

## VOTRE RÉGION

**ALBERTVILLE** Du dimanche 10 au mercredi 13

### L'hôtellerie et les métiers de bouche font leur salon



Ce salon, véritable référence dans le marché de la montagne, permettra aussi de voir à l'œuvre des cuisiniers derrière les fourneaux. Archives photo Le DL/Th.G.

Organisé par Savoieexpo, le salon alpin de l'hôtellerie et des métiers de bouche est de retour à la Halle olympique pour sa 14<sup>e</sup> édition. Réservé aux professionnels, ce rendez-vous réunira plus de 200 fournisseurs et acteurs du tourisme hivernal du dimanche 10 au mercredi 13 novembre (de 9 heures à 19 heures). Objectif

Infos : [www.salonalpin.com](http://www.salonalpin.com)

**SAVOIE/Haute-Savoie**

### Le Tour de France des droits de l'enfant fera trois étapes dans les écoles

Le "YallaTour", le premier Tour de France des droits de l'enfant fera étape la semaine prochaine en Haute-Savoie puis en Savoie : le 12 novembre à Thonon-les-Bains (collège-lycée Saint-Joseph), le 14 novembre à Annecy (école Saint-Joseph et école les Tilleuls), puis le 15 novembre à Aix-les-Bains (groupe scolaire Lamartine). Ce dispositif imaginé par l'association Asmae - sœur Emmanuelle se chargera de sensibiliser les élèves aux droits de l'enfant et à l'action solidaire. Cela se passera via des ateliers ludiques ou même un "escape game" (à Annecy), adaptés à l'âge des participants.

**VOGLANS**

### L'exposition "Âmes d'artistes" présentée ce week-end



Une dizaine d'amateurs présentent leurs réalisations artistiques. Photo DR

Du samedi 9 au lundi 11 novembre de 10 à 18 heures, la salle des expositions à la mairie de Voglans accueille l'exposition "Âmes d'artistes". Pendant trois jours, une dizaine d'amateurs présentent leurs œuvres dans des domaines aussi différents que la peinture à l'huile, l'aquarelle, le dessin, le graphisme, le feutre à l'aiguille, la gravure sur différents supports... Un espace sera réservé à l'art textile, la laine filée main ou encore le patchwork avec plaids et coussins décoratifs.

Du samedi 9 au lundi 11 novembre, de 10 à 18 heures dans la salle des expositions de la mairie de Voglans. Entrée libre.

**CHAMBÉRY**

### Neal Black 4tet au Jazz club de Savoie, ce vendredi



Le quartette de Neal Black. Photo DR

Dans le cadre du Week-end du blues, le Jazz club de Savoie accueille Neal Black et son quartette, ce vendredi dans sa cave chambérienne. Guitariste, chanteur, auteur-compositeur texan mythique du blues-rock, Neal a électrisé le public des festivals du monde entier. Avec son style unique "Texas blues/rock", il a joué en studio ou sur scène avec des légendes comme Chuck Berry, Popa Chubby, Lucky Peterson, Larry Garner, Jimmy Dawkins... À ses côtés, Mike Lattrel (piano), Abder Benachour (basse) et Natan Goessens (batterie).

Vendredi 8 novembre à 21 heures, 210, rue François Guise (ZA du Grand Verger). Tarif : 18 euros (abonnement : 79 euros).

**MOÛTIERS** La municipalité a mis en place des ateliers pour améliorer le bien-être au travail de ses agents

## Des séances de méditation laïque pour les agents communaux

La Ville de Moutiers a mis en place des séances de méditation laïque pour ses agents et élus. Objectif : améliorer le bien-être au travail.

Après une expérience de plus d'une année avec les agents de la communauté de communes Cœur de Tarentaise (CCCT), la mairie de Moutiers et les élus peuvent désormais bénéficier de séances de méditation laïque guidée enseignée par Caroline Fayerstein, somato psychopédagogue, une fois par semaine durant la pause méridienne. « À ce stade, on ne connaît pas d'autres communes qui le proposent », commente le maire Fabrice Pannekoucke.

La méditation laïque étant de plus en plus pratiquée dans les entreprises, les écoles et d'autres structures, la municipalité a décidé de mettre en place ces séances pour améliorer le bien-être au travail. « Le stress, le burn-out et les tensions touchent de plus en plus les travailleurs », constate Nouara Kismoune, 1<sup>er</sup> adjoint délégué aux ressources et moyens, et à la stratégie. « L'évaluation positive que nous avons reçue des agents de la communauté de communes qui ont pratiqué la méditation, cette année,

nous a décidés à présenter cette activité au dernier conseil municipal, qui, après en avoir délibéré, a approuvé le projet à l'unanimité. »

« Donner des armes de bienveillance aux agents »

Pour le maire Fabrice Pannekoucke, il s'agit là de « donner des armes de bienveillance aux agents du service public qui font souvent face à un public exigeant ». Lui-même a expérimenté des séances de méditation et approuve cette méthode qui « apporte un plus dans le travail et dans la vie pour appréhender des situations de vie de plus en plus rythmées ».

