



EQUILIBR'ENERGY

Equibr'Energy

ASSEMBLEE GENERALE DU 06/12/2019

RAPPORT MORAL

La réunion démarre à 20h10. 90 personnes sont présentes (16) ou représentées (74), le quorum est atteint et l'assemblée peut valablement statuer.

VUE GENERALE DE L'ANNEE ECOULEE :

Le nombre de nos adhérents progresse tranquillement : de 50 adhérents la deuxième année à 170 adhérents l'an dernier, avec 136 adhérents l'an dernier à la date de l'assemblée générale (19/12) contre 141 adhérents cette année (avec 2 semaines de moins 06/12).

L'équipe s'étoffe avec de nouvelles intervenantes comme Ilektra Psallida (Pilates) qui a repris le cours d'Aurélie Michel, Agnès Cordonnier-Ichkanian (EPRTH™ en séance individuelle) et Malika Ternisien (naturopathe en séance individuelle). Une intervenante nous a quittés, Aurélie Rogala (gymnastique hypopressive).

Thèmes de conférences abordés en 2019, par ordre chronologique : (10 comme l'an dernier, mais une grande variété de conférencières) :

- L'aide de la sophrologie et de l'hypnose pour vaincre la maladie (Adeline et Agnès D.)
- Le bon usage des huiles essentielles (Malika)
- Hypnose et auto-hypnose (Adeline)
- Une approche holistique de la remise en forme et de la silhouette (Geneviève)
- Le bonheur est-il en nous ? (Geneviève)
- La sophrologie et les adolescents : bien dans sa peau, bien dans sa tête (Agnès D.)
- Ayurvéda : comment équilibrer au mieux nos énergies pour l'automne ? (Maëlle)
- Se préparer à l'hiver (Malika)
- L'EPRTH™, ou comment guérir définitivement d'un symptôme physique ou émotionnel survenu après un traumatisme (Agnès C.)
- Ayurvéda : les essentiels pour l'hiver (Maëlle)

5 rue du Col de Dyane – 78180 Montigny-le-Bretonneux
 Association loi 1901 – SIRET 833 273 204 00010 – www.equibr-energy.fr

Ateliers réguliers anciens et nouveaux :

- Hatha yoga
- Découverte des chakras
- Qi Gong
- Qi Gong énergie de la Femme
- Qi Gong gestion du stress et perte de poids
- Sophrologie
- Stretching postural®
- Reiki
- Lahochi
- Lahochi de la 13^{ème} octave
- Ecriture créative
- Méditation Pleine Conscience
- Cercle de femmes
- Pilates
- Créer la vie de ses rêves
- Préparer 2020
- Constellations familiales et systémiques
- Hypnose et : relaxation en profondeur / sommeil / confiance en soi / développer son potentiel et atteindre son objectif / retrouver son enfant intérieur
- Sophrologie et : santé et prévention / mémorisation et concentration / sommeil

Proposés pour 2020 :

- Danse stellaire
- Qi Gong préventif du diabète 2
- Qi Gong préventif de l'hypertension
- Sophrologie et gestion du stress

RAPPEL DES TEMPS FORTS DE L'ANNEE ECOULEE :

- Neuvième participation à la **Journée Nationale du Sommeil le 22 mars 2019**, sans annonce dans l'Ignymontain, pour une manifestation qui demeure gratuite et ouverte au public. Plage horaire étendue de 17h à 20h, des ateliers de 30 minutes plus nombreux, la traditionnelle conférence. Thèmes des ateliers : Qi Gong, Méditation et Olfactothérapie, Hypnose, Sophrologie, Harmonisation énergétique, Pierres et Fleurs de Bach, Respirations ayurvédiques. Les ateliers ont été très appréciés, paradoxalement celui ayant le moins de participants est celui de la Sophrologie, car beaucoup de personnes connaissent déjà la technique. De ce fait notre coordinatrice, Nathalie Leraut (sophrologue), s'interroge sur l'évolution de notre formule.
- **La Newsletter numéro 14** est parue en Mai 2019.
- Nous avons organisé le **24 mai 2019** notre troisième **ApéroZen**, cette fois en privilégiant la communication via les réseaux sociaux et le bouche-à-oreille de nos adhérents, très peu de flyers distribués.
Le buffet a migré dans l'un des cabinets pour laisser plus de place dans la grande pièce pour les ateliers et les concerts de bols tibétains.
Dans les 2 cabinets restants de courtes conférences de 30 minutes ont présenté certaines de nos activités. Deux temps de pause ont permis de se centrer grâce aux deux **concerts de bols tibétains** (devant le succès du tout premier en 2018), animés par Michèle Donachie. De nombreuses personnes y ont assisté.

