

# Gazette mensuelle 2.0

Ensemble poursuivons notre histoire



Mai 2021

[madrid-accueil.fr](http://madrid-accueil.fr)



## EDITO

Difficile de résumer ces folles années Madrid Accueil, le seul mot qui me vient à l'esprit est un immense MERCI.

Merci Nathalie B., Catherine M., Marie Adeline G., Anna D., Aurélie W., Julie W., Fanny C., Sonia A., Fabienne R., Laurence H., Sylvie B de L., Carine E., Nathalie B., Lucile M.

Céline Q., Karine G., Marie Laure F. Isabelle K., Véronique B-M., Sophie A., Marie L., Lina O., Marion L., Delphine D., Jean Paul L., Isabelle L., Zohra S., Muriel A., Teresa E., Sophie C-C., Christine B., Maria H., Nelly L., Françoise M de V, Christine A., Line S., Colette H., Corinne F, Benedicte R., Catherine D., Clémence G., Marta S., Anne C., Alexandra C., Sonia P., Fade-la N., Stephanie T., Ana M., Claire M., Frederic G., Maïte G., Philippe B., Nathalie R., Virginie J., Nathalie T., Itzel M., Danielle L., Véronique R., Sabine L. B., Anne-Marie A., Blaise T., David R., Laura M., Nathalie R., Emmanuelle C., Francis M., Christine D., Melanie B., Gloria A., Florence D., Catherine D., Virginie S., Florence D., Morgane A., Françoise C., Véronique P., Linda L.,

Nathalie H., Cristina T., Julie F., Stéphanie C., Montserrat B., Isabelle S., Cédric P., Jocelyne S-G. Merci à ceux et celles que j'oublie sûrement.

Merci pour ces années de rencontres, de sport, de culture, de couture, de cafés, de dégustations, d'apéros, de pica pica, de conférences, de visites, de vie Pro, de lecture, de cuisine, de soirées endiablées et tant d'autres. Merci pour ces moments inoubliables de partage, de surprises, de travail, de réunions, de galères, de rires, d'assemblées générales, de débats passionnés, de pleurs, de doutes et de joie.

Merci à vous, adhérents, sans qui cette aventure n'aurait pas été si riche.

Madrid Accueil poursuit désormais sa route avec une nouvelle équipe, objectif : souffler ses 50 bougies en votre compagnie !

Le programme est susceptible de modifications en fonction des restrictions imposées par les autorités.





[plus d'infos](#)

**Exposition Alexéi von Jawlensky  
à la Fondation Mapfre**  
Mercredi 5 mai à 11h

Alexéi von Jawlensky, où comment incarner la révolution russe. Après une courte étape artistique dans son pays natal, l'artiste russe Alexéi von Jawlensky (1864-1941) passera la majorité de sa carrière en Suisse et en Allemagne. Il y évolua dans le cercle de Kandinsky et du mouvement expressionniste russe avec lesquels il créa la Nouvelle Association des artistes de Munich. Cette rétrospective nous enseigne le travail d'un des pionniers de la peinture abstraite et son thème obsessionnel : le visage.



[plus d'infos](#)

**Le Madrid de San Isidro**  
Mardi 11 mai à 10h

En mai, Madrid célèbre son saint patron et propose un vaste programme culturel et artistique alliant tradition et modernité. Avec cette balade culturelle sur les traces de San Isidro, vous découvrirez l'histoire de la légende du saint patron des paysans et des Madrilènes ainsi que les lieux liés à sa vie et à son culte.



[plus d'infos](#)

**L'art français au Reina Sofia**  
Vendredi 21 mai à 10h

Le musée Reina Sofia est associé aux grands noms de l'art espagnol du XXe siècle : Picasso, Miró, Dalí. Il expose également des œuvres d'artistes français qui ont maintenu une relation intense avec la péninsule ibérique : Braque, Gleizes, Duchamp, Picabia, Delaunay, Masson. Madrid Original vous guidera à la découverte de cette veine française dans le plus célèbre musée espagnol d'art contemporain.



[plus d'infos](#)

**L'Espagne contemporaine - Le XXe siècle**  
**Conférence de Montserrat Becerril**  
Vendredi 28 mai à 10h

Lors de cette 2e conférence, Montserrat nous présentera certains points historiques comme l'évolution de l'État depuis le XXe siècle, la politique actuelle et ses acteurs principaux, la structure du gouvernement, l'organisation territoriale, le rôle de la couronne et les particularités de la Catalogne et du Pays Basque.



