

L'
E
C
H
O



Le City park
Au cœur du village

Octobre 2026 N°99

Des Courtines

Sommaire

Actus Duernoises

Compte-rendu du conseil municipal

Ecole des Courtines

Pause duernoise

Bibliothèque

Hauts du Lyonnais

Mieux se connaître

Qi Gong

En Novembre

l'EDC sera monté par : TAD

Afin de limiter au maximum le risque d'erreur,
les articles doivent nous parvenir **le 15 du mois au plus tard**
et sur l'adresse suivante :

echo.des.courtines@duerne.fr



PROCES-VERBAL RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL SEANCE DU 10 SEPTEMBRE 2026 – 20h00

L'an deux mille vingt-six, le dix du mois de septembre à vingt heures, en application des articles L2121-7 et L2122-8 du Code Général des Collectivités Territoriales (C. G. C. T.), s'est réuni en session ordinaire, le Conseil Municipal de la commune de DUERNE, en ses lieux habituels.

Date de convocation du Conseil Municipal : 07/09/2026

Quorum : 8

Présents : M. Benoit VERNAISON ; Mme Solange AURAND ; Mme Marie-Line BALMONT ; M. Emilien BLANC ; M. Anthony CUNHA ; Mme Marjorie CELLIER-LAMBERT ; Mme Marie-Thérèse FAYOLLE ; M. Laurent GIAUFFET ; Alain GREGOIRE ; Mme Carole HERSENT ; M. Quentin REYNARD ; Mme Clémence KAMATCHY ; M. Anthony RIVOLLIER ; M. Anthony SOUBEYRAN ; Mme Estelle RAMBAUD

Secrétaire de séance : Mme Marie-Thérèse FAYOLLE

Absents excusés : NEANT

ORDRE DU JOUR JUI

- ☐ Visite des bâtiments communaux
- ☐ Approbation du Procès-Verbal de la séance du 9 juillet 2026
- ☐ Fixation des crédits alloués à la formation des élus
- ☐ Convention à signer pour l'entretien de la desserte forestière des courtines
- ☐ Convention à passer avec le département pour les travaux d'aménagement des entrées de village
- ☐ Choix des entreprises pour les travaux d'aménagement des entrées de village
- ☐ Rapport sur le prix et la qualité du service du SIEMLY
- ☐ Rapport sur le prix et la qualité du service du SPANC SIMA COISE
- ☐ Mise en location appartement communal
- ☐ Retour village d'avenir
- ☐ Report du feu d'artifice
- ☐ Diverses demandes de subventions
- ☐ Préparation inauguration pôle sportif

→ COMPTE-RENDU DES COMMISSIONS

- ☐ Commission culture
- ☐ Commission jeunesse et sport
- ☐ Commission bâtiment
 - o Réparation de l'Harmonium, validation du devis
- ☐ Commission Aménagement urbain / fleurissement
- ☐ Commission sociale
- ☐ Commission voirie
- ☐ Commission Urbanisme

→ DIVERS

- ☐ Questions diverses

☐ VISITES DES BATIMENTS COMMUNAUX

Les élus se sont retrouvés pour visiter les différents bâtiments communaux.

☐ APPROBATION DU PROCES-VERBAL DE LA SEANCE DU 9 JUILLET

Monsieur le Maire fait la lecture du procès-verbal du 9 juillet 2026.
Celui-ci est approuvé à l'unanimité.

☐ FIXATION DES CREDITS ALLOUES POUR LA FORMATION DES ELUS

Le conseil municipal doit fixer une enveloppe allouée à la formation pour les élus. Il est proposé de fixer à 2% du montant des indemnités des élus. Le conseil municipal fixe ce montant à 2%.

☐ CONVENTION A SIGNER POUR L'ENTRETIEN DE LA DESSERTE FORESTIERE DES COURTINES

Une desserte forestière va être créée entre Aveize et Duerne afin que chaque parcelle puisse être desservie par un chemin. De plus, cela permettra aux pompiers d'y accéder en cas de feux de forêt.

Il convient de signer une convention avec la CCMDL et la commune d'Aveize afin de fixer les engagements de chacun.

Le conseil municipal autorise Monsieur le Maire à signer cette convention.

☐ CONVENTION A PASSER AVEC LE DEPARTEMENT POUR LES TRAVAUX D'AMENAGEMENT DES ENTREES DE VILLAGE

Les travaux d'aménagement des entrées de village (Route du Col et Route de la Chapelle sur Coise), vont prochainement débuter. Il convient de signer une convention avec le Département du Rhône pour que la commune soit autorisée à faire ces travaux. Le conseil municipal valide à l'unanimité.

