

# ARLEUX en Nouvelles Décembre 2024

au cœur de l'Artois

en gohelle

**Le bulletin municipal d'informations des habitants de la Commune d'Arleux en Gohelle**

## Edito

Les finances du pays sont au plus mal. En 2025, nous devrions tous être impactés par les efforts demandés par le gouvernement afin de trouver 60 milliards d'euros : revalorisation des retraites de base qui atteindra finalement 0,8 % au 1er janvier 2025, une hausse modeste qui ne devrait pas satisfaire les millions de Français concernés, taxation sur les sucres transformés, l'énergie électrique, cinq milliards d'économie demandés aux collectivités (alors que beaucoup de collectivités doivent reconstruire après avoir subi des dégradations des suites d'inondations). De nombreuses hypothèses et pistes sont à l'étude. Autant dire que les débats sont actuellement tendus dans les rangs de l'Assemblée Nationale.



En cette fin d'année, la tension est donc palpable et heureusement, les festivités de Noël qui arrivent à grands pas, devraient nous permettre de penser à des choses bien plus positives.

D'ores et déjà, joyeux Noël ! Nous avons encore eu une année inoubliable avec toutes les manifestations organisées dans le village et sommes heureux de les avoir partagées avec vous tous ! Je vous souhaite des rires, des sourires, beaucoup de joie en cette saison de Noël et de passer un doux et heureux Noël en famille.

Norbert Grobelny

Maire de la commune d'Arleux-en-Gohelle

## Atelier d'Halloween !



C'est un rendez-vous maintenant attendu avec impatience par nos chères petites têtes blondes : les ateliers des petites vacances scolaires animés par **Dominique** ! Le thème de l'atelier des dernières vacances de la Toussaint était de circonstance. Les enfants ont réalisé les accessoires les plus représentatifs d'Halloween : un vampire et une araignée ! **26 enfants** du village ont participé **mercredi 30 octobre** à cet après-midi collectif récréatif clôturé par un bon goûter et la distribution de bonbons.



## La fête du Hareng pour le club « Amitié-Détente » !



En Novembre, le hareng fuit le Gulf Stream pour la mer du Nord, et arrive sur la Côte d'Opale. C'est l'occasion pour tous les ports de pêche (Calais, Boulogne-sur-Mer, Étaples, Berck ...) d'organiser de belles fêtes autour du hareng sur fond de musique. C'est en suivant cette grande tradition que le mercredi 20 novembre le club s'est transporté à Berck pour un repas dansant organisé « Chez Mireille ». 49 participants sont partis tôt du village pour revenir vers 19h00 après une très belle journée de détente et de plaisir autour d'un bon repas.



## Soirée Halloween !



Celle qui conjugue décor de cauchemar, déguisements, dancefloor et monstres à gogo, ce n'est ni plus ni moins que la soirée la plus effrayante de l'année organisée par l'**association des fêtes** !

Elle s'est déroulée le **samedi 26 octobre** dans la salle des fêtes avec plus d'une centaine de participants.

Déguisés de costumes les plus fous ou simplement en habits de soirée, les participants, après avoir savouré la tartiflette, se sont retrouvés sur la piste de danse jusqu'au bout de la nuit !



Ces vieilles dames qui font vrombir le cœur des arleusiens !



Le dimanche 10 novembre, voitures et motos de collection étaient de sortie. Depuis plusieurs années, l'association, «**les vieilles soupapes d'Artois**» organise leur événement majeur dans notre commune : une exposition de véhicules anciens sur le parking de la salle des fêtes ainsi que dans la rue d'Oppy et la traditionnelle bourse automnale aux pièces détachées et objets dérivés dans les deux salles municipales.

Les passionnés de vieilles mécaniques ou les simples curieux sont une fois encore venus nombreux pour admirer ces véhicules qui nous font toujours autant rêver... **800 visiteurs enregistrés** !