**Ateliers de développement personnel et professionnel... pour PARTAGER et SE BOOSTER  
Construire mon plan d'action**

Lundi 10 mai à 9h30

Via des apports théoriques, des exercices et une puissante dynamique de groupe, vous apprendrez à mieux vous connaître vous-même pour mieux avancer vers vos objectifs, dans un cadre bienveillant, convivial et confidentiel. Animés par Nathalie Bottinelli et Carine Even, coachs certifiées.



**Focus compétences... pour APPRENDRE et PRATIQUER  
Utiliser efficacement la puissance de LinkedIn**

Mardi 18 mai à 19h

LinkedIn... un outil très puissant mais qui peut se révéler un gaspillage de temps et d'énergie.

Grâce à cet atelier, vous comprendrez les clés de l'efficacité sur LinkedIn en 3 points :

- Comment vérifier ou rendre votre profil stratégique
- Comment augmenter/maintenir votre réseau
- Comment postuler ou publier si besoin, ... vraiment efficacement !

Intervenante :

Anne-Sophie CHUIT est consultante, formatrice et conférencière en relations humaines professionnelles depuis 2001.



**Conférence en soirée... pour S'INSPIRER  
L'art du rebond avec la technique des étincelles**

Mercredi 26 mai de 19h30 à 21h



Face à l'incertitude que nous vivons depuis plus d'un an, il est plus que jamais important de prendre soin de soi, de mettre des mots sur ce que nous vivons et de s'accompagner avec bienveillance.

Cette incertitude est amplifiée lorsque nous sommes expatriés. Le changement fait partie de notre quotidien. Pour avancer et rebondir, nous avons besoin d'élargir le champ des possibles, d'écouter nos intuitions, nos aspirations, pour pouvoir décider et agir avec discernement. Suite à la parution de leur livre La technique des étincelles aux éditions de la Martinière en Janvier 2021, Vanesa Cahierre et Nadège Fougeras partageront avec vous leurs clés pour rebondir en période de changement, des outils concrets et facilement actionnables pour retrouver confiance et agilité dans ces moments de doutes et d'incertitudes.

Anciennes multi-expatriées, elles ont déménagé 28 fois à elles deux, vécu dans 7 pays, et changé de carrière plusieurs fois.

# Nouveautés

## Sport

### Cross training

Lundi 17 mai à 9h30  
au parc Juan Carlos I

[plus d'infos](#)

Découvrez le cross training lors d'une séance d'essai offerte avec Miguel, coach sportif.

Que vous ayez des objectifs de performance ou simplement de forme physique, ce sport répondra sûrement à vos attentes. Le principe : une alternance d'exercices très courts, intensifs (adaptés à toutes les conditions physiques et tous les âges), en plein air, et encadrés par un professionnel.



## Loisirs

### Atelier photo

Jeudi 27 mai à 10h

[plus d'infos](#)

Madrid autrement.

Vous êtes passionnés de photo? Vous avez envie de découvrir un nouveau champ des possibles, de nouveaux lieux et des techniques de pro ? Cette activité est faite pour vous !

Ali Sallusti, photographe professionnelle, vous propose de voir Madrid sous un œil différent lors d'un atelier photo qui explorera le thème du *street art* sous tous ses angles.



# Les conseils de la rédaction

## Resto

Un petit bout de Beyrouth au cœur de Madrid.

Manouche, labné, moutabal... ces saveurs résonnent en vous ? Courez chez Mune, la nouvelle adresse de cuisine libanaise en plein cœur de Chueca. Le décor y est extra trendy, le service au petit soin et les plats comme dans la plaine de la Bekaa. Vous pourrez y déguster des mezzés ultra frais, une fatoush et des feuilles de vigne à tomber, le tout pour une addition très peu salée.



Mune - Calle Pelayo 57. 28004 Madrid.  
<https://munemadrid.com>

## Culture

Emociones, force et grandeur du flamenco.

Le désormais célèbre Teatro Flamenco exclusivement dédié à cet art espagnol inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO, présente un spectacle sous la direction artistique de deux figures phares, la danseuse Ursula Moreno et le guitariste Antonio Andrade. Leur création, Emociones vous embarque dans un voyage au cœur du flamenco à l'état pur : danse avec une robe à traîne, danse en couple, les solos de chant et de guitare. Olé !