- Membres de l'association **CréActives**, Adeline Bouvret et Geneviève Prono ont participé à leur **Soirée « Zen avant l'été »** du **24 juin 2019** qui s'est tenue à **Promopole**, en animant chacune un atelier.
- Participation à **l'Eté en Sable de Montigny en juillet et août 2019** : animation bénévole de 2 ateliers de Stretching Postural® en juillet par Aurélie Michel, et de 4 ateliers de Sophrologie ludique par Agnès Dalançon en août.
- Fin août afin de démarrer d'un bon pied cette année marquant les 10 ans de l'association, la présidente a souhaité que l'équipe participe à un grand ménage des locaux, baptisé « **Fête de l'éponge** » : l'occasion de se retrouver entre nous dans une bonne ambiance, où l'huile de coude a été abondamment utilisée !!
- Participation au **Forum des Associations de Montigny le 7 septembre 2019** : toujours le même stand, parfait pour nous. Fréquentation toujours intense, bien que la fermeture ait été avancée d'une heure. A cette occasion nous avons inauguré une nouvelle banderole fabrication 100% française, locale et écolo.
- Membres de l'association **CréActives**, Aisling Heavey, Maëlle Lebon, Adeline Bouvret et Geneviève Prono ont participé à la première édition de la journée « **Bulles d'Happy** » du **22 septembre 2019** qui s'est tenue dans la grande salle du conseil de l'Hôtel d'Agglomération de SQY, en proposant chacune une animation.
- Dans le cadre d'Octobre Rose et à l'initiative d'Adeline Bouvret, nous avons organisé le **dimanche 13 octobre** notre première journée « **Mieux vivre avec le cancer** » entièrement gratuite et ouverte à tous. Des conférences et des ateliers ont ponctué cette journée, un buffet gratuit était proposé tout au long de la journée. Nous étions en partenariat avec Delphine Sparla d'Intermède Cancer qui propose des solutions Bien-être pour les femmes suite aux effets secondaires des traitements anti-cancer. Cette première édition nous a permis d'accueillir une quinzaine de participants dont la moitié sont restés toute la journée. Thèmes des ateliers : Ayurvéda et naturopathie, Qi Gong, Sophrologie, Psychologie holistique, Hypnose et Reiki. Quant aux deux conférences elles ont permis de présenter brièvement d'autres techniques et de livrer quelques témoignages personnels. Pour l'occasion nous avons fait fabriquer, et porté, des T-Shirts à l'effigie de l'association.
- Nous avons été approchés par la Médiathèque St Exupéry de Voisins-le-Bretonneux, du réseau des médiathèques de SQY, afin d'animer les divers ateliers de leur cycle 2019/2020 des « **Bulles de Bien-Être** ». Deux thèmes en alternance « *Mieux vivre en harmonie* » et « *Faire grandir la confiance en soi* » (ouvert aux collégiens, lycéens, étudiants) animeront les ateliers prévus sur 5 dates **du 16 novembre 2019 au 10 juin 2020**, à chaque fois deux ateliers d'une heure, à l'exception du 29 février 2020 où Adeline Bouvret et Agnès Dalançon coanimeront pendant 2 heures.
- La **Journée Internationale du Yoga** organisée par la ville de Montigny, initialement programmée fin juin, a été reportée au **dimanche 24 novembre** en raison de la canicule. Nathalie Combiér-Murru nous y a représentés.
- Comme tous les ans, participation au **dîner des associations de la Ville de Montigny**. Exceptionnellement, pas de participation aux **vœux du Maire de Montigny** (pour raisons personnelles de la présidente).