☐ CHOIX DES ENTREPRISES POUR LES TRAVAUX D'AMENAGEMENT DES ENTREES DE VILLAGE

La commune a reçu 6 offres.

Après analyse des offres, c'est l'entreprise RIVOLLIER TP qui ressort 1^{er} avec un prix à 15 112,40€.

Le conseil municipal décide de retenir l'entreprise RIVOLLIER TP.

☐ RAPPORT SUR LE PRIX ET LA QUALITE DU SERVICE DU SIEMLY

Monsieur le Maire explique le rapport sur le prix et la qualité du services (RPQS) du syndicat des eaux des monts du Lyonnais au conseil municipal.

☐ RAPPORT SUR LE PRIX ET LA QUALITE DU SERVICE DU SPANC SIMA COISE

Monsieur le Maire présente le rapport sur le prix et la qualité du service du SPANC en charge de l'assainissement non collectif.

☐ MISE EN LOCATION D'UN APPARTEMENT COMMUNAL

L'appartement au 1 rue de la mairie sera libéré au 31 octobre. Il convient de le remettre en location. Le conseil fixe le prix du loyer à 900€.

☐ RETOUR VILLAGE D'AVENIR

Il y a 2 points dans le programme « Village d'avenir »

- Les bâtiments
- Les aménagements paysagers

Prochaine réunion fin septembre. En décembre, ils doivent faire un plan guide et un estimatif des différents projets.

Parallèlement, dans le programme, le CAUE réalise également une étude. Ils ont proposé à la commune de rénover l'ancienne école pour en faire la mairie. Créer des logements dans l'ancienne école serait peu judicieux avec les nuisances occasionnées par la salle des fêtes.

Le conseil municipal trouve cette idée intéressante.

☐ REPORT DU FEU D'ARTIFICE

Pour cause de la sécheresse, le feu d'artifice du 13 juillet a dû être annulé.

A quel moment le décaler ? Le 8 décembre

☐ DIVERSES DEMANDES DE SUBVENTIONS

- Transport de la classe verte à Apinac : demande de financement par la commune. -> Ok à l'unanimité
- Boules : Challenge de la municipalité -> la commune accepte de reverser la subvention pour cette année. 300 €
- Agri Light tour : aura lieu le 19 décembre 2026 sur Saint Laurent de Chamousset, Meys et Haute-Rivoire la commune refuse de financer mais accepte de diffuser la communication de l'évènement

☐ PREPARATION INAUGURATION DU POLE SPORTIF

Fixé au 5 juin 2027

☐ COMPTE-RENDU DES DIFFERENTES COMMISSIONS

- Commission culture :
 - o « Sacré musique » viendra faire un concert à la bougie le 12 novembre à l'église
 - o Marie-Line BALMONT a participé à la réunion de rentrée de la bibliothèque
- Commission jeunesse et sport :
 - o Pour l'école : la rentrée s'est bien passée. L'accès par derrière est apprécié. Moins d'insécurité. Rajouter un garde-corps sur l'escalier.
- Commission bâtiment :
 - o La rénovation de la façade de l'église a commencé.
 - o L'ASED souhaite rénover l'HARMONIUM au prix de 11 776€. Le conseil autorise le Maire à signer le devis sous condition que l'ASED donne les fonds correspondants.
 - o Les travaux devant les garages VENET afin d'installer les coffrets électriques pour les 2 appartements vendus viennent de commencer.
- Commission aménagement urbain / fleurissement :
 - o La commission fleurissement a fait le tour des maisons inscrites courant août. L'équipe de bénévoles a été très efficace sur le désherbage des massifs durant tout l'été.
- Commission sociale :
 - o Les personnes vulnérables ont apprécié les appels des élus pendant les périodes caniculaires
 - o Le bilan du 13 juillet est très mauvais. Il n'y a pas assez de bénéfices pour pouvoir financer le repas des anciens et les colis. Pour les années suivantes, il faut voir pour moderniser cette soirée et attirer plus de gens.
- Commission voirie :
 - o L'impasse du stade a été réalisé en juillet mais dès le 1^{er} orage, il y a eu des ravinements. L'entreprise doit réintervenir. Il n'y a pas vraiment de solutions avec la pente.
 - o Il y a toujours un problème de rétention d'eau en bas de la rue de la mairie. La commission travaille dessus.
 - o Plaque ORANGE en bas du village : la commune a relancé Orange pour qu'ils interviennent
 - o Pour le traçage au sol : les élus attendent la commission finances du 21/09 pour voir les crédits disponibles au budget.
- Commission urbanisme : rien de spécial