Teatro Flamenco de Madrid - Calle del Pez 10, 28004 Madrid (Teatro Alfil).  
<https://tesaveursatroflamencomadrid.com/fr/>

## Lecture

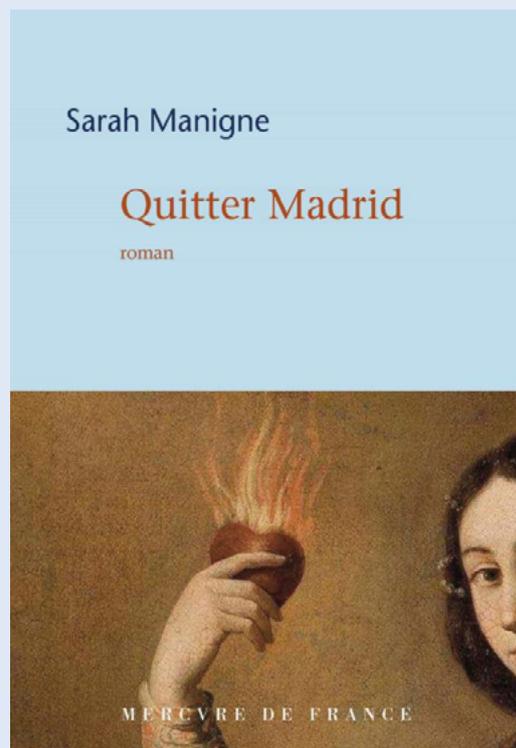
Quitter Madrid de Sarah Manigne

Spécialiste de la restauration des toiles de Zurbarán, Alice voyage de musée en musée pour redonner vie et couleurs aux œuvres du maître espagnol.

Ce très beau roman retrace son parcours, son installation à Madrid, son quotidien dans cette ville que nous connaissons et puis les attentats du 11 mars 2004 et le long chemin vers la guérison.

Dans un style sobre et sans pathos, Sarah Manigne donne vie aux victimes d'attentat et rend hommage à leur résilience.

Collection Mayenne, éditions Mercure de France, 2020 - 120p.



## Recette

L'Eton Mess aux fraises de Lilie Bakery.  
Le parfait dessert de printemps vitaminé.  
Un dessert frais aux bons fruits de saison :  
l'Eton Mess aux fraises. A l'intérieur, une belle  
compotée de fraises, une chantilly crémeuse  
et des éclats de meringues faites maison...  
Impossible d'y résister, vous aussi vous allez  
adorer y plonger votre cuillère, j'en suis cer-  
taine !



Découvrir <https://liliebakery.fr/eton-mess-fraises/>

madridem



Services de relocation  
Le succès de votre  
vie à Madrid

C/ Bueso Pineda 62, Chalé 6  
Tel. +34 917161830 - +34 616011568  
www.madridem.com  
www.madridem.es



RE-CREATION YOU™  
COACHING  
DE VIE & CARRIÈRE

Français-Espagnol-Anglais

YOUR NEXT ADVENTURE™

Expatriées, passez au destin  
que vous méritez vraiment!

Commençons par identifier vos Valeurs Personnelles,  
vos Forces, vos points "faibles" et vos Compétences.

Libérez les Croyances Limitantes et émotions Négatives.

Vous respirez mieux, vous vous sentez mieux,  
plus en confiance.

Découvrez ensuite ce que vous voulez vraiment,  
vos objectifs essentiels et comment les obtenir.

Il est temps!

Prenez rendez-vous pour une première séance gratuite  
(Zoom, GoogleMeet)

Email: [julien@julienfortuitagency.com](mailto:julien@julienfortuitagency.com)  
Programme: & Témoignages Clientes



JULIEN FORTUIT

Coach certifié ICF, PNL & TLT™

Marquez votre temps autrement. A votre manière.



## UN AVENIR MEILLEUR ET PLUS DURABLE POUR TOUS : LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Régulièrement, vous avez pu lire dans la NL de Madrid Accueil des articles proposés par Kanopé Impact sur les Objectifs de Développement Durable... Mais connaissez-vous l'origine de ces ODDs?

## OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Face à l'urgence climatique et sociale, l'Organisation des Nations Unies (ONU) a établi en 2015 un ensemble de défis sociaux, environnementaux et économiques, à atteindre d'ici 2030. Ces défis s'articulent autour de 17 objectifs concrets pour un avenir durable et pacifique pour tous, et à travers le monde entier. Surnommés ODDs, ils sont un appel universel aux gouvernements et à la société civile pour relever les défis mondiaux que nous traversons.

Ces objectifs servent de feuille de route pour les 193 pays signataires et devraient guider les prises de décisions des gouvernements et des entreprises. Il est également possible pour les particuliers de s'impliquer, tout d'abord en s'éduquant et en prenant connaissance des objectifs. Pour en savoir plus sur ce sujet passionnant, nous vous invitons à lire les articles de Kanopé Impact sur chacun de ces ODDs sur notre [blog](#).

