

✉ La Lettre de la Menuiserie de Sauvielle

N°1 / Février 2022

Gardons le lien !



Partage de la galette des rois en petit comité

Pourquoi cette Newsletter?

Cette lettre mensuelle se veut avant tout un vecteur de lien entre les différents adhérents et acteurs de la Menuiserie de Sauvielle. Chaque mois, suivez nos actualités, et plus encore! Partages et découvertes sont au rendez-vous de cette newsletter, livrée directement dans votre boîte mail.

Vous souhaitez contribuer ? N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, recettes ou autres anecdotes à contact@lamenuiseriesauvielle.net .

Au sommaire de ce 1er numéro:

Agenda de Février

Le coin des assos

Le théâtre comme outil de développement personnel

Les croyances limitantes

Recette: le chai, une boisson indienne réconfortante !

1
3
4
5



*Le rapport d'activité 2019-2021 est disponible.
Vous pouvez le demander à contact@lamenuiserieadesauvielle.net*



L'agenda de Février



▣ **Samedi 12 février: Cercle de Femmes avec Leslie** de 9h à 12h .

Thème: "accueillir l'intuition". Infos et inscriptions: 06.59.06.83.38

▣ **Samedi 19 février: Atelier "Revenir à soi" avec Sophie et Adeline** de 18h à 21h .

Tableau de visualisation et cercle de femmes. Infos et inscriptions: 06.67.35.80.93

▣ **Tous les lundi après-midi: ½ journées d'essai coworking** de 14h30 à 18h .

Venez découvrir gratuitement notre espace de coworking! Réservations:

contact@lamenuiserieadesauvielle.net

CE MOIS-CI **Le coin des assos**



Le théâtre comme outil de développement personnel

Frédérique Bruel

Un succès grandissant

11 collégiens, 11 lycéens, et 12 étudiants/adultes suivent activement « Les ateliers théâtre de Frédérique ». Les élèves sont très enthousiastes de venir chaque semaine et les séances riment systématiquement avec rire et bienveillance. Certains pratiquent cette activité depuis plus de 5 ans auprès de ce même professeur. Le plus ancien, dont c'est la dixième année de formation auprès d'elle, prépare maintenant les concours d'entrée d'écoles professionnelles. D'anciens élèves ont déjà intégré le conservatoire de Montpellier et d'autres sont aujourd'hui comédiens professionnels.

Une bulle de plaisir pour prendre confiance en soi

L'objectif pour Frédérique, qui enseigne depuis plus de 25 ans, n'est pas d'abord d'enseigner une technique, mais de provoquer chez ses élèves l'envie de s'exprimer, et de leur donner les moyens de le faire. Chaque séance doit apparaître comme une bulle de plaisir, d'oxygène où chacun viendra se ressourcer, déposer son masque ou ses émotions et prendre confiance en eux. Il est primordial pour Frédérique que chacun soit content d'agir, de parler, d'inventer, d'extérioriser, de se retrouver... et surtout d'être heureux de jouer avec les autres.

Rendez-vous pris le 24 juin

Lors des séances, les élèves travaillent, expérimentent le travail d'acteur lors de divers exercices d'échauffement, de diction, d'imagination, d'improvisation... De plus depuis mi-décembre un travail de texte pour chaque groupe a été commencé en vue d'une représentation le vendredi 24 juin.

L'occasion pour ces 34 élèves de se confronter au public et pourquoi pas susciter l'envie à d'autres de rejoindre ces heureux ateliers où il est évident que le développement personnel est le pilier des valeurs que Frédérique enseigne à La Menuiserie de Sauvielle.

- [EN SAVOIR PLUS sur les cours de théâtre](#)



Les croyances limitantes

Leslie Die

Leslie anime des cercles de femmes mensuels à la Menuiserie. Prochain cercle le 12 février !

Notre système de croyances nous façonne jusqu'à ce que nous décidions de prendre les rênes.

Nous grandissons avec des dogmes que nous adoptons alors que notre être est en train de se construire, alors que nous avons besoin d'appartenir à notre troupeau pour la protection et la survie. Les limites se créent dès le berceau, quand nos seules références, exemples, piliers, « dieux » sont les personnes qui nous ont mis au monde. Le piédestal sur lequel on les pose dès le plus jeune âge, en grandissant semblent de plus en plus accessible.

Se demander si tous ces paradigmes nous correspondent est peut-être la tâche la plus importante de l'être conscient.

Nous pouvons modifier notre système de valeurs et de croyances jusqu'à ce que nous nous sentions alignés avec notre être, jusqu'à ce que nous sentions qu'il n'y a pas de résistance, jusqu'à ce que nous sentions que la vie s'écoule sans blocages.



Recette: le chai, une boisson indienne réconfortante !

Chloé

Connaissez-vous l'origine du chai, un thé noir sucré agrémenté d'un mélange d'épices et de lait chaud?

Cette boisson réconfortante et savoureuse tire son origine de la médecine traditionnelle indienne, l'**ayurvéda**: elle est alors composée seulement de lait et d'épices et serait vieille de plus de 5000 ans!

C'est au XIXème siècle, avec la colonisation par les Britanniques, que la production de thé est introduite en Inde avec l'**édification de jardins de thés** (notamment dans la région de l'Assam). En quelques années, le chai gagne en popularité partout en Grande-

Bretagne. Il remporte ensuite un franc succès auprès des Indiens. Le mélange d'épices lui confère des vertus stimulantes et digestives.

Ingrédients: thé noir, lait (entier de préférence) sucre et épices (selon votre goût: canelle, cardamome, gingembre, badiane, clous de girofle, poivre noir).

Recette: faire bouillir 1 tasse d'eau avec les épices pendant 5 minutes puis ajouter le thé. Faites frémir encore quelques minutes puis ajoutez 1 tasse de lait et le sucre.

Filter et servir avec quelques biscuits secs !

La Menuiserie de Sauvielle
25, rue de Sauvielle 34730 Prades-le-lez
contact@lamenuiserieledesauvielle.net