☐ QUESTIONS DIVERSES

- L'araignée au city-stade a un défaut de conception. L'entreprise est revenue faire les fixations. Voir pour faire le sol souple.
- Balisage des chemins : Estelle RAMBAUD verra avec l'ASD s'ils souhaitent s'en occuper
- Un apiculteur souhaite venir vendre du miel sur le marché 2 fois par mois. Le conseil est favorable.
- **La prochaine réunion du conseil municipal aura lieu le jeudi 8 octobre à 20h30 et le jeudi 5 novembre à 20h30.**

Fin de séance à 23h30

Le Secrétaire de séance
Marie-Thérèse FAYOLLE

Le Maire,
Benoît VERNAISON

Affiché en Mairie le 12/10/2026



SECRETARIAT DE MAIRIE
FERMETURE

**Le secrétariat de mairie sera
exceptionnellement
fermé:**

**Le Samedi 24 octobre 2026
Et**

Le lundi 26 octobre 2026

Merci de votre compréhension



Recensement 2027

La commune va être recensée en 2027. Dans ce cadre, la municipalité a besoin de 2 agents recenseurs. Elle recrute donc deux personnes disponibles sur janvier et février .

Qualités requises pour le poste :

Disponibilité : la durée de la collecte étant strictement limitée, l'agent recenseur doit contacter l'ensemble des habitants à recenser dans son secteur dans des délais très courts. Pour cela, il doit être en capacité de se rendre dans toutes les adresses d'habitation à recenser dans son secteur à différentes heures de la journée, du lundi au samedi. Une partie de la population est accessible en soirée, mais de nombreuses personnes sont aussi joignables en journée (retraités, personnes en horaires décalés, personnes sans emploi...)

Capacité à assimiler les concepts : l'agent recenseur doit assimiler et mettre en œuvre les concepts et les règles qui lui sont détaillés lors de sa formation. Il doit savoir se repérer et lire un plan. Il doit savoir remplir un formulaire administratif simple, y compris sur Internet.

Compétences relationnelles : l'agent recenseur doit être à l'aise dans les contacts avec la population. Il devra parfois convaincre et argumenter, souvent rassurer, aider certaines personnes à remplir les questionnaires, répondre à leurs questions. Courtoisie et bonne présentation sont indispensables. Une bonne connaissance de la commune est un plus, pour faciliter à la fois le repérage des adresses et le contact avec les habitants.

Moralité, neutralité et discrétion : l'agent recenseur est au contact de la population et peut être invité à pénétrer dans le logement des personnes recensées. Il ne doit en aucun cas y faire état de ses opinions ou éventuels engagements politiques, religieux ou syndicaux et, bien entendu, il doit être d'une parfaite moralité. Il doit respecter scrupuleusement le secret statistique et veiller à la stricte confidentialité des données individuelles qu'il est habilité à collecter, mais aussi de toutes les autres informations qui pourraient lui être communiquées lors des échanges avec les habitants.

Ordre et méthode sont des qualités requises pour la bonne exécution des opérations à effectuer, en particulier pour :

- la tournée de reconnaissance qui est à effectuer entre les deux séances de formation,
- la numérotation des logements et son report sur les documents du recensement,
- l'organisation de son planning de visites,
- le suivi des réponses internet et papier et la relance des ménages non répondants,
- la bonne tenue de son carnet de collecte,
- le classement des questionnaires papier collectés.

Ténacité : l'agent recenseur effectue le nombre de visites nécessaire pour trouver à leur domicile les personnes qu'il doit recenser. Pour des personnes peu présentes chez elles, l'agent recenseur devra se déplacer plusieurs fois, sur des jours de la semaine et à des horaires différents, afin de maximiser les chances de les rencontrer. Un agent recenseur peu persévérant pourrait classer à tort un logement comme vacant, ce qui entraînerait un déficit de population pour la commune.

Sensibilisation à internet : l'agent recenseur doit systématiquement proposer aux habitants de répondre par internet. Il n'a pas besoin d'être un spécialiste de ce média, mais il doit en avoir une connaissance minimale. Par ailleurs, il doit maîtriser l'usage des SMS sur son téléphone portable.

Merci de déposer votre candidature au secrétariat de mairie.



