

Gazette mensuelle 2.0

Ensemble poursuivons notre histoire



Juin 2021

madrid-accueil.fr

EDITO



« Un être sans famille, c'est comme un arbre sans branches. »
Daniel Drouet



Quand nous arrivons à Madrid, une nouvelle aventure commence, un nouveau départ où tout est à découvrir, à (re-)construire.

Rejoindre Madrid Accueil, c'est comme découvrir une nouvelle famille qui vous accompagne, vous soutient avec toute sa bienveillance pour relever ce nouveau défi. Pour moi, Madrid Accueil est une seconde famille !

Lors de mes précédentes expatriations, j'ai trouvé une vraie famille au sein des accueils de Sao Paolo et de Miami.

Aujourd'hui, je souhaite me présenter à vous. Née en France et d'origine espagnole, j'ai étudié au lycée français de Barcelone, avant d'habiter cinq ans en région parisienne où j'ai eu mon premier fils.

Dès que je suis arrivée à Madrid, je me suis naturellement tournée vers Madrid Accueil où j'ai géré les événements puis la programmation des activités. Depuis 2017, j'anime les cafés et tertulias. Mon souhait, vous faire découvrir des cafés emblématiques de Madrid tout en pratiquant l'espagnol en toute convivialité.

A l'occasion de la dernière Assemblée Générale, vous m'avez élue Présidente. C'est un honneur et un réel plaisir pour moi d'assumer cette nouvelle responsabilité.

L'aventure de Madrid Accueil continue avec [une toute nouvelle équipe de bénévoles](#) dynamique, enthousiaste et motivée.

L'annonce de la fin de l'état d'alerte a été accueillie avec grand optimisme et notamment la possibilité de faire à nouveau des visites culturelles en groupe de 24 personnes en extérieur avec une jauge élargie dans les musées et expositions.

Sachez que notre souhait le plus cher est de pouvoir toutes et tous vous accueillir au cours des traditionnels événements et cafés de rentrée.

Comme nous le rappelons souvent, notre objectif est de faire de votre vie madrilène, une expérience unique.

A très vite,
Sonia Aiguabella.

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





[plus d'infos](#)

Visite de Lavapiés : un quartier ouvrier entre le XVI et le XXI siècle

Mardi 8 juin à 10h

Quartier modeste du XVIe siècle, Lavapiés fut d'abord un quartier d'artisans, puis au XIXe, accueille les ouvriers. L'histoire sociale et politique du XIXe et du XXe, ainsi que le développement de la culture populaire, font de Lavapiés le quartier populaire de Madrid. A travers ses églises, ses bâtiments, son tracé, ses commerces et les récits de nos principaux écrivains, Lavapiés raconte l'histoire de ceux qui n'écrivent pas l'histoire.



[plus d'infos](#)

Visite de la Casa de campo

Mardi 15 juin à 10h

Site archéologique, ancien domaine de chasse des rois, champ de bataille pendant la Guerre Civile, poumon de Madrid depuis 1931... la Casa de Campo est tout cela et encore plus, comme nous le découvrirons au cours de notre promenade à travers cet immense parc de 1 722 hectares et ses siècles d'histoire.



[plus d'infos](#)

Charlotte Johannesson au Museo Reina Sofía

Mardi 24 juin à 10h

L'œuvre de Charlotte Johannesson (Malmö, 1943), artiste textile et pionnière du graphisme numérique, est un exemple précoce de la synchronisation conceptuelle entre les langages et techniques de programmation informatique et le métier à tisser. Le caractère binaire de l'image résultant des deux technologies - produite par des zéros et des uns ainsi que par la chaîne et la trame - a facilité le passage de l'artiste du textile à l'art digital.



Cueillette de fraises
[plus d'infos : 2 dates proposées](#)

[Mardi 1er juin à 10h30](#)

[Mercredi 2 juin à 15h30 \(parents et enfants\)](#)

La Finca Monjarama est située à proximité du Rio Jarama, à 19 km de Madrid. Il s'agit d'une entreprise familiale qui depuis 30 ans cultive des fraises - la Mara des bois - et autres produits frais de saison : tomates, framboises, mûres. Tout est 100% bio ! Hugo Vela nous accueillera sur son exploitation. Après une brève présentation, nous pourrons partir à la recherche d'autant de fraises que nous pourrons récolter. A nos desserts et confitures maison !



