sur les SELS.*

Etant maintenant définitivement sur Nice, je vais aller rendre visite au SEL local.

Cependant j'apprécie de rester au courant de ce qui se fait au SEL en Durance.

*D'ailleurs, pourriez vous informer les membres du SEL que je les quitte à regret, mais
pour de bonnes raisons puisque j'ai donc un poste d'enseignement pour deux ans à la
Fac? Je ne voudrais pas qu'ils pensent que je fais preuve de dilettantisme dans mes
recherches. Je vais aussi essayer de faire encore quelques entretiens avec les aixois
avec qui j'étais en contact.*

Donc maintenez moi informé et puis merci beaucoup pour votre aide depuis le début!

Amitiés. Pierre Olivier

Impressions d'une petite nouvelle sur la réunion d'accueil :

Transportée par Jacqueline - à qui je dois d'ailleurs quelques galets – depuis le cours Mirabeau, nombril de notre ville bien-aimée, jusqu' à Mirabeau, un groupe de belles maisons de pierre éclairées sous un ciel plein d'étoiles. La réunion a commencé par le bon début : chacun s'est présenté, avec ses attentes, ses propositions...Et ensuite on a pu poser des questions. Les réponses bienveillantes et le soin pour mettre à l'aise se sont ajoutés au beau feu dans le poêle de chez Anne-Marie et Jean-Claude pour faire une ambiance chaleureuse.

Je me sens en plein accord avec ces bonnes intentions, bonnes idées, bonnes volontés mises en commun par l'intermédiaire du SEL. Une société conviviale comme on aime...Et un super buffet avec les jus de fruits pressés, vins aromatisés, légumes étonnants de la campagne, tout ça en parlant, comme on le fait naturellement dans le midi.

Tina, (N° 165).

Le collectif a modifié le règlement intérieur conformément à la décision prise en AG
A Savoir :

1/ **Collectif de coordination** : Il est constitué de personnes adhérentes, élues en A.G.

4/ Chaque Atelier est animé par un ou une adhérente, membre du SEL, à jour de ses cotisations.

Un compte rendu des activités est publié régulièrement dans la Galette, fait par un correspondant d'Atelier, qui rend compte des réunions du collectif dans son Atelier.

La déclaration d'association en collectif a été envoyée en préfecture avec les 13 noms.

Les 3 premiers sont sortis du chapeau et les 10 autres sont solidaires au vu de nos statuts.

A lire

Un article paru dans **Que Choisir** N° 104 – Octobre 2006

Les livres échangistes de l'économie dans la rubrique « Mieux agir » en 3 parties

- 1 – Les Systèmes d'échanges locaux : apprendre à se passer de l'argent.
L'article invite les lecteurs à rejoindre les 25 000 membres des Sels.
- 2 – Les réseaux d'échange réciproque des savoir : l'expérience de chacun est le trésor de tous.
- 3 - Le parrainage de proximité : échanges d'affection.

Possibilité de télécharger l'article : http://selidaire.org/spiparticle.php3?id_article=1280

L'association « accord sensoriel » vous propose tous les lundi de 14H15 à 16H00 au foyer laïque de Cadenet :

Un Atelier de mouvement sensoriel

Le mouvement sensoriel est une activité gestuelle et expressive dont la pédagogie repose sur la qualité d'attention posée sur le mouvement.

Entrer en relation sensible avec votre intériorité en mouvement vous apportera :

Un sentiment de calme et de joie profonde et nourrissante,
Une meilleure adaptabilité aux situations de la vie,
Un relâchement des tensions d'origines musculaire, nerveuse, psychique...
Une créativité spontanée nourrie par une présence à soi,
Une meilleure qualité de relation à soi et aux autres,

Ces ateliers ne requièrent aucune compétence physique et s'adressent à toute personne intéressée par une démarche de conscience et de connaissance de soi. Ils vous apporteront un confort psycho-corporel ainsi qu'une vitalité préventive.

Diplômée en kinésithérapie (1994) et en fasciathérapie méthode Danis Bois (1997), Marie Noël Libouban anime des ateliers d'éveil du corps au mouvement sensoriel et d'anatomie vivante, toutes les semaines

PALABRES (EX CAFE PHILO)

Vendredi 8 Décembre à 18 heures 30

« Le sel une alternative dans la société »

Chez Anne Marie et Jean Claude (129)

A partir de 18 h 30 ,

Comme d'habitude, chacun apporte de quoi grignoter

SEL en vrac

Pour changer de vie échangeons

Stimule la réflexion et la prise de conscience individuelle et collective. (comme c'est bien dit !)