REDEVANCE ORDURES MÉNAGÈRES

METTEZ À JOUR VOTRE SITUATION ET SIMPLIFIEZ VOTRE PAIEMENT POUR 2027

DES TUTOS POUR VOUS AIDER

Pour faciliter vos démarches, des vidéos vous présentent en détail l'utilisation du Portail déchets. Rendez-vous sur www.cc-montsdulyonnais.fr rubrique environnement et déchets.



VOUS N'AVEZ PAS INTERNET ?

Rendez-vous dans votre mairie ou dans l'une des maisons des services, les agents d'accueil vous accompagneront dans la mise à jour de vos informations.

Pour ces mises à jour ou pour toute autre demande, le service gestion des déchets reste à votre disposition aux coordonnées ci-dessous.
redavance-dechets@cc-mdl.fr
Tel : 07 60 45 32 18
(9h > 12h et 14h > 16h)

DÉCLAREZ TOUT CHANGEMENT AVANT LE 31 MARS 2027

Pour un calcul conforme à votre situation, pensez à mettre à jour vos informations concernant votre foyer :

- déménagement
- séparation/garde alternée
- naissance/décès
- entrée en EHPAD

Rappel : Les enfants étudiants logés hors internat ne sont plus comptés dans la redevance.

Pour permettre la prise en compte d'un changement de situation, la fourniture de justificatifs est obligatoire (liste des documents à transmettre, disponible sur www.cc-montsdulyonnais.fr/dechet-assainissement).

PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE : SIMPLE ET SANS OUBLI

Paiement en 4 prélèvements/an : fin mars – fin juin – fin septembre – mi-décembre. Pour être prélevé dès 2027, vous pouvez, avant le 15 février 2027 :

- soit saisir votre RIB dans votre espace personnel (portail-dechets.cc-mdl.fr) : « J'effectue une demande et je paye mes factures » > « Modification des coordonnées bancaires » en joignant le contrat de prélèvement et votre RIB.
- soit envoyer le contrat de prélèvement dûment complété et signé ainsi que votre RIB à l'adresse : redavance-dechets@cc-mdl.fr

Le contrat de prélèvement est téléchargeable sur www.cc-montsdulyonnais.fr/dechet-assainissement



Afin de simplifier le règlement de votre **Redevance Ordures Ménagères**, pensez au **prélèvement automatique trimestriel**.

Ce mode de paiement vous permet d'échelonner votre redevance en **4 prélèvements par an**, effectués automatiquement fin mars, fin juin, fin septembre et mi-décembre.

En choisissant le prélèvement automatique, vous bénéficiez d'un **paiement simple, sûr et sans oubli**.

Si vous souhaitez être prélevé à partir de 2027 et que vous n'avez pas fait la demande, **veuillez flasher le QR Code ci-dessous**. Il s'agit du contrat de prélèvement automatique qui est à renvoyer en totalité (3 pages) dûment complété et signé à **redevance-dechets@cc-mdl.fr** avant le 15 février 2027.

Merci de joindre un RIB.



Vous pouvez également **enregistrer vos coordonnées bancaires sur votre espace personnel** (<https://portail-dechets.cc-mdl.fr>) Pour cela, cliquer sur « *J'effectue une demande et je paye mes factures* » puis sur « *Modification des coordonnées bancaires* ».

Une nouvelle année scolaire pour l'école des Courtines !

Depuis cette rentrée, j'ai le plaisir de reprendre la direction de l'école tout en poursuivant ma première mission à Aveize. Une nouvelle aventure professionnelle et humaine que je commence avec enthousiasme, curiosité et beaucoup d'envie ! Je suis convaincue que l'école est aussi une belle aventure collective. Elle se construit chaque jour grâce aux enfants, à l'équipe, aux familles, mais aussi à toutes les personnes qui contribuent, de près ou de loin, à la vie de l'école. Dans un village, ce lien prend une dimension particulière : l'école est un lieu de rencontres, de partage et de vie, qui participe pleinement à faire vivre notre commune. Je suis très heureuse de commencer cette aventure parmi vous et j'aurai plaisir à vous retrouver au fil des prochains mois pour partager les petits et grands moments qui font la richesse de la vie de notre école. À très bientôt, Virginie G.

Des nouvelles de nos 3 classes :

En Maternelle : Nous avons participé avec tous les élèves de l'école à l'opération « Dessins de Noël » proposée par l'Association Solidarité Défense. Celle-ci propose d'envoyer des dessins aux militaires français déployés loin de chez eux pendant les fêtes de fin d'année. Les enfants ont alors pris plaisir à réaliser avec un peu d'avance leur premier dessin de Noël. Les élèves de maternelle ont ainsi déposé à la poste pour que chaque dessin arrive à temps pour la veillée de Noël.



