



## Info-Cagnole n°77/ 31 août 2023

### L'actualité de la Cagnole

#### → Prochains événements avec un stand Cagnole

- [Forum des associations à Auxerre samedi 9 septembre de 10h à 18h à l'Abbaye Saint-Germain : stand de la Cagnole](#)
- Samedi 16 septembre à Aillant sur Tholon : Ensemble vers 2024 : stands de sport, de jeux, de maquillage, marché de producteurs, stand de la Cagnole. Complexe sportif d'Aillant

#### → Prochain comptoir éphémère

Germinal de Auxerre (Preuilly) : vendredi 29 septembre de 16 à 18 heures

#### → Les promotions si paiement en Cagnoles

[Chez Sido, salon de thé à Auxerre](#)  
[Missault Agnès, sophrologue, à Joigny](#)  
[Rest-ô-livre, le poirier au loup: choix du bio & local](#)

N'hésitez pas à nous transmettre vos infos à publier sur le site

#### → Un projet pour 2024

Un projet pour 2024 : défendre les productrices et producteurs bio locaux et rendre accessible leurs produits à toutes et tous: la Collégiale travaille à une forme de "Sécurité sociale alimentaire icaunaise" alliant solidarité sociale et défense de l'agrobiologie. Vous avez un peu de temps? Venez y travailler et inventer avec nous !  
Contact : [secretariat@lacagnole.fr](mailto:secretariat@lacagnole.fr)

#### → La rencontre du mois

### Avec Marie Baillet, praticienne en Tui Na à Auxerre

Le Tui Na est une méthode de massage énergétique issue de la médecine chinoise. J'ai suivi le même tronc commun de formation que les acupuncteurs, je travaille donc sur les méridiens. L'objectif du Tui Na est de ré-harmoniser les énergies, de faire en sorte qu'il n'y ait plus de blocages musculaires et énergétiques et ainsi, dans l'idéal, de mettre en œuvre un travail préventif. J'ai été sensibilisé très petite à ce type d'approche car mon père donne des cours de Jujitsu (qui a pour principe d'utiliser la force de l'adversaire)

et j'ai pratiqué les Arts martiaux (art de défense et non sport de combat, contrairement à ce qu'on pense souvent) dès l'âge de 10 ans. Cela m'a construite car cette pratique propose une philosophie basée sur l'humilité, le respect, la bravoure, la droiture, philosophie qui est devenue mienne et guide encore aujourd'hui ma manière d'être: ne pas avoir peur des obstacles, de l'adversité, essayer d'avoir une vision globale des situations, garder son sang-froid, avoir foi en soi et être tenace. A cette époque, je ressentais déjà très fortement l'énergie à l'intérieur de mon corps et à l'extérieur mais je n'arrivais pas forcément à l'exprimer et comme j'ai toujours été très tactile, j'ai assez rapidement, en parallèle avec les Arts martiaux, pratiqué le Shiatsu (qui est une technique de digitopression). Ensuite j'ai commencé par un diplôme d'Histoire de l'art mais, après cela, je ne savais pas trop vers quoi





m'orienter, alors j'ai choisi ce qui me tenait à cœur, fait plusieurs formations de massages détente (massages californien, suédois, ayurvédique, ...) et passé un CAP d'Esthétique. En effet, il y a une vingtaine d'années, en dehors de l'esthétique, il n'y avait pas de métier permettant de pratiquer ce type de massage. Mais au cours de ces formations, on nous proposait toujours un protocole unique dont je ne voyais pas l'utilité, chaque personne étant différente! Et en institut, c'était de «l'abattage» et pour moi un non-sens!

J'ai donc arrêté l'esthétique, me suis formée en Tui Na mais aussi en Chi Nei Tsang qui signifie «massage des viscères» et qui est un outil que je trouve magnifique car notre zone émotionnelle est localisée au niveau du ventre et le travail sur cette zone permet vraiment de se reconnecter à soi.

Lors de la première rencontre avec un(e) patient(e), il y a un temps de partage, d'échange sur différentes questions: l'état de santé général, les éventuels

traumatismes physiques ou psychiques, les habitudes alimentaires, le sommeil, etc... Cette connaissance globale me permet de savoir quel soin choisir pour cette personne. Je travaille aussi beaucoup en collaboration avec des psychologues car les blessures psychiques s'inscrivent aussi dans le corps. Nous nous envoyons mutuellement des patient(e)s.

Je suis installée à Auxerre depuis 7 ans mais je me forme régulièrement, au minimum une fois par an, pour approfondir encore mes connaissances, car c'est vraiment passionnant: on se rend compte que le corps est un petit univers, capable de s'auto-gérer de manière parfaitement autonome et je ne me considère que comme une sorte d'intermédiaire entre la personne qui vient me voir et son propre corps. Je rééquilibre, je donne des éléments pour aller mieux mais c'est à chacun et chacune



de continuer le travail sinon cela ne sera efficace que sur un temps très court. Quant à la Cagnole, je trouve que c'est une initiative très intéressante qui permet un lien direct avec les circuits courts et le local et est, dans l'idéal, un instrument pour court-circuiter ce fonctionnement capitaliste si néfaste...

→ Pour être acteur et soutien, voici différentes rubriques à retrouver sur le site de la Cagnole

### Adhésions

**Adhésion partenaire: (pro et asso)**

**Adhésion particulier**

**Renouvellement (pour tous)**

**Les décisions de la Collégiale**

**le don à l'arrondi**

**La Cagnole numérique**

***Pour tout ce qui concerne cette lettre d'info idées, évènement, désabonnement, abonnement, archives...***

**[la-lettre-redaction@lacagnole.fr](mailto:la-lettre-redaction@lacagnole.fr)**