## Cérémonie du 11 novembre



Le lundi **11 novembre** s'est déroulée la cérémonie de la commémoration de l'Armistice de la 1ère guerre mondiale, en présence de la population et des membres du Conseil Municipal des Jeunes.



Dans un premier temps, une gerbe a été déposée au monument aux morts du cimetière Anglais, et une minute de silence a été observée.

Le second rendez-vous était donné au monument aux morts de la commune. Monsieur le maire a d'abord lu le message officiel, et c'est ensuite Emma, représentante du Conseil Municipal des Jeunes, qui a lu le discours communiqué par l'association des anciens combattants.

Enfin, le devoir de mémoire a été respecté avec un hommage aux morts pour la France souligné par le dépôt de nombreuses gerbes assuré par le CMJ, les anciens combattants et la municipalité.



## Réception des partenaires d'Octobre Rose

Octobre  
Rose 2024



Le mercredi **20 novembre**, le conseil municipal avait invité l'ensemble des participants et les présidents des associations du village, à la soirée de remise des bénéfices du week-end "Octobre Rose" à l'association "Nénuphar". Un chèque d'un montant de 2840 € a été remis par Marine et Miguel Huck et Isabelle Humez, trésorière du club de l'US Arleux, au docteur Christine DECHERF présidente de l'association "Nénuphar".



Mobilisant les associations locales ainsi que de nombreux professionnels de santé, cette journée de générosité et de prévention a été un réel succès et ne manquera pas de se répéter **avec une prochaine édition les 11 et 12 octobre 2025.**

## Les premiers pas vers Noël !



L'association « Les artisans et créateurs de la Gohelle » a organisé sa quatrième édition du « Marché de Noël des artisans créatifs » **les samedi 23 et dimanche 24 novembre**. Près d'une quarantaine d'artisans et de marchands se sont installés dans la salle polyvalente R. Cadiou afin d'exposer leurs créations, ou simplement partager leur passion. Le public venu en nombre a pu découvrir les jolies réalisations artisanales et faire ses premiers achats à l'approche des fêtes de fin d'année. Cette année, c'est un "Repas-Karaoké" qui a constitué l'animation de ce marché avec 130 convives venus participer à ce divertissement tout en dégustant une bonne tartiflette ou un bon hachis-parmentier !



## Une association en plein essor !



Fort de son succès avec une vingtaine de membres, la municipalité a souhaité accompagner **l'Association de Pétanque Arleux en Gohelle** avec la création d'un second terrain de pétanque afin que chacun puisse profiter d'un espace de jeu pour pratiquer sa passion. La pétanque se pratique à l'extérieur quand la météo le permet et à l'intérieur quand elle est plus capricieuse !

La pétanque à l'intérieur ? C'est possible, avec la mise à disposition par l'association, de boules et de revêtements spécifiques pour jouer dans la salle R. Cadiou. Une passion qui peut maintenant se pratiquer toute l'année !

**Envie de rejoindre l'A.P.A.G. :** Ludovic Lebrun, président de l'association

au 06 95 56 77 68 - Cotisation annuelle : 15 euros - Entrainements en intérieur et/ou en extérieur les samedis de 14h à 17h30 - Tournoi de pétanque annuel en juin.

## Les rendez-vous pour ces deux prochains mois



**Le samedi 07 décembre**

Bourse aux jouets organisée par l'association de tennis de table à la salle des fêtes

**Le samedi 21 décembre**

Noël organisé par la commune : Spectacle, visite du Père-Noël, friandises, chocolats, ...



**Le mercredi 31 décembre**

Soirée de la Saint-Sylvestre !

