

PRISE DE CONSCIENCE DU CORPS PAR LE MOUVEMENT *par Lilyane Girardot*

Les douleurs, tensions musculaires, raideurs que nous identifions généralement comme le problème et la cause de nos difficultés, sont en réalité la conséquence de nos habitudes de mouvement et de posture.

La Méthode Feldenkrais®, en diversifiant les schémas habituels de mouvement, en comprenant comment nous bougeons et comment nous pourrions bouger de façon plus optimale, contribue à préserver notre squelette, facilite la levée de certaines limitations que nous attribuons à tort au

vieillesse.

En développant cette intelligence corporelle, nous pouvons trouver des solutions en nous-mêmes, et nous pouvons évoluer tout au long de notre existence.

La méthode, basée sur des petits mouvements inhabituels, apporte en douceur une sensation de bien être, une souplesse et une stabilité qui concourent à garder une bonne image de soi.

Parce que " le mouvement c'est la vie " nous pouvons tous bénéficier de cette méthode, des plus jeunes aux seniors,

sans oublier les sportifs ou les artistes.

Un cours a lieu, depuis 1992 à St-Hilaire, enseigné par une kinésithérapeute, certifiée par Feldenkrais France, et formatrice pour les professionnels du mouvement, kinésithérapeutes, psychomotriciens, danseurs.

Vous pouvez nous rejoindre avec une tenue confortable et un tapis

le jeudi à 10h30 au Foyer (sauf vacances scolaires).

Renseignements au : 04 90 25 79 32

LE LAURIER TIN – *Viburnum tinus* L Viorne.

Le monde animal avec la magicienne dentelée du N° 11 cède ici sa place au monde végétal. Néanmoins ces deux univers n'en forment qu'un, celui qui nous entoure.

Nous commencerons par vous parler du Laurier Tin avec ces propos recueillis auprès de Nicole Beaumont, responsable du Jardin Médiéval d'Uzès, tirés de *La Flore de Bonnier*.

— C'est un arbrisseau touffu, à feuilles persistantes, qui peut atteindre 2 à 3 mètres de hauteur et qui est remarquable par ses fruits d'un bleu noir métallique. Les fleurs, d'abord rosées, deviennent blanches en s'épanouissant ; elles se montrent dès le mois de



février, continuant à s'ouvrir jusqu'en juin. Les feuilles sont coriaces, entières, d'un vert foncé en dessus, plus clair en dessous. Les fruits sont presque globuleux et d'un beau noir bleuâtre et luisant lorsqu'ils sont mûrs. On le rencontre dans la région méditerranéenne sur les sols calcaires.

Ses fruits sont purgatifs, anti-catarrhaux et ont été utilisés dans les cas d'hydropisie.

Le bois est très dur, employé parfois dans la fabrication de

petits objets. Il est utilisé souvent pour former de haies ou comme arbre d'ornement. Il agrémenté parfois les couronnes de l'Avent faites à la main.

PARFUM A L'ESSENCE DES MOTS



Photo du film

Certains d'entre vous sont allés (ou veulent aller) voir un film qui est sorti récemment : *Le parfum* de Bernd Eichinger avec Dustin Hoffman. Savez vous que le livre est bien plus extraordinaire que le film, et que vous pourrez le trouver à la bibliothèque de

Saint Hilaire.

Nous sommes au XVIIIe siècle, dans un Paris misérable et violent. Un enfant, Jean Baptiste Grenouille, à peine né, est abandonné par sa mère ; dépourvu de tout amour, ne sentant rien (aux deux sens du terme), cet enfant a cependant un don : il a un nez qui lui permet d'enregistrer les odeurs les plus diverses. Tout naturellement, il arrive chez le grand parfumeur de l'époque, le sieur Baldini pour qui il va créer de nouveaux parfums.

Mais c'est à la recherche d'une autre odeur que se lance Grenouille, celle des jeunes filles. Cette quête le mènera à parcourir le royaume de France, du Puy de Dôme, à Montpellier et à Grasse : il perfectionnera son art mais aussi le

raffinement dans le crime. "Celui qui maîtrise les odeurs, maîtrise le cœur des hommes"; Grenouille veut être aimé mais il sème la destruction sur son passage...

Nous le suivons, partagés par l'admiration pour un génie de la composition de parfums inédits et l'horreur face à sa sauvagerie. Patrick Suskind arrive à nous faire sentir toutes les odeurs de ce monde grouillant du siècle de la Révolution et nous sommes envoûtés, emportés par une histoire invraisemblable mais tellement forte et drôle.

Allez! Précipitez vous à la bibliothèque dès vendredi de 17h à 18h30.

Marie-Noëlle Wicker