

# MA



#62 - Décembre 2021

# REVUE

Ensemble poursuivons notre histoire,...

*¡Feliz Navidad!*

MADRID  
ACCUEIL

# CHARTRE DE L'ADHÉRENT

JE SUIS À JOUR DE MON INSCRIPTION.

Je respecte la procédure d'inscription indiquée dans le programme lorsque je veux m'inscrire à une sortie.

Je respecte la procédure d'annulation indiquée dans le programme et j'ai noté que pour toute annulation dans les 48 h qui précède une activité, le paiement reste dû.

Je participe dans la bonne humeur aux activités de Madrid Accueil, conscient du travail bénévole accompli par les responsables desdites activités.

Je réponds rapidement aux invitations des différents événements organisés par Madrid Accueil afin d'en faciliter l'organisation et d'éviter le travail de relance.

Je n'utilise pas les listes de diffusion ou l'annuaire des membres à des fins commerciales, notamment pour des ventes à domicile.

Je modifie mes coordonnées sur le site [www.madrid-accueil.fr](http://www.madrid-accueil.fr) ou je préviens le responsable du fichier de tout changement d'adresse, téléphone, e-mail... afin, entre autres, de continuer à recevoir les programmes et autres courriers.

Je sais qu'il est de ma responsabilité de souscrire une assurance à titre personnel pour l'ensemble des risques liés à ma participation ou à celle de ma famille, aux activités organisées par Madrid Accueil.

Je dégage Madrid Accueil de toute responsabilité pour tout incident ou accident survenant lors des activités pratiquées dans le cadre de l'association.

JE SUIS MAINTENANT UN ADHÉRENT AVERTI ET JE M'ENGAGE À RESPECTER CES RÈGLES.

Suivez-nous :

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



## Adhésion et activités Cotisation : 40 € / an / famille

Les inscriptions et annulations se font exclusivement via le site de Madrid Accueil.

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

Le règlement de votre adhésion et de vos activités peut se faire soit :

⇒ par virement bancaire en précisant votre nom et les activités concernées,

Targo bank :

IBAN : ESO6 0216 0251 5006 0073 8111

BIC : CMCIESMM

⇒ en espèces lors des permanences Madrid Accueil.

Politique de remboursement des activités :

*en cas d'annulation de la part de l'adhérent moins de 48 heures avant l'événement, le paiement reste dû.*

# L'ÉDITO

*Ne comptez pas les jours, faites que les jours comptent !*

**E**n ce mois de décembre, nous nous préparons tous à finir l'année en beauté. Les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas ! Et avec elles, de grands moments de bonheur à partager en famille, entre amis, ... Il est temps d'analyser l'année écoulée afin d'anticiper l'année à venir.

## Madrid accueil de 2021, c'était quoi ?

Une année marquée par les restrictions liées à la pandémie, une année de défis. Comment se rencontrer, comment partager, comment échanger ?

L'équipe de Madrid Accueil a dû sans cesse faire preuve d'originalité pour adapter