Repas de fête complet et soirée animée par un DJ

85€ pour les adultes / 35 € pour les enfants

Réservation :

Doriane TRANCHANT au 06 88 39 15 84

Jean-Michel GRISELIN au 06 45 62 77 24

**Le samedi 11 janvier 2025**  
Cérémonie des voeux du Maire



# ARLEUX en Nouvelles Novembre 2024

Au cœur de l'Artois  
en gohelle

**Le bulletin municipal d'informations des habitants de la Commune d'Arleux en Gohelle**

## Edito

### Arleux en Gohelle aux couleurs d'Octobre rose : 2ème édition !

Forte de son immense succès de l'année dernière, la commune s'est mobilisée de nouveau au côté de l'US Arleux pour l'organisation de cette seconde édition « Octobre rose » dans le village. Préparé et animé par Marine et Miguel Huck, c'est un « week-end rose » qui s'est installé dans tout le village ! Deux journées denses au cours desquelles tous les équipements de la commune étaient mis à la disposition « d'octobre rose » : terrain de football, city stade, salle des fêtes, salle polyvalente R. Cadiou. Comme l'an dernier, on pouvait y trouver de nombreuses animations, des challenges sportifs, des intervenants dans de nombreux domaines en lien avec les traitements et les initiatives de prévention, de sensibilisation...

Les associations du village, les élus, les jeunes du conseil municipal des jeunes et les nombreux bénévoles étaient présents pour animer tout au long de ces deux journées les stands et ateliers avec l'objectif de rendre également ce week-end festif en dégageant une bonne récolte de fonds pour la recherche. Les différents stands et ateliers présents à la salle des fêtes et à la salle polyvalente le samedi, la marche et la course ainsi que la pièce de théâtre proposées le dimanche ont rassemblé et réuni 500 à 600 participants ! A toutes ces personnes, professionnels, particuliers, je leur adresse toutes mes félicitations pour l'organisation, la chaleur humaine et la réussite de vos manifestations. A tous les habitants de la commune et aux nombreux autres des communes voisines, je vous remercie vivement pour votre participation.



Cette année, la distance parcourue la plus grande par un ballon parti du village a été signalée par un habitant d'Allemagne : Un vol de plus de 340 Km !  
Octobre rose n'a pas de frontière !

Norbert Grobelny

Maire de la commune d'Arleux-en-Gohelle

### Les rendez-vous de ces 2 prochains mois !



Le samedi 23 novembre

13h00 à 19h00

Le dimanche 24 novembre

10h00 à 18h00

Marché de Noël

Salle des fêtes et salle Cadiou



Le samedi 21 décembre

Noël de la commune  
Salle des fêtes



Le dimanche 1er décembre

Repas des aînés offert par la  
commune - Salle des fêtes

Le samedi 07 décembre

Bourse aux jouets  
Salle des fêtes



Le dimanche 24 novembre à 19h00

Soirée repas - Karaoké



Le lundi 11 novembre

Commémorations de l'armistice : 10h45 - Dépôt de gerbes au cimetière militaire anglais rue d'Arras  
11h00 - Dépôt de gerbes au monument aux morts de la commune 12h00 : Réception à la salle des fêtes.











## Rappel : Concours photo sur le thème « Ma création culinaire »



Pour mettre en images la cuisine salée ou sucrée sous toutes ses formes. Eveillez nos pupilles et nos papilles. Les, la ou les cuisiniers devront se faire photographier aux cotés de la création.

Ce concours est gratuit, réservé aux photographes amateurs et ouvert à tous. Les mineurs devront s'inscrire par l'intermédiaire de leur responsable légal.

**2 catégories sont prévues : Jeunesse, de 8 à 15 ans et Ados/Adultes, à partir de 16 ans.**

Chaque participant devra faire parvenir 3 photographies au maximum, en couleur et/ou en noir et blanc. Ces photos devront être prises pendant la période du concours, soit du 15 octobre au 15 décembre 2024.

Elles seront à envoyer de préférence par mail à l'adresse : [mairie@arleuxengohelle.fr](mailto:mairie@arleuxengohelle.fr).

En cas de difficultés, les photos pourront être déposées en mairie sur une clé USB. Un jury composé d'une commission d'élus de la commune et d'un professionnel sélectionnera les 20 meilleurs clichés qui seront exposés lors de la cérémonie des voeux du maire en janvier 2025.