9/10 : C'est avec grand plaisir que nous avons pu retrouver l'expérience de l'école dehors en ce début du mois d'octobre. Pour les élèves c'est une occasion de découvrir ensemble l'environnement dans lequel ils vivent, de développer leurs compétences motrices en adaptant leurs déplacements, de développer aussi leur autonomie. Cela permet vraiment de répondre à leurs besoins de moteurs. C'est aussi apprendre à ouvrir l'œil, à observer le paysage, écouter les bruits qui nous entourent ... ainsi s'enrichissent l'imagination et la curiosité. C'est un moment très apprécié par les enfants. Chacun est revenu avec de nombreux petits trésors que nous utiliserons en classe pour nos petites créations « nature ».

Ainsi sortir dehors n'est pas une parenthèse dans les apprentissages, c'est une manière d'apprendre autrement, avec tout son corps et tous ses sens au rythme des enfants en complémentarité avec l'enseignement en classe. Elle apporte des bénéfices multiples pour les élèves et les enseignants. Passer du temps dehors apaise les enfants et favorise la concentration en retour de classe. La sortie est également un formidable moment de cohésion : enseignants, accompagnateurs et élèves partagent une expérience commune qui crée de souvenirs et nourrit les échanges en classe pendant plusieurs jours. Merci à Chantal et Marie Thé qui nous accompagnent avec Laurence pour nous permettre de vivre ces moments précieux en dehors de la classe. Viviane B.





En CP CE1 CE2 : Tous les 2 ans, la classe de CP/CE1/CE2 de l'école des courtines à Duerne, part en classe verte. Ce séjour permet de découvrir beaucoup de choses sur le terrain mais également de créer un « groupe-classe » en ce début d'année.

Au programme : découverte de la forêt (les différentes espèces d'arbres, les différentes sortes de forêt...) L'après-midi s'est terminé par un concours de cabanes... Inutile de décrire l'enthousiasme des enfants pour l'activité !

Le séjour s'est poursuivi par la visite d'un moulin actionné par la force hydraulique et la découverte des différentes céréales. Après-midi studieux avec la visite du musée d'Usson-en-Foréz... Les enfants ont pu découvrir les différents objets de la vie quotidienne ainsi que les outils utilisés par les agriculteurs. Le petit jeu-concours organisé en fin de visite les a beaucoup motivés... Qu'est-ce qu'une bassinoire ? Qu'est-ce qu'un tarare ? Questions auxquelles il a fallu répondre en recherchant parmi les différentes salles du musée.

Tradition oblige, le dernier jour a été consacré à l'élaboration et à la cuisson des pains. Cette cuisson a été effectuée dans un véritable four à briques réfractaires qui permet d'obtenir des pains savoureux ! Nul doute que les enfants garderont un merveilleux souvenir de ce petit séjour... Philippe V.



En CM1 CM2 : Vendredi 2 octobre, la classe de CM a profité d'un bel après-midi ensoleillé pour faire plusieurs activités en forêt : grimper aux arbres, éveiller ses sens pour écouter la nature et créer une œuvre collective. Un grand merci à Jérémy de Pep'S Nature, Sylvie Alline d'Avizo et l'ASD pour ce moment Nature. Annelise B





Vous ne connaissez pas encore l'école et souhaitez en savoir plus, découvrir les locaux ou permettre à votre enfant de faire une rentrée anticipée ?

N'hésitez pas à me contacter par mail à ecoledescourtines@gmail.com ou par téléphone au **06 51 59 66 98**. Je serai ravie de vous accueillir et de convenir d'un rendez-vous selon vos disponibilités ! Au plaisir de vous rencontrer, **Virginie**

KARAOKÉ & BLIND TEST



SAMEDI

24

OCTOBRE 2026



ANIMÉ PAR

YO DJ



ENTRÉE

GRATUITE



À PARTIR
DE 19H



SALLE DES FÊTES
DE DUERNE



FRITES



PLANCHES À PARTAGER
CHARCUTERIE & FROMAGE



AMBIANCE CONVIVIALE & FESTIVE



RÉSERVATION CONSEILLÉE :

06 48 93 73 66

ORGANISÉ PAR

L'ÉCOLE DE DUERNE



Ecole Des Courtines





L'ECOLE de DUERNE ORGANISE UNE

VENTE DE BRIOCHES A DOMICILE

LE SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

DE 9H à 12H

Nous espérons vous trouver nombreux chez vous et vous remercions de réserver le meilleur accueil à nos bénévoles, petits et grands !