UEFA Euro 2020 - A vos pronostics!
Matches du 11 juin au 11 juillet 2021

A l'occasion de l'EURO de football 2020, nous avons créé la ligue MADRID ACCUEIL EURO 2020, un jeu de pronostics en ligne 100% GRATUIT et convivial ! Comment ça marche ?

A travers la célèbre plateforme française « [Mon Petit Prono](#) », faites vos pronostics avant chaque match pour tenter de prendre la première place du classement.

Un jeu simple et funky, accessible à tous car chaque membre de la famille peut participer de manière individuelle et tenter de se classer devant les autres.

Que la compét' commence !

Les rendez-vous Bien-être



Le Qi-Gong avec Zohra

Apaisement, Lâcher prise, Équilibre, Intériorité, Connexion à son être profond, c'est ce qui a raisonné en moi grâce à la pratique du Qi-Gong. Avec 15 ans de pratique auprès de grands maîtres, j'enseigne les techniques de Qi-Gong à Madrid depuis plus de 3 ans.

Pratiquer le Qi Gong de façon régulière, c'est apprendre à unifier votre corps et votre esprit dans l'instant présent tout en entrant en résonance avec l'univers. Maîtriser le Qi-Gong vous permettra de renouer avec votre authenticité pour cheminer pas à pas vers un équilibre subtil de votre santé et votre spiritualité.

Si cette technique vous fait envie ou si le concept raisonne en vous, rejoignez Zohra pour vous accompagner dans cette découverte de vous-même.

RDV le 17 juin de 10h30 à 12h

La sophrologie avec Corinne

Après de nombreuses années dans le secteur bancaire, j'ai eu besoin de me retrouver, d'évacuer le négatif en moi. La sophrologie m'a appris à aller puiser toutes les ressources nécessaires pour me sentir plus sereine et positive face aux événements de la vie. Savoir écouter son corps et utiliser la respiration comme méthode rapide anti-stress est sans doute le plus grand enseignement pour moi.

Avec une pratique régulière, vous apprendrez à lâcher-prise, à relativiser et à vous projeter vers des situations positives. Elle est très efficace en particulier pour l'amélioration du sommeil, la préparation mentale à un événement (accouchement, traitement médical, examen scolaire, entretien d'embauche...), la gestion de la douleur, les acouphènes, les phobies.

RDV les 3 ou 10 juin de 11-12h30



Le Hatha yoga avec Mélanie

Après un parcours dans la danse classique, et 5 ans dans l'enseignement de la gymnastique, j'ai découvert le yoga en 2009 à Los Angeles.

De retour en Europe, je continue à pratiquer le yoga et voit s'éveiller un désir de partager mon expérience et le bien-être que le yoga m'apporte.

Passionnée par l'envie d'apprendre, d'enseigner et d'échanger sur la philosophie du yoga, je vous guide avec douceur et vitalité dans mes pratiques où s'harmonisent le mouvement et le souffle.

Je vous propose des cours qui vous apporteront non seulement un bienfait physique, mais qui toucheront votre cœur et vous inciteront à réfléchir et à vous questionner sur votre cheminement personnel.

RDV le 16 juin de 10 à 11h



Sports

Tournoi de Pádel

Le 5 Juin 2021 à 15h30



Padel

A vos raquettes !

Le pádel, sport très populaire en Espagne, se joue à quatre, par équipe de deux, sur un demi-terrain de tennis. Munis de raquettes légères, vous échangerez de façon ludique en vous servant des murs qui entourent le terrain.

Un peu de stratégie, envie de vous amuser : c'est le sport qui vous convient !

RDV

Vendredi à 9h30 Femmes

19h00 Hommes

Samedi à 10h00 Mixte



Golf

Vous êtes golfeurs ?

Retrouvons-nous dans la bonne humeur une fois par semaine pour un parcours de golf. Parcours de 18 ou 9 trous.