Remet en cause le règne du profit, de la spéculation et de l'argent roi. (ça fait un peu marxiste !!!)

Développe l'entraide sociale, favorisant les échanges et la solidarité.

Permet des rencontres et des liens entre les gens. (au moins ça !)

Favorise la revitalisation de l'économie locale, sans apport de capitaux extérieurs.

L'environnement en bénéficie, arrêt du gaspillage des ressources, le recyclage, la diminution de la pollution.

Développer en nous le don de double vue : (1 fermé, l'autre ouvert ?...)

-Un œil sur la résistance aux effets déshumanisants de la société néolibérale,

-L'autre œil sur la mise en chantier dès maintenant de la société telle que nous voulons qu'elle soit.

Volonté de réappropriation citoyenne de l'économie.

Reconnaissance de l'autre et de ses savoir-faire ainsi que le primat du local contre l'économie mondialisée.

Participer au SEL est un moyen de se réapproprier son quotidien. (à mettre en pratique)

Lieu d'expression et de prise de conscience individuelle et collective.(voir dernière AG)

Convivialité et découverte de l'autre. (on vous attend le 3 décembre)

Don plutôt qu'échange marchand. (et le galet , alors !)

Créer des liens plutôt que de créer des biens.

L'expérience de chacun est le trésor de tous.

(Quels thèmes vous intéressent pour la suite ? ? ? ?)

(Commentaires par le comité de censure)

Recette du dentifrice auto produit

Ingrédients et rôles

Argile blanche ventilée, riche en minéraux donc en fluor
120 ml d'eau (= 1 pot de yaourt)
4 clous de girofle (antiseptique naturel)
thym, menthe, romarin ou sauge
1 zeste de citron (bio)
1 pincée de sel gris (Bio)

Recette

Faire bouillir l'eau+clous de girofle pendant 10mn
Laisser infuser en y ajoutant le zeste râpé, les herbes et le sel,
Pendant encore 5 à 10 mn
Filtrer et récupérer le liquide dans un pot de yaourt en verre
(avec couvercle.)
faire dissoudre dans le liquide autant d'argile qu'il peut en
absorber
(évaluer la consistance de la pâte à votre convenance)
c'est prêt...

et pour le fun...

on peut pour le plaisir colorer la pâte avec quelques gouttes de jus
de betterave pour faire rose,,ou du jus d'épinard pour faire vert.
Et avec une fourchette, pendre finement les 3 colorants, pour faire
mieux que signal !!... vert, blanc, rose.....

Monique (39)

L'atelier respiration voix à démarré

fin septembre et compte actuellement
4 à 6 personnes. Ce qui constitue un
bon groupe sympathique qui permet à
chacun de se lâcher dans des exercices
sans crainte du regard des autres,
d'aller à son rythme mais aussi avec
les autres.

Cette confiance dans le groupe nous
permet d'avancer dans le travail aussi
bien de la respiration que de la
relaxation et des vocalises mais aussi
d'aborder un travail sur la conscience
corporelle intériorisé par la perception
du ressenti des vibrations à travers
tout le corps.

Maurice se propose de venir
ponctuellement à notre demande nous
faire partager son expérience dans ce
domaine.

Claude Niolle (N° 70)

L'atelier de numérologie animée par Marie (122) et Pascal (317) a débuté le 28 octobre. Deux
participants, Monique et Sylvie L , ont répondu « présente », en cette période de vacances de
Toussaint.

Au menu : Etude du chemin de vie, des cycles de vie (formatif, productif et de moisson), des
réalisations et défis du chemin de vie.

Cette journée s'est déroulée sous un fort agréable soleil de fin d'été dans l'intimité hospitalière du
jardin de Marie. L'ambiance était à l'étude, et nos numérologues en herbe ont été ravies de leurs
découvertes et de la manière dont les nombres ont pu utilement résonner avec leur propre parcours
de vie.

A l'aube de cette première rencontre, il nous a été permis de mesurer l'attente et l'intérêt suscités
par ce premier atelier et en égard à la densité du programme annoncé, il nous a paru opportun de
constituer deux groupes de 3 heures, se réunissant respectivement le matin et l'après midi, avec
repas partagé pour celles et ceux qui le désirent.