**3 prix par catégorie, soit 6 récompenses seront remises** lors d'une cérémonie organisée par la mairie. Le règlement complet du concours ainsi que le bulletin de participation sont disponibles en mairie aux heures d'ouverture et pourront être transmis sur simple demande par mail à l'adresse : [mairie@arleuxengohelle.fr](mailto:mairie@arleuxengohelle.fr)

## Arleux-en-Gohelle dans la poche !



Les événements locaux et l'actualité de votre commune seront toujours dans votre poche, où que vous soyez, quand vous le souhaitez, avec l'application « Panneau Pocket » de la commune.

Pour accéder à ce service, il vous suffit simplement de télécharger gratuitement l'application sur votre téléphone en recherchant « PanneauPocket » sur App Store ou Google Play.

N'oubliez pas de cliquer sur le « cœur » à côté d'Arleux en Gohelle pour recevoir les notifications à chaque nouvel événement !

N'oubliez pas également de visiter régulièrement notre site [www.arleuxengohelle.fr](http://www.arleuxengohelle.fr)



## Opération « une naissance, un arbre »

Chaque année, fin novembre, un arbre est planté pour chaque enfant né dans l'année et résidant dans la commune. Une plaque au prénom de l'enfant est également apposée, ainsi l'arbre grandirait en même temps que le jeune arleusien.

Chaque bébé devient ainsi le parrain d'un arbre, symbole de vie et de croissance.

Cette année, c'est le 30 novembre que seront plantés **8 arbres pour les 8 naissances de 2024 !**

## Dîner surprise au club Amitié - Détente

Le repas « patates au four » est un des moments très attendus par les membres de l'association. C'est surtout le plaisir de se retrouver ensemble autour d'un repas simple mais copieux, voilà une recette efficace pour fédérer toute une joyeuse équipe dans la gaité et la bonne humeur ! Cette année, ce repas avait des allures d'une fête d'Halloween anticipée avec la décoration appropriée aux couleurs orange et noir pour célébrer le monde des esprits !



## Devoir de Mémoire

**Le dimanche 13 octobre** l'association des anciens combattants d'Arleux en Gohelle, représenté par son porte drapeau Bernard Dubois et son président Philippe Tranchant, a participé à la 47ème cérémonie de l'inhumation du soldat inconnu de la guerre d'Algérie, Tunisie et Maroc au cimetière militaire de Lorette.

Une mobilisation importante et régulière pour faire vivre et perdurer le devoir de mémoire.



## Assemblées Générales des associations

**Le samedi 19 octobre** s'est tenue l'assemblée annuelle des anciens combattants d'Arleux en Gohelle suivie de l'assemblée de l'association de pétanque qui regroupent respectivement 16 et 20 membres. À la suite de ces assemblées un repas polonais a été servi aux nombreux membres présents avec la participation de Norbert GROBELNY, maire du village, et de Bénédicte MESSEANNE-GROBELNY, Vice-présidente du conseil départemental. Tout le monde est reparti satisfait, repus et enchanté de cet après-midi convivial !



## Remise de maillots pour le tennis de table

**Le mercredi 18 septembre**, le président du **club de tennis de table**, Daniel Vallez, avait donné rendez-vous aux différents acteurs et partenaires de l'association, pour une remise de tenues sportives pour l'ensemble des joueurs du club.

Dans un premier temps, le président de l'association a rappelé l'importance des partenariats trouvés avec la commune et les sponsors privés, en soulignant l'importance de ces soutiens pour garantir un bon fonctionnement et une évolution significative des classements dans les compétitions.

Dans un second temps, les deux sponsors, l'**entreprise de bâtiment "ENGLEBERT père et fils"** basée à Angres et le magasin fermier "**A BON PORC**" situé à Neuvireuil ont remis les maillots aux membres du club.

Ces nouveaux équipements feront le bonheur des joueurs et pourront être fièrement portés le week-end pour défendre les couleurs du club.