LA VIE AU JOUR LE JOUR DE L'ASSOCIATION :

Site internet :

La consultation de notre site internet a encore progressé cette année, et surtout elle a fait un bond depuis la rénovation du site :

- 295 872 visiteurs cumulés à ce jour (248 648 l'an dernier, 198 667 l'année d'avant)
- 515 404 pages regardées cumulées (432 767 l'an dernier, 352 673 l'année d'avant)
- moyenne de 4 136 visiteurs/mois sur l'année, moyenne ramenée à **5 697** visiteurs/mois depuis la rénovation du site (4 034 contre l'an dernier, 2 935 l'année d'avant)
- moyenne de 7 180 pages vues/mois sur l'année, moyenne ramenée à **9 469** pages vues/mois depuis la rénovation du site (6 545 l'an dernier, 4 877 l'année d'avant)

Divers :

- Dynamique partenariat maintenu avec la boutique bio **Un P'tit Tour à la Ferme** située juste en-dessous : nous leur faisons de la publicité et ils nous envoient beaucoup de monde, et diffusent les flyers de l'association et des conférences.
- Idem pour l'une des pharmaciennes de la Pharmacie sur la Place des Causes.
- Le Conseil Syndical de l'immeuble, par l'intermédiaire de son représentant au numéro 5 (qui habite au 2^{ème} étage) nous a vivement interpellés sur la présence de deux-roues (motorisés ou non) garés en bas de l'immeuble dans les allées piétonnes. Le règlement de la copropriété l'interdit totalement, les deux-roues doivent être garés sur les divers emplacements prévus aux alentours, donc ni devant l'entrée du numéro 5, ni à l'intérieur du hall. Une information a été diffusée par la présidente à plusieurs reprises à l'attention de tous les intervenants, une affiche est apposée à l'entrée de nos locaux à destination de nos visiteurs.

Le rapport moral est soumis au vote et approuvé à l'unanimité.

RAPPORT FINANCIER

Voir pièce jointe.

Le résultat est très légèrement négatif (-678€) du fait des dépenses en hausse.

Le rapport financier est soumis au vote et approuvé à l'unanimité.

PERSPECTIVES 2020, PROJETS ET MISE EN ŒUVRE :

- **Bulles de Bien-Être** avec la Médiathèque St Exupéry de Voisins-le-Bretonneux, voir ci-dessus.
- Agnès Dalançon, et Stéphanie Barbier avec laquelle la présidente est en contact depuis deux ans, proposent à partir de janvier 2020 des ateliers de **Yoga du Rire**, avec l'idée de trouver le meilleur créneau possible, comme par ex. le dimanche en fin d'après-midi.
- Pour la participation à la prochaine **Journée Nationale du Sommeil du 13 mars 2020**, Nathalie Leraut, notre spécialiste Pôle Sommeil Sophrologue grâce à laquelle nous participons à cette aventure depuis plus de 9 ans, souhaite une formule mettant plus en

valeur la sophrologie. Un débat sur ce point permet de dégager que toutes les personnes apprécient la variété des ateliers proposés, ce qui fait notre point fort. La partie théorique pourrait être un peu raccourcie, et le temps dégagé pourrait permettre une animation en sophrologie sans autre atelier programmé en même temps. Les visiteurs viennent essentiellement chercher des solutions concrètes à leurs problèmes de sommeil.

