



LE LUTRIN

Janvier 2002, numéro 13

« Il est peu de réussites faciles, et d'échecs définitifs. »

Marcel PROUST

LE CORPS EXPRESSION DE L'ETRE

Relaxation par la kinésophie (sagesse, constance du mouvement)

Tout être aspire à être heureux, et pourtant l'homme reste souvent insatisfait.

Ce bonheur, cette plénitude auxquels chacun de nous a droit, se trouve en nous et non dans la recherche d'un contexte extérieur.

Nous désirons être.....

Nous craignons d'être.....

Mais voyons-nous ce que nous sommes ?

Notre corps a de la difficulté à accepter un quelconque changement.

S'entraîner à discerner, à modifier notre état musculaire et nerveux par la relaxation va amener une meilleure connaissance de nos facultés mentales et physiques, et une maîtrise globale de nous-même.

Se sentir en accord avec soi-même, pour l'être envers les autres,

Savoir éliminer toutes tensions inutiles pour permettre une acuité plus grande au respect des autres, de soi-même, de la Vie.

« Le mental est le maître des sens, mais c'est la respiration qui gouverne le mental »

Maurice Martenot

La maîtrise de la respiration amène un meilleur équilibre général, d'où une plus grande confiance en soi.

Arriver à détendre, en l'isolant, n'importe quel point précis de son corps apporte une libération dans l'action.

Indépendance musculaire – Économie d'effort.

Présence en soi dans la sensation d'un geste, avec attention sans tension.

Etre dans la sensation de ce geste: « Ne pas vouloir y être » = car c'est un acte de pensée.

Mais le ressentir va être à l'origine d'une transformation sur soi et un apport de :

Qualité dans le vécu

Tout ce travail sur soi-même nous pouvons le faire en pensant aux autres.

Dans un monde de plus en plus agité, chacun de nous ayant le désir d'améliorer son état d'écoute, de clairvoyance, de calme, peut le réaliser à l'aide de quelques exercices appropriés.

Un cours de kinésophie d'une heure est enseigné au centre d'Art Martenot 90 Bd Heurteloup à Tours le mardi à 19h30.

Prochaines rencontres : 15 janvier – 5 février – 12 mars – 16 avril -14 mai - 11 juin 2002.

Commentaire extrait du livre « LA RELAXATION ACTIVE » de Maurice Martenot édité chez « le courrier du livre »

M. FLORIAN

HISTOIRE DE LA MUSIQUE

Œuvres commentées pour piano et violoncelle :

- **Piano** : Mélanie RENAUD
- **Violoncelle** : Pascaline MARTIN
- **Commentaire** : François GEORGE.

Samedi 2 Mars 2002 de 17 h à 19 heures

Le programme vous sera communiqué par le centre.

Conférence sur des œuvres musicales par F. GEORGE

« MOZART moins connu »

Samedi 27 avril 2002 de 17 h à 19 h. Inscription souhaitée avant le 15 mars 2002.

**BONNE ET HEUREUSE ANNEE
2002 A TOUS**

Bérangère GOULARD

restaauratrice de tableaux, vous invite dans son atelier **le mercredi 23 janvier, l'après midi.**

Pour participer à cette visite et vous inscrire, des prospectus seront à votre disposition au centre.

Calendrier des cours de modelage pour les enfants et les adultes.

Atelier enfants

- Samedi 12 janvier
- Samedi 26 janvier
- Samedi 23 février
- Samedi 9 mars
- Samedi 23 mars

Atelier adultes

- Samedi 19 janvier
- Samedi 2 février
- Samedi 2 mars
- Samedi 16 mars
- Samedi 30 mars

STAGE DE MODELAGE ET CHANT

Pour enfants entre 8 et 10 ans le **MARDI 5 février 2002** de 14 h à 17 heures et le **MERCREDI 6 février** de 9 h à 12 heures. Pour l'inscription, vous trouverez des dépliants au centre.

CHORALE

LE SAMEDI DE 17H A 18H30

SI VOUS AIMEZ CHANTER VOUS POUVEZ NOUS RE-JOINDRE LES SAMEDIS :

- 12 ET 26 JANVIER 2002
- 2 ET 23 FÉVRIER 2002
- 9 ET 23 MARS 2002

PRESENTATION D'INSTRUMENT

Après le violoncelle et la clarinette vous pourrez découvrir **le MERCREDI 20 février 2002 à 15 Heures**

« LA HARPE »

BUDGET: Résultats de l'exercice 2000 - 2001 exprimés en francs.

Total bilan.....42 043 F
Produits d'exploitation... 113 465 F
Résultat net comptable.....-13 856 F

Nombre d'élèves au 31.12.2001 : 130