**Le Club de Tennis de Table présenté en quelques lignes par Daniel Vallez :**

C'est un club sympa et convivial, créé le 19 mars 1991. Il est composé de 35 licenciés (en compétition et en loisir)

4 équipes sont engagées en championnat régional et en championnat départemental.

Les différentes cotisations annuelles :

Loisirs : 30 euros - Vétéran/sénior/junior : 66,50 euros

Cadet : 45,50 euros - Minime : 37 euros

**Le club recrute pour jouer en championnat ou en loisir. Venez le rejoindre ! Contact : Daniel Vallez au 06 77 83 23 02**

## Règlement vidéo surveillance des particuliers



Avec l'augmentation des préoccupations sécuritaires, vous êtes de plus en plus nombreux à vous tourner vers les systèmes de vidéosurveillance domestique. Cependant, l'installation de ces dispositifs soulève des questions légales importantes, notamment en matière de respect de la vie privée.

En France, la loi encadre strictement l'installation de caméras de surveillance dans les résidences privées pour protéger la vie privée des individus.

Filmer l'extérieur de sa propre maison avec des caméras de surveillance est légalement permis en France, mais sous certaines conditions strictes pour éviter les atteintes à la vie privée d'autrui.

**Les propriétaires doivent s'assurer que leurs caméras ne capturent pas des images de la voie publique ou des propriétés adjacentes sans consentement.** La CNIL précise que "le champ de vision des caméras doit être limité aux seules limites de la propriété privée du résident".

Si une caméra est susceptible de filmer une partie de la voie publique ou des propriétés voisines, il est recommandé de reconfigurer son orientation ou d'utiliser des technologies qui limitent la portée ou qui floutent les zones non pertinentes. Ces précautions sont nécessaires pour se conformer aux directives de la CNIL et respecter le droit à la vie privée des passants et des voisins.

En cas de non-respect de ces directives, les propriétaires peuvent être exposés à des sanctions, incluant des amendes ou des litiges judiciaires. La législation vise à trouver un équilibre entre le droit à la sécurité personnelle et le respect de la vie privée d'autrui.

## Premier atelier BATCH COOKING dans notre commune



**Mercredi 02 octobre 2024** de 10h à 12h et de 14h à 16h, ateliers **BATCH COOKING** à la salle des fêtes animés par Anne Herbaut, diététicienne.

La batch cooking, c'est quoi ? C'est simplement le fait de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. Pratique et économique !

5 participants à chaque atelier : partage et convivialité étaient au rendez-vous. Avec en plus des repas succulents tels que tajine de poulet aux abricots, velouté de pois cassés et chips de bacon, gratin d'endives à la truite fumée, muffins aux flocons d'avoine et chocolat noir, salade de fruits d'automne, ... Que de bonne choses ! Ateliers à renouveler !



**Le bulletin municipal d'informations des habitants de la Commune d'Arleux en Gohelle**

## Edito : Et la lumière fut...

Des panneaux solaires posés sur le toit de la salle Cadiou, c'est un défi écologique cher à mes yeux qui veut montrer l'exemple en favorisant le développement de cette énergie renouvelable pour une gestion plus vertueuse de la consommation énergivore de nos bâtiments publics.

Une étude de structure avait vérifié la capacité de la salle Cadiou à supporter un poids de 4,5 tonnes correspondant au parc des 140 panneaux solaires d'une surface totale de 273 m<sup>2</sup> dont l'installation a débuté le 02 septembre pour s'achever deux semaines plus tard. Un module de supervision permettra de mesurer en temps réel et historisé la production. Celle-ci devrait être d'environ 55 220 Kwh/an. L'objectif à terme est de fournir tous les locaux (salles des fêtes et polyvalente, club-house et vestiaires du club de football, église, mairie et écoles) en électricité. Et de réduire de près de 30 tonnes la production de CO<sub>2</sub> par an. Via une convention signée prochainement, le surplus de production de cette énergie non stockable sera revendu à Enedis. Une belle opération écologique et économique, l'amortissement de cet équipement garanti 25 ans pourra être réalisé sur environ 8 ans ! L'opération financière est donc des plus pertinentes pour les deniers de la commune !



