



En novembre, nous avons planté puis inauguré l'Arbre de la Paix, un mûrier platane, qui fournira dans les années à venir une ombre bienfaisante. L'idée est d'offrir un lieu apaisant sur lequel chacun, quelles que soient ses convictions et ses croyances, puisse venir se recueillir, se reposer, être en paix avec soi-même et ainsi faire germer la graine de l'acceptation de soi et des autres tels qu'ils sont, quelles que soient leurs différences.

En ces temps mouvementés et instables, de nombreux conflits éclatent, pour des raisons souvent futiles. Chacun devrait pouvoir vivre en paix avec lui-même, sa famille, ses amis.... Il faudrait d'abord pouvoir aller vers les autres et dialoguer en cas de désaccord.

N'hésitez pas à venir sur ce terrain, près de la Madone ou près de cet arbre, pour trouver du réconfort et vivre un moment de paix.



Merci à tous ceux qui ont participé à nos activités.
Nous vous donnons rendez-vous en 2026.

Bonne année à tous !



DO-IN ET QI-GONG



L'association Familles Rurales vous propose des cours de Do-In et Qi-Gong, animés par Raphaëlle, tous les lundis de 18 h à 19h à la salle des fêtes.



Le Do-In : *la voie de l'énergie.*

Technique japonaise d'auto-massages et d'étirements doux visant à maintenir la bonne santé du corps.

Le Qi gong : *le travail de l'énergie.*

Suite de mouvements lents et travail de la respiration pour guider la circulation énergétique du corps.

Exercices qui permettent de retrouver un bon équilibre physique et mental.

Ces deux pratiques (issues de la médecine traditionnelle chinoise) sont complémentaires et servent à maintenir un bon système immunitaire, soulager les tensions et les douleurs, réguler le stress, améliorer le sommeil, etc