

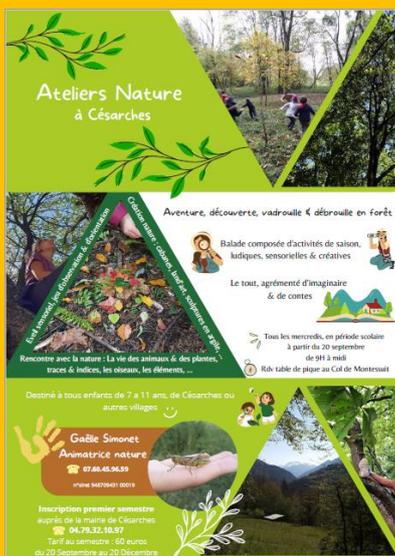
# Vivre à Césarches

Septembre 2023

Numéro 203

## NOUVELLES ACTIVITÉS

- ❖ Trois nouvelles activités à découvrir sur la commune :
  - Atelier Nature tous les mercredis en période scolaire
  - Cours de Bien-Etre intérieur tous les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois
  - Cours de Sophro Duos tous les mercredis des semaines impaires



**Ateliers Nature à Césarches**

Aventure, découverte, vadrouille & débrouille en forêt

Balade composée d'activités de salon, ludiques, sensorielles & créatives

Le tout, agrémenté d'imaginaire & de contes

Tous les mercredis, en période scolaire à partir du 20 septembre de 9h à midi

Rib table de pique-nique au Col de Montcaut

Rencontre avec la nature : La vie des animaux & des plantes, traces & indices, les sens, les éléments, ...

Destiné à tous enfants de 7 à 11 ans, de Césarches ou autres villages

Gaëlle Simonet  
Animatrice nature  
07.88.45.98.95  
www.marianstelloorange.fr

Inscription premier semestre auprès de la mairie de Césarches  
Tél : 04.79.32.10.97  
Tarif : 10 euros - 15 euros du 20 Septembre au 20 Décembre



**Cours de Bien-Etre interieur**

RESPIRATION, POSTURES, HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE, ACUPRESSIONS, LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

**Quels objectifs et bienfaits ?**  
Activer et faire circuler l'énergie dans le corps, lâcher et libérer des tensions, émotions et blocages, comprendre, accueillir et laisser circuler plus sereinement les sensations et émotions "désagréables", acquiescer des techniques, outils et connaissances que vous pourrez appliquer dans votre quotidien. Je vous guide et vous accompagne à vous reconnecter à votre corps, à vos ressentis, à vos émotions... Pour petit à petit reprendre votre pouvoir intérieur !

**Quel programme ?**  
Chaque séance sera portée par un centre énergétique principal (un chakra) et nous explorerons des postures pour activer l'énergie dans le corps, techniques et exercices de respiration, de visualisation, mouvements, points d'acupression, sons et bien plus encore ! Vous repartirez avec un petit carnet qui récapitulera les informations, exercices et points d'acupression vus en séance afin que vous puissiez continuer à pratiquer et à vous approprier les outils à la maison en toute autonomie entre les séances !

**Conditions ?**  
1 séance de 90-100-120 par mois - 50€/séance  
Période : à partir du mois d'Octobre jusqu'au mois de Juin inclus. Tous les 2<sup>èmes</sup> Mardis du mois.  
Sur inscription uniquement (nombre de places limitées).  
Un tarif spécial sera accordé sur les zones sur-mesure pour tout abonnement annuel aux cours.

À la salle communale de Césarches 75200 (ou en extérieur si le temps le permet à partir du mois de Mai), à 5 minutes d'Alfortville en d'Aligne.

Pour plus de renseignements :  
06 56 52 75 94  
marianstelloorange.fr



Tous les 15 jours à la salle polyvalente de Césarches semaines impaires de 18h à 18h45

AVEC SOUFFLE ET ENVIES

**LES MERCREDIS SOPHRO DUOS**  
PARENT-ENFANT/ADO  
OU GRAND-PARENT-ENFANT/ADO

Inscription Valérie : 06.88.57.99.07 10 euros par duo/séance

## HORAIRES DE LA BIBLIOTHEQUE

- ❖ Voici les nouveaux horaires de la bibliothèque :
  - les mardis de 13h30 à 16h30,
  - les vendredis de 17h à 19h.

## FERMETURE DU SECRÉTARIAT DE LA MAIRIE

- ❖ La Mairie sera fermée du vendredi 27 octobre 2023 au vendredi 03 novembre 2023.

## CURAGE DES FOSSES

- ❖ Le curage des fosses se fera fin octobre début novembre. Si vous êtes intéressés, merci d'appeler la Mairie pour vous inscrire avant le 13 octobre 2023. Nous vous rappelons que votre fosse doit être vidangée tous les 4 ans (charte du SPANC : Service Public d'Assainissement Non Collectif).

## DÉFIBRILLATEUR

- ❖ Un défibrillateur a été installé à gauche de la porte du garage communal.



## OUVERTURE DE LA CHASSE

- ❖ La période d'ouverture générale de la chasse est fixée du 10 septembre 2023 à 7h00 au 28 janvier 2024 au soir. La chasse se fait les lundis, les mercredis, les jeudis, les samedis et les dimanches. La chasse est également autorisée les jours fériés même s'ils tombent un mardi ou un vendredi ou en cas de neige.

## DÉCLARATION DES RUCHES

- ❖ La déclaration de ruches est une obligation annuelle pour tout détenteur de colonies d'abeilles, dès la première ruche détenue. Elle doit être réalisée chaque année, entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre. Toutes les colonies sont à déclarer, qu'elles soient en ruches, en ruchettes ou ruchettes de fécondation. Une procédure simplifiée de déclaration en ligne a été mise en place sur le site : <http://mesdemarches.agriculture.gouv.fr/>

## DATES A RETENIR

- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SOU DES ECOLES LE 22 SEPTEMBRE 2023
  - ❖ Le Sou des Ecoles organise son assemblée générale le 22 septembre 2023 à 20h dans la salle des associations. L'association a toujours besoin de bénévoles donc n'hésitez pas à venir nombreux !!!
- DIFFUSION DU MATCH DE RUGBY FRANCE – ITALIE SUR ÉCRAN GÉANT
  - ❖ Le match de rugby France – Italie le 06 octobre 2023 sera diffusé sur grand écran à la salle des fêtes de Césarches. La buvette sera tenue par le Sou des Ecoles. Ouverture des portes à 20h.