L'atelier reste donc encore ouvert pour toute inscription de dernière minute, étant précisé que le
groupe constitué compte déjà une dizaine de participants. L'idéal serait de ne pas dépasser le seuil
de 12 pour que chacun tire un profit maximum des heures passées ensemble.

Des aixois seraient intéressés pour des raisons d'indisponibilité momentanée, ils préfèrent surseoir
à leur inscription et ont émis l'idée de l'ouverture l'année prochaine d'un deuxième atelier sur Aix.

En attendant, les prochains ateliers auront lieu chez Marie les 25 novembre et 9 décembre ;
Le calendrier de l'année 2007 sera mis en place avec l'accord de tous.

Marie et Pascal

EXPRESSION LIBRE
Ou la liberté des mots...

J'ai envie pour cette première rubrique de vous faire voyager au pays des bols chantants.. vous savez, ces bols tibétains...

Je ne vais pas vous faire un cours magistral, beaucoup de livres existent à leur sujet et tant serait à dire....

Juste le plaisir donc de vous les faire découvrir, voyage aux pays des sons différents..

Un bol chantant est constitué de 7 métaux, qui ont tous leurs symboliques.

Je vous donne ici que leur correspondance planétaire :

OR : Soleil

ARGENT : Lune

FER : Mars

PLOMB : Saturne

MERCURE : Mercure

CUIVRE : Vénus

ETAIN : Jupiter

Les proportions de l'alliage différent pour chaque pièce. Ainsi les bols tibétains contiendraient plus d'argent et d'étain, ce qui leur donne un aspect mat et anthracite.

Les bols népalais ont une couleur dorée.

A l'origine créés par des chamans pour la guérison par le son, les traditions se sont perpétuées par les moines bouddhistes tibétains, lors de cérémonies sacrées et aussi de guérison et ré harmonisation du corps.

De nos jours, il devient difficile de trouver des bols anciens, plein d'énergie « sacrée ».

Il se vend de plus en plus de bols récents, que des moines fabriquent afin de faire vivre leurs monastères.

Malgré tout, leur façon de chanter surprend toujours.

Les bols sont de différentes tailles, épaisseurs, de formes aussi. Certains comportent des gravures symboliques.

Ils dégagent leur énergie propre. Lorsque l'on choisi son bol, que l'on entend son son, on se sent poussé plus vers l'un ou l'autre en fonction de soi même.

Mais pourquoi parler de bols « chantants » ?

Pour le son produit.

En effet, lorsque l'on frotte de manière circulaire un bâton, ou même son doigts, sur le bord extérieur du bol, un son très particulier, chantant, monte de plus en plus fort.

Essayez vous-même : mettez-vous dans un endroit calme. Asseyez vous confortablement.

Prenez votre bol (s'il est de taille moyenne ; s'il est de taille plus importante, posez le sur un petit coussin) et posez le bien à plat dans la paume de votre main.

Prenez le bâton et commencer à le frotter sur le bord extérieur tout en tournant. Vous sentez monter des vibrations, puis un son, le son de votre bol.. de plus en plus fort...

Si vous avez quelques difficultés au début, vous pouvez vous aider en « frappant » le bol, avant de faire tourner le bâton.

Ecoutez, sentez.. C'est un son inhabituel pour vos oreilles qui au début peut vous surprendre, voire, vous gêner.

Il faut parfois persévérer pour apprécier certains trésors !!

Les vibrations émises par les bols parcourent votre corps.

Arrêtez de faire tourner le bâton...le son continue à se propager, longtemps après.

Les bols nous ressourcent.

Pour ma part, j'aime les faire chanter, seul ou en utilisant plusieurs à la fois.

Chacun joue, s'accordent, comme une symphonie.

Les vibrations se complètent.. Belle harmonie.

Leurs sons apaisent. Mais aussi redonnent vitalité. On se sent comme « nettoyé », plein d'une belle énergie.

Certains savent s'en servir pour guérir, soulager, en faisant chanter ou sonner près du corps en souffrance

Mais sans aller jusque là, le simple fait de les entendre, nous permet de voyager au plus profond de nous, de nos sensations

Si un jour vous le souhaitez, je peux vous aider à les découvrir

Un monde s'ouvre

Bon Voyage !!!

(Anne-Rose (90))