## Concours photos 2024 - 5 ème édition !



La commune d'Arleux en Gohelle propose son cinquième concours photos sur le thème : « Ma création culinaire ».

Pour mettre en images la cuisine salée ou sucrée sous toutes ses formes, éveiller nos pupilles et nos papilles, le, la ou les cuisiniers devront se faire photographier aux côtés de leur réalisation.

Ce concours est gratuit, réservé aux photographes amateurs et ouvert à tous. Les mineurs devront s'inscrire par l'intermédiaire de leur responsable légal.

**2 catégories sont prévues : Jeunesse, de 8 à 15 ans et Ados/Adultes, à partir de 16 ans.**

Chaque participant devra faire parvenir 3 photographies au maximum, en couleur et/ou en noir et blanc. Ces photos devront être prises pendant la période du concours, soit du 15 octobre au 15 décembre 2024.

Elles seront à envoyer de préférence par mail à l'adresse : [mairie@arleuxengohelle.fr](mailto:mairie@arleuxengohelle.fr).

En cas de difficultés, les photos pourront être déposées en mairie sur une clé USB. Un jury composé d'une commission d'élus de la commune et d'un professionnel sélectionnera les 20 meilleurs clichés qui seront exposés lors d'un événement de la commune.

**3 prix par catégorie, soit 6 récompenses seront remises** lors des voeux du maire du 11 janvier 2025. Le règlement complet du concours ainsi que le bulletin de participation sont disponibles en mairie aux heures d'ouverture et pourront être transmis sur simple demande par mail à l'adresse : [mairie@arleuxengohelle.fr](mailto:mairie@arleuxengohelle.fr)

## Encore un carton plein au club « Amitié-Détente »

Le dimanche 15 septembre, l'association « Amitié-Détente » a organisé son repas dansant "d'après ducasse" en proposant une excellente paëlla et une animation musicale des plus entraînante assurée par "Jean et Gérard". Plus d'une centaine de personnes étaient réunies dans la salle des fêtes pour déguster le repas servi par les membres de l'association. L'unanimité des convives a salué la réussite de cette belle journée de détente et de plaisir !



## Les rendez-vous de ces 2 prochains mois

### Le samedi 26 octobre

#### Soirée Halloween

L'association des fêtes vous propose une soirée d'horreur digne d'Halloween et animée par un DJ chargé de vous faire danser toute la nuit !

Soupe de courge

Tartiflette - salade

Dessert

Tarif de la soirée endiablée : 20€



### Le dimanche 10 novembre

#### Exposition de motos et voitures anciennes

Bourse aux pièces détachées



### Samedi 12 et dimanche 13 octobre : « Week-end rose »

De multiples animations, des challenges, des rencontres avec des professionnels, des showrooms,...



### Le samedi 23 novembre

#### Marché de Noël



### Le lundi 11 novembre

#### Cérémonie de commémoration



I peux pas  
j'ai  
MORCLÉ  
de  
Noël



# OCTOBRE ROSE

12 & 13 octobre  
Arleux en Gohelle



**Salon du bien être**  
**salle des fêtes**

massages, réflexologie plantaire, maquillages, coiffeuses, manucures, prothèses capillaires et mammaires, , photographe, maquillages enfants, conseils en image, conseils sur le dépistage, activités manuelles, coaching suspendu, nutrition, CMJ

Buvette  
petite restauration  
sur place

**Sortie Pédestre**  
10h00  
**Marche**  
**c o u r s e à p i e d**  
5 et 10 km

Renseignements  
[octobreroseaeg@hotmail.com](mailto:octobreroseaeg@hotmail.com)