Pour en savoir plus : [www.kanope.co](http://www.kanope.co)

e-mail : [hello@kanope.co](mailto:hello@kanope.co)

## Vivre sereinement son expatriation en protégeant son conjoint

Vivre à l'étranger est souvent source d'excitation et de découverte d'une nouvelle culture, d'une expérience gastronomique et d'un nouveau mode de vie. C'est également l'opportunité pour les enfants de s'ouvrir au monde et notamment par l'apprentissage d'une nouvelle langue. Cette arrivée en famille dans un autre pays est souvent le fait d'une nouvelle opportunité professionnelle pour un membre du couple mais, bien souvent et malheureusement, le partenaire se retrouvant sans emploi.

Il s'agit alors pour le couple de s'adapter et de se poser les bonnes questions quant à la protection du conjoint en cas d'accident de la vie mais aussi de l'organisation de son patrimoine dans un environnement international de plus en plus complexe comme le choix de la loi applicable de l'État de son pays de résidence fiscale ou de sa nationalité sur un aspect civil, des aspects de retraite ou des lectures fiscales des administrations espagnoles des actifs détenus.

Crystal Finance propose ses services d'analyse ou d'étude, depuis maintenant 30 ans, dans le cadre d'une gestion de patrimoine internationale auprès de 40 000 clients afin d'apporter des réponses adaptées à la protection familiale. Notre travail consiste à remettre un rapport de mission écrit reprenant l'intégralité des problématiques rencontrées, de mettre en œuvre une stratégie et de proposer des solutions pour lesquelles nous accompagnons nos clients dans leurs mises en œuvre opérationnelles.



www.crystal-finance.com

**CRYSTAL FINANCE**

**MADRID**

Votre contact :  
Sylvain GEORGE  
Conseiller en gestion de patrimoine  
+34 91 080 07 20 - +34 665 755 224  
sgeorge@groupe-crystal.com



f Délices by Danielle LIU @ delicesbydanielleliu

# Delices

by Danielle LIU

Tel : 695 474 172

Calle Ntra. Sra. de la Consolación, 1  
Pozuelo de Alarcón, Madrid, 28223

www.delicesbydanielleliu.com



APPREHENSEZ L'ÉTÉ EN ÉTANT EN MER ET SES VAGUES AYSINGÈRES

NOUS SOMMES PRÊTS !

Prêts pour l'été !

DÉCOUVREZ LA FERME OHIKOA ET SON ÉCOSYSTÈME LANGUES

### LA FERME OHIKOA

#### ÉTÉ 2021

NOUVELLE FORMULE DE SURF CAMP !  
COURS DE SURF ET ENSEIGNEMENTS AGROÉCOLOGIQUES.

RENSEIGNEMENTS AU : 06 45 06 83 70 / EMAIL : FERMEOHIKOA@GMAIL.COM

# Professionnels à votre service - contenu sponsorisé -

## COACHING Orienté résultats MENTORING Professionnel CONSEIL-FACILITATION en Transformation & Culture



### GERALDINE SAGNES

Exp de 20 ans comme DRH en entreprise

Français- Espagnol- Portugais

Accompagne particulier et entreprise

Leadership – Création d'activités - Décisions professionnelles

Confiance en soi – Evolutions et prises de poste – Gestion du changement

Accompagnement sérieux et agile en toute confidentialité

Tél. 692 938 087

[www.linkedin.com/in/geraldinesagnes](http://www.linkedin.com/in/geraldinesagnes)

[www.codevlp.com](http://www.codevlp.com)

## CLINIQUE DENTAIRE

### DR ERIC LE BELLER

Odontologie générale,  
implantologie

### DRA CELIA CRESPO GONZALO

Orthodontie exclusive

Tél. 913 00 46 48

Calle Laurin 38A

Entrada por Calle del Moscatelar n°3 y 5

## DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

### ODONTOLOGIE GENERALE DR ALBINE MIGNOT SCHMITZ

Dentiste français

Tél. 911 12 34 79

c/ Conde de Aranda, 15

28001 Madrid - métro Retiro

[Info@mipsalud.com](mailto:Info@mipsalud.com)



## RE-CREATION YOU™ COACHING

### JULIEN FORTUIT

Coach certifié ICF, PNL & TLT™

Expatriées, passez au destin

que vous méritez vraiment !

Il est temps !