Ils passeront dans les maisons du village et de la proche campagne.

Le bénéfice de cette vente servira à financer les différents projets de l'école.

Nous lançons par ailleurs un appel à tous les parents qui souhaiteraient nous donner un peu de leur temps sur cette matinée pour nous accompagner dans cette vente.

Pour cela, vous pouvez contacter Florence au 06.67.99.80.33



TÊTE *de* VEAU

A la Pause Duvernoise

LE DIMANCHE 29 NOVEMBRE DE 09H00 À 13H00

MENU

TÊTE DE VEAU DU "COMPTOIR DES SAVEURS"
SAUCE GRIBICHE ET SES LÉGUMES OU JAMBON MADÈRE
RIGOTTE DUVERNOISE
PÂTÉ DE NOTRE BOULANGER
CAFÉ

12€

INSCRIPTIONS AVANT LE 15 NOVEMBRE

PASCAL CHEVRON 06 25 80 16 32





Votre bibliothèque sera fermée

le dimanche 18 octobre 2026
(randonnée des Chevreuils)

Merci de votre compréhension



HALLOWEEN



Venez déguisé le
samedi 31 octobre !



pour petits et grands

dégustation de soupe !!

et petites histoires qui font peur ...



à 17h30
dans votre bibliothèque

1 déguisement = 1 bonbon





EXPOSITION

de Paulette JULLIEN

Une immersion dans la nature.

DU 1 NOVEMBRE

AU 30 NOVEMBRE

2026

BIBLIOTHÈQUE DE DUERNE
1 RUE DES ECOLES
69850 DUERNE
04.37.20.02.45
bibliotheque@duerne.fr

Entrée libre • Tout public



HORAIRES D'OUVERTURE

Mercredi 15h30-17h30

Jeudi 14h-18h

Samedi et Dimanche 10h-12h





café

LITTERAIRE



Thème :

La santé mentale



Bibliothèque de Duerne

JEUDI 5 NOVEMBRE

14H





GRATUIT

FAITES DU BRUIT !

Archipel Médiateur Culturel

DUERNE

Bibliothèque
1, rue des Écoles

ATELIER DÉCOUVERTE CINÉMA À partir de 7 ans

Mardi 20 octobre
14h

Inscription obligatoire
Auprès de la bibliothèque
bibliotheque@duerne.fr

 [mediatheque.rhone.fr](https://www.facebook.com/mediatheque.rhone.fr)



le mercredi
11 novembre
à partir de 8h

DUERNE

à la salle des fêtes

LA SOUPE AUX CHOUX

sur place et
à emporter

avec 1 ticket de
Tombola compris

10€

la part



Mieux me connaître et retrouver confiance

Cercle d'affirmation dans un cadre bienveillant et intimiste
Il reste 4 places !



Rencontre 2/4

 **LUNDI 19/10**
 De 19h à 21h
 Duerne



« Savoir dire non, ce n'est pas fermer une porte. C'est aussi apprendre à mieux choisir ce à quoi nous voulons vraiment dire oui. »

Une demande difficile à refuser

Une limite à poser

Une situation où mieux s'affirmer


19/09
booster
l'estime de soi

4 rencontres de septembre 2026 à début 2027
pour mieux se connaître et se prioriser.

19/10
Oser dire non


lundi 16/11
choisir
une relation
plus saine

Tarif : 25 €/ rencontre
Réservation au 06 16 29 68 50

DUERNE

Salle Maurice Déal

Les Vendredi de 15h à 16h15

Qi Gong

- Prix à la séance : 10€
- Carte de 10 séances : 85€

LES 18 MOUVEMENTS DE SANTÉ

- Ralentir • Respirer • Se détendre
- Un cours MIXTE et pour tous les âges !!*

Une série de mouvement qui sera le fil conducteur toute l'année. Vous pourrez ainsi avoir une routine à intégrer dans votre quotidien.

Une pratique douce et fluide pour mobiliser le corps, assouplir les articulations, travailler l'équilibre et la coordination, apaiser le mental et retrouver un souffle plus libre. Un temps pour se recentrer et prendre soin de soi et de sa santé.



INFO RÉSA 06 79 80 48 98

www.isabellefournion.weebly.com