- Aisling Heavey va intervenir de nouveau à partir de Janvier 2020 à l'association **L'Étincelle** de Montigny-le-Bretonneux (accueil de jour départemental réservé aux femmes victimes de violences) avec des ateliers « Qi Gong E Mei Anti-stress et zénitude » à un tarif très adapté.
- La présidente suggère que l'organisation du **quatrième ApéroZen** soit couplée avec notre **anniversaire des 10 ans**, et pour cela recherche un lieu convivial proche de nos locaux, pouvant à la fois accueillir dans une grande pièce notre buffet, le/les concert(s) de bols tibétains, ainsi que les mini-conférences dans de plus petites pièces. Dates suggérées : le vendredi 5 juin 2020, 18h-22h, ou bien un dimanche entier (date plus difficile à caler). Plusieurs lieux et solutions sont suggérés, la présidente va se renseigner.
- Dans la continuité des souhaits exprimés précédemment par la présidente et suite à une année personnelle extrêmement chargée, elle continue à souhaiter d'alléger davantage sa charge de travail administratif liée à l'association et remercie toutes les personnes qui s'impliquent déjà plus, notamment lors de l'organisation des diverses journées à thème.
- Il manque à l'évidence une personne dans l'équipe faisant office de « public relations » comme le faisait si bien Béatrice Laplanche, établissant et entretenant des contacts privilégiés avec les collectivités, d'autres associations, des entreprises, etc. Toute candidature (en intra) sur ce point est la bienvenue.
- Du fait de divers changements dans les praticiens individuels, le **dépliant** qui leur est consacré n'a pas été réédité, mais remplacé par une feuille recto-verso plus facile à mettre à jour.

Toujours en réserve :

- Article dans SQY Mag'
- Présentation sur Radio Yvelines

POINT SUR L'OCCUPATION DES DIVERS ESPACES DE NOS LOCAUX :

- Il est de plus en plus compliqué de satisfaire les demandes de location des cabinets, les après-midis sont plus prisés que les matinées (sauf le samedi). Les demandes de changement sont difficiles à mettre en œuvre, la présidente a dû refuser d'emblée un certain nombre de nouvelles demandes, malgré l'intérêt des techniques et personnes demandeuses.

INVESTISSEMENTS PASSES ET A VENIR :

- De nombreux investissements ont été faits cet été :
 - Achat de 12 nouveaux tapis de yoga écolos et anti-allergéniques.
 - Le site internet a été rénové et la nouvelle présentation recueillie de nombreux compliments, sa fréquentation est en nette hausse. Des suggestions sont faites concernant la présentation des activités.
 - Une nouvelle banderole pour le Forum des Associations a été fabriquée, matériau écolo et conforme au cahier des charges de la Mairie de Montigny.

- Un Tapis de seuil personnalisé avec notre logo a été fait main et matérialise encore mieux notre entrée pour les visiteurs qui viennent pour la première fois.
 - Pour Mieux vivre avec le cancer, des T-shirts à notre effigie (en coton bio) ont été fabriqués, et portés.
 - Nous avons enfin investi dans 2 tables de massage afin de rendre à leurs propriétaires (Laurence et Laure-Hélène) les tables actuellement utilisées dans les cabinets 3 et 2. Ceci grâce à Laurence qui nous a fait bénéficier d'un prix bradé (159€ par table).
- Lors de l'assemblée générale 2018, les intervenants présents en journée entière ont fait part de leur souhait d'investissement dans un système de réchauffage de plat, ainsi qu'un petit réfrigérateur. Le souci étant de trouver la place pour les installer en toute sécurité... Déjà bien chargée, l'année écoulée n'a pas permis cet aménagement, ce point est remis dans les priorités.

MONTANT DES COTISATIONS 2020/2021 :

La présidente propose de conserver l'année prochaine le même montant de cotisation : 15€.

Voté à l'unanimité.

QUESTIONS DIVERSES

Les intervenants s'interrogent sur la reconduction de la Soirée Zen de la Ville de Montigny. Aucune nouvelle date n'est connue, le lieu étant démoli et reconstruit, le responsable à la Mairie de Montigny y réfléchit.

Des intervenants émettent le souhait que d'autres journées à thème, dans l'esprit de « Mieux vivre avec le cancer », soient organisées. L'idée est bonne mais la mise en œuvre demande une énorme énergie et disponibilité aux organisateurs ainsi qu'aux intervenants, ceci limite forcément nos possibilités. Cependant ce type de manifestation fait bien partie de l'« ADN » de l'association.

Certains intervenants proposent que l'association organise des stages ou séminaires en dehors de ses locaux. Les propositions sont les bienvenues, la faisabilité sera alors étudiée.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 22h35.

L'Assemblée Générale est suivie d'une petite collation offerte aux personnes présentes.

Pour l'association, la Présidente,
Laure-Hélène Méthiaz-Josso