Cliquez [ici](#) & prenez rendez-vous  
pour une première séance gratuite  
(Zoom, GoogleMeet)



Email : [julien@julienfortuitagency.com](mailto:julien@julienfortuitagency.com)  
Programmes & Témoignages Clientes



## RARA AVIS

### EMMANUELLE CHABANON EXECUTIVE COACH

Accompagnement des hauts potentiels,  
difficultés professionnelles

particuliers et entreprises, français & espagnol

Tél. 608 439 410

[www.rara-avis-coaching.com](http://www.rara-avis-coaching.com)  
[emmanuelle.chabanon@outlook.fr](mailto:emmanuelle.chabanon@outlook.fr)

Calle Juan Bravo, 32 - Madrid

## ACCOMPAGNEMENT & COACHING

Professionnel et personnel

Enfants – Adultes

### ANNE-CLAIRE LEFÈVRE

Tel : +33 6 73 38 52 49

Mail : [anneclairelef@hotmail.com](mailto:anneclairelef@hotmail.com)

[www.acoaching.net](http://www.acoaching.net)

## PÉDIATRE GÉNÉRALISTE DRA ANGELES BASCONES

Médecin Francophone

Consultations à domicile et au cabinet.

Sur rendez-vous au portable 609 111 436

et aussi sur whatsapp.

Cabinet à 5 minutes du Lycée Français.

Tél. 609 111 436

Rue Jose Rizal(Algabeno) 55, escalier 2, 1' A

## NATUROPATHE NUTRITIONNISTE ELODIE CORDONNIER

Diplômée de: American School of Natural Health - Escuela  
de Quiromasaje de Madrid - Instructeur certifié pour pro-  
fesseurs de GYROTONIC®

Bilan et suivi nutritionnels (maladies chroniques, cancers,  
troubles du comportement alimentaire)

Massages thérapeutiques et relaxants

Cours de GYROTONIC®: étirement et renforcement mus-  
culaire, réhabilitation

Tel: 658 395 100

Metro Alfonso XIII

[feelharmonystudio.com](http://feelharmonystudio.com)

# Professionnels à votre service

## - contenu sponsorisé -

### OSTÉOPATHE À DOMICILE

**MAÉVA GOUGET**

Femmes enceintes, bébés,  
enfants, adultes, seniors, sportifs

Tél. 633 933 500

[osteo.gouget@gmail.com](mailto:osteo.gouget@gmail.com)

[www.maevaosteopatamadrid.com](http://www.maevaosteopatamadrid.com)



### QI-GONG

**ZOHRA SERRA**

Cours de Qi-Gong tous niveaux  
Particuliers et collectifs

Le Qi-Gong,  
secret de longévité des anciens maîtres chinois,  
pour vous reconnecter à votre souffle vital et retrouver  
santé et harmonie spirituelle jour après jour.

Tél: 618 248 864

[zohra.serra@yahoo.fr](mailto:zohra.serra@yahoo.fr)

[www.zohraserra.com](http://www.zohraserra.com)



### PRACTICIENNE DE SANTÉ NATUROPATHE RÉFLEXOLOGUE KARINE GOASGUEN

Bilan et conseils personnalisés en hygiène de vie  
Consultation sur Madrid et à distance

Tél : 663011961

[www.lequilibrereflex.com](http://www.lequilibrereflex.com)

### PSYCHOLOGUE PSYCHOTHÉRAPEUTE CARINA BENTOLILA

Bilingue français /espagnol

Thérapie individuelle, thérapie de couple et de  
famille

Adultes, enfants et adolescents.

Tél. 639 926 795

Calle Potosi, 11, 4 B

28016 Madrid

[Carinabentolila@hotmail.com](mailto:Carinabentolila@hotmail.com)

### OSTÉOPATHES D.O.

Bébés, enfants et adultes

Méthode GESRET : [www.asthma-reality.com](http://www.asthma-reality.com)

CLINICA VERGARA

**MARIE MAUREL**

Tél. 627 480 267

[www.osteopata-madrid.es](http://www.osteopata-madrid.es)

**PIERRE AMIEL**

Tél. 693 027 527

[www.madridosteopata.es](http://www.madridosteopata.es)

Calle Principe de Vergara,30-1D

28001 Madrid (métro Velázquez ou Goya)

### SOPHROLOGUE

**MARION LANTIN**

Séances individuelles enfants, adolescents,  
adultes

Ateliers enfants «la bulle des émotions»

Je vous aide à utiliser vos propres ressources pour  
développer vos capacités

Consultations quartier Arturo Soria et centre Madrid

Tél: 635 757 258

[www.marion-lantin.com](http://www.marion-lantin.com)