**samedi 12 octobre**

10h00 à 17h00

**Stade de Foot**

**Tournoi de foot**

**U8-U9**

**Match adultes**

**inscription sur place**

**Atelier**

**salle des fêtes**

**Atelier crochet**

**Fabrication de produits**

**cosmétiques**

**Atelier cuisine**

**Décoration florale**

**Salle Raymond Cadiou**

**fitness**

**Hit training**

**Pilates**

**Gestes de premiers secours**



**Dimanche 13 octobre**

**programme  
du week-end  
rose**

**Théâtre**

**Patoisant**

**16h00**

**E u n e S a l a t e**

**I m a g i n a i r e**



**Bénéfices reversés à l'Association**

**Nénuphar**



**US ARLEUX EN GOHELLE**



## Du nouveau au village : Comment améliorer son BIEN-ÊTRE au quotidien ?

Nous avons rencontré Valérie Machelart qui, depuis peu, intervient à "Arleux en Santé" pour proposer des solutions afin d'améliorer votre vie : santé, stress, sommeil, ... sous la forme d'Ateliers Bien-Être collectifs.

Quelques questions pour tout connaître de Valérie.

**Valérie-pouvez vous nous dresser un rapide "CV" vous concernant ?**

Je m'appelle Valérie Machelart, j'ai 49 ans, suis mariée et maman de 2 adorables enfants. Je réside à Monchy-le-Preux depuis une vingtaine d'années et connais parfaitement les villages des environs de Monchy et en particulier Arleux-en-Gohelle.

Je suis depuis de nombreuses années auxiliaire de vie scolaire au collège Saint-Vincent à Arras et depuis septembre 2023, j'ai créé mon entreprise "Ô Nirvana" avec un statut d'auto-entrepreneur pour exercer en tant que sophrologue et praticienne psychocorporelle.

**Pourquoi cette idée d'exercer ces beaux métiers de relation d'aide ?**

J'ai malheureusement rencontré des périodes compliquées de mal-être liées à des soucis importants de santé dans mon parcours et j'ai recherché alors des alternatives aux médicaments chimiques, des outils pour aller mieux. C'est en définitive les techniques de sophrologie et de relaxation par le mouvement qui m'ont beaucoup aidé à retrouver au quotidien de l'équilibre et de l'harmonie dans mon corps. J'ai réussi à surmonter toutes mes douleurs, y compris mes douleurs physiques.

J'ai eu envie à mon tour de partager et de permettre à d'autres personnes à aller mieux et à acquérir de la sérénité, d'où mon envie et mon besoin de créer mon auto-entreprise "Ô Nirvana".

**Comment y êtes-vous arrivée ?**

Pour cela, je me suis formée à ces différentes techniques comme la sophrologie durant 2 ans à l'école de sophrologie des Hauts-de-France Solarii et la relaxation par le mouvement.

Après ces formations, j'ai rapidement mis en pratique mes acquis en proposant au collège où je travaille des ateliers gratuits de sophrologie durant les pauses du midi. Le succès a été rapide ! Les élèves, les personnels de l'établissement et les professeurs viennent en nombre aux rendez-vous proposés pour ces séances !

**Depuis le démarrage de votre activité, quelles sont vos offres de service ?**

Je propose des ateliers détente en collectif, avec des groupes d'environ 8 personnes, dans les communes et en cabinet spécialisé en m'appuyant sur les techniques de sophrologie et de relaxation par le mouvement (langage du corps). J'interviens également en suivis individuels à domicile ou en établissement autour de Monchy-le-Preux dans un rayon de 20 km. J'interviens à Arleux en Santé 2 fois par mois, les samedis.

**Quels sont vos projets ?**

J'ai l'ambition à moyen terme de créer mon propre cabinet et de me perfectionner vers d'autres techniques et pratiques dans le domaine du bien-être.

**Merci beaucoup Valérie, il nous reste plus qu'à vous souhaiter pleine réussite dans votre métier-passion !**