La mairie de Moutiers, qui souhaite être au plus proche des agents en instituant des instances de dialogues, d'écoute et d'échange, a jugé que la méditation pouvait faire partie de la formation individuelle de chaque agent qui le souhaitait. Elle participe donc financièrement à ces ateliers. Cette prise en charge se fait dans le cadre du droit à la formation des élus et des prestations d'actions sociales du personnel communal. Au final, le participant ne devra s'acquitter que de 5 euros en fin de séance.

Claude TATOUT



Caroline Fayerstein propose de nombreuses séances de méditation, comme ici lors du Salon du bien-être. C'est ce type d'ateliers qu'elle propose désormais aux agents et élus de la mairie de Moutiers. Photo DR

### Qu'est-ce que la méditation laïque ?

Caroline Fayerstein, somato psychopédagogue, anime ces ateliers de méditation laïque de pleine conscience, en dehors de toutes croyances, qui permet une meilleure compréhension des émotions, avec plus de compassion et d'altruisme. Elle pratique la méditation assise, les yeux fermés, et sa voix guide les participants vers le relâchement du corps et de l'esprit. Elle propose à chacun de se concentrer sur sa respiration, en l'écoutant, tout en

se laissant traverser par des pensées, en les accueillant avec bienveillance, sans les rejeter. « Si le corps révèle des tensions physiques ou émotionnelles, on pose son attention en soufflant sur celles-ci afin de les atténuer ou les faire disparaître », explique-t-elle.

Elle propose une « boîte à outils » dans laquelle chacun pioche à sa convenance afin de percevoir le ressenti corporel qui se manifeste sous différentes formes. « Ça peut-être de la

chaleur, des picotements, des couleures... Autant de perceptions personnelles que de méditants », poursuit Caroline Fayerstein. Lorsque le temps de méditation est terminé, un échange d'impressions permet aux participants d'extérioriser leur ressenti.

Les bienfaits de la méditation sont connus. Des scientifiques ont démontré que sa pratique régulière apporte plus de concentration, moins de stress et d'anxiété.

**CHAMBÉRY**

### L'événement Migrant'Scène, à partir de ce jeudi



Le roman graphique "Félicité" sera présenté le samedi 9 novembre à la MJC. Archives photo Le DL/Perrine COULON

"Résistances". C'est le thème retenu pour cette nouvelle édition de Migrant'Scène, qui se déroule dans plusieurs villes de France. À Chambéry, du 7 novembre au 14 décembre, plusieurs événements sont prévus. Le samedi 9, en plus d'un spectacle de marionnettes, une rencontre est organisée avec les auteurs du roman graphique "Félicité". Des projections de films, des conférences ou encore des jeux complètent la programmation.

Du jeudi 7 novembre au samedi 14 décembre. Toute la programmation sur la page Facebook "Migrant'Scène Chambéry".

**AIX-LES-BAINS**

### "Les uns chez les autres", une pièce comique au théâtre du casino, ce jeudi



"Les uns chez les autres" est une comédie de la compagnie "Les Eclats'it". Photo DR

Ce jeudi à 20h30 au théâtre du casino d'Aix-les-Bains, les comédiens de la compagnie "Les Eclats'it" seront sur scène pour interpréter la pièce "Les uns chez les autres". Dans leurs "cottages" si semblables, ils ont l'air bien heureux ces trois couples où les hommes sont colligues. Cependant le couple Foster boite, Franck commence à avoir des doutes sur la fidélité de sa femme, Fiona.

Jeudi 7 novembre, à 20h30, au théâtre du casino d'Aix-les-Bains. Tarifs : 8 € à 12 €. Réservations au 04 79 88 09 99.

**AIX-LES-BAINS**

### Le Salon des juniors s'installe au casino dès vendredi



Sept pôles thématiques seront mis en place. Photo Le DL

Vendredi 8 et samedi 9 novembre, le casino d'Aix-les-Bains accueille le premier Salon des juniors. De 10 heures à 18 heures non-stop, les visiteurs pourront s'informer sur sept thématiques : voyages, santé, bricolage et jardinage, famille, sports et loisirs, cuisine et alimentation ou encore technologie. Une conférence aura lieu toutes les heures, sur différents sujets comme l'assurance maladie, l'audition, la nutrition, la fin de vie ou encore la préparation de sa retraite... Les auditeurs pourront s'entretenir avec les intervenants.

Vendredi 8 et samedi 9 novembre, de 10 à 18 heures, au casino Grand cercle. Entrée gratuite.

**BOURG-SAINT-MAURICE**

### Le Winter film festival revient, du 7 au 10 novembre



L'an passé, plus de 15 000 personnes ont participé au WFF. Archives photo Le DL/J.L.

Le Winter film festival (WFF) version 2019 se tiendra du 7 au 10 novembre. Une centaine de courts ou longs métrages sur le sport outdoor (freeride, canoë-kayak, slackline, VTT, trail, etc.) sont au programme. Parmi les nouveautés, le WFF investit Bourg-Saint-Maurice dans son ensemble avec trois sites : le cinéma Le Cœur d'or (pour les films), l'espace La Scène (pour les conférences et masterclass) et le Base camp lodge (pour les concerts), le nouvel hôtel au quartier des Alpes.

Du jeudi 7 au dimanche 10 novembre à Bourg-Saint-Maurice. Le programme complet sur [www.winterfilmfest.com](http://www.winterfilmfest.com)