Licence espagnole (ou française) obligatoire et niveau minimum "carte verte" ou équivalent.

RDV les lundis à 10h.



Les conseils de la rédaction

Culture

Noches del Botánico

Le festival Noches del Botánico tiendra sa cinquième édition du 11 juin au 31 juillet au Jardin botanique royal d'Alfonso XIII. Il s'agit d'une série de concerts pour les soirées et les nuits d'été au cours desquels une sélection d'artistes nationaux et internationaux se produiront pour présenter leurs derniers albums et leurs tubes en direct dans un cadre unique. Un festival aux multiples facettes où se mêleront plusieurs générations et styles (jazz, latino, flamenco, rock et pop) à l'occasion d'un rendez-vous musical éclectique incontournable des soirées d'été.

Réservez vos places à l'avance.

Real Jardín Botánico Alfonso XIII
Av. Complutense, s/n, 12, 28040 Madrid
<https://www.nochesdelbotanico.com>



Resto

Doña Luz

Parmi les terrasses de Madrid, celle de Dona Luz vaut le détour. Situé au dernier étage de l'Hôtel B&B de la Calle Montera 10 (quartier Centro), vous aurez une vue imprenable sur la puerta del Sol. Laissez-vous tenter par les plats/tapas sud-américains. La carte des cocktails donne envie de tout essayer !
Réservation recommandée.

<https://donaluzmadrid.com/>



Lecture

Les Dégueulasses de Santiago Lorenzo

Parce qu'il pense avoir tué un policier, Manuel quitte Madrid pour un village abandonné. Heureux de quitter le confort matériel et les contacts humains, il devient ermite autosuffisant. Mais une famille de citadins s'installe chaque week-end près de lui. S'il commence par se cacher, il décide rapidement de les faire fuir.

Un thriller statique, une version de Robinson Crusoé se déroulant dans une Espagne vide, une redéfinition du concept d'austérité.

Santiago Lorenzo est né au Pays Basque en 1964. Il s'est d'abord fait connaître en tant que réalisateur, notamment grâce à Mamá es boba (« Maman est bête », 1999), devenu un film culte en Espagne. Puis il s'est tourné vers l'écriture avec un certain bonheur. L'engouement suscité par « Los asquerosos » achève de le consacrer en tant qu'écrivain.

Collection Cadre vert, Edition Seuil, 240 pages



Recette

Gaspacho

pour 4 personnes

- 800 grammes de tomates bien mûres
- 200 grammes de mie de pain
- 2 poivrons
- 2 concombres
- 2/3 branches de basilic
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- 10 cl de vinaigre de Xérès

Éplucher et couper les légumes en dés, les assaisonner avec l'ail pressé, le vinaigre, l'huile, régler le sel et poivre et laisser mariner une nuit. Emietter la mie de pain, la mettre dans les légumes, mixer très finement, pour un mélange bien lisse, passer au chinois.

Éventuellement rajouter de l'eau si le gaspacho est trop épais. Rectifier l'assaisonnement. Remettre au frigo au moins une heure.

Servir frais.

Vous voulez échanger sur des sujets pro, suivre des formations courtes, participer à des conférences inspirantes, visiter de belles entreprises locales...?
Rejoignez Madrid Accueil PRO !

Focus compétences... pour APPRENDRE et PRATIQUER

Manger sain pour travailler mieux

Mercredi 9 juin de 10h00 à 12h30

- > Vous sautez le petit-déjeuner par manque de temps ?
- > Vous grignotez toute la journée ?
- > Vous avez du mal à vous concentrer ?
- > Vous stressez continuellement et cela vous rend irritable ?
- > Vous avez un coup de pompe après le déjeuner ?

Pour plus d'efficacité au travail, nous aborderons les clés d'une alimentation optimale, vitalisante et pleine de saveurs, sans aucune frustration gustative !!!

Intervenante :

Framboise Delaude, nutri-thérapeute et fondatrice de Les clés de la vitalité.



Ateliers de développement personnel et professionnel... pour PARTAGER et SE BOOSTER

Faire le bilan

Mardi 15 juin 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.



La presse en parle : [lepetitjournal.com Madrid](https://lepetitjournal.com/Madrid)

LE SOMMET DE LA JOIE

DU 31 MAI AU 6 JUIN - UN RENDEZ-VOUS 100% EN LIGNE ET GRATUIT POUR SE (RE)-CONNECTER À SA JOIE INTÉRIEURE



Carine Even Salmon-Legagneur, Coach et formatrice, spécialisée en gestion du stress et des conflits pour retrouver la joie, au travail ou en famille, fondatrice d'Adaptis Coaching et bénévole en charge de l'animation de [Madrid Accueil Pro](#) est à l'initiative de la création de ce Sommet de la Joie.

Elle révèle que l'idée lui est venue un matin de décembre, où elle entamait son planning quotidien dans un contexte pandémique et peuplé d'incertitudes « *Je me suis dit que la vie n'était pas que ça, qu'il y avait plus... ou plutôt qu'une journée chargée pouvait aussi amener des moments de joie* ».

Face à ce constat et, portée par une conviction évidente, celle que la joie est possible, Carine s'est investie dans cette aventure dans le but de soutenir chacun d'entre nous en nous apportant « des bulles de joie » et, ainsi **éclairer notre vie quotidienne**.

Pas moins de **21 experts mondiaux**, d'horizons différents ont souhaité, à titre bénévole, soutenir « le Sommet de la Joie » et partager leurs histoires, leurs expériences, leurs enseignements autour d'une même aspiration « la joie de vivre au quotidien ».

Ce Sommet est **100% gratuit et en ligne**. Carine a élaboré un programme journalier, que vous recevrez chaque matin par mail, de conférences et ateliers inédits, dont 6 bulles de pleine conscience, **disponibles gratuitement à visionner au gré de votre disponibilité pendant 24 heures**.

Pour vous permettre de profiter à votre rythme de l'intégralité des conférences en rediffusion, **3 packs payants** avec des bonus sont proposés : **le pack Joie, le pack Soutien, le pack Mécène**.

100 % des bénéfices seront reversés au profit de [Café Joyeux](#), la première famille de cafés-restaurants solidaires qui emploient et forment des personnes en situation de handicap mental et cognitif.

Selon Confucius, "la joie est dans tout, il faut savoir l'extraire", alors n'attendez plus, **[inscrivez-vous gratuitement](#)** dès à présent, et faisons ensemble de cet événement une explosion mondiale de joie !

Invitez votre entourage et partagez vos histoires, [#sommetsdelajoie](#)



madridem



Services de relocation
Le succès de votre
vie à Madrid
C/ Bueso Pineda 62, Chalet 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.

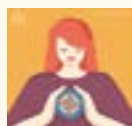
Vous respirez mieux, vous vous sentez mieux,
plus en confiance.

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
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](https://www.kanope.co/blog).

Pour en savoir plus : www.kanope.co
e-mail : hello@kanope.co

 Délices by Danielle LIU
  @delicesbydanielleliu

Délices

by Danielle Liu

Tel : 695 474 172

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



www.delicesbydanielleliu.com



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@EMAIL.COM



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.



CRYSTAL FINANCE

www.crystal-finance.com

MADRID

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

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 nº3 y 5

DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

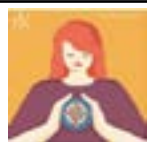
ODONTOLOGIE GENERALE DR ALBINE MIGNOT SCHMITZ

Dentiste français

Tél. 911 12 34 79

c/ Conde de Aranda, 15
28001 Madrid - métro Retiro

Info@mipsalud.com



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
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
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

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, 1º 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

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

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

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

OSTÉOPATHES D.O.

Bébés, enfants et adultes

Méthode GESRET : www.asthma-reality.com

CLINICA VERGARA

MARIE MAUREL

Tél. 627 480 267

www.osteopata-madrid.es

PIERRE AMIEL

Tél. 693 027 527

www.madridosteopata.es

Calle Principe de Vergara, 30-1D

28001 Madrid (métro Velázquez ou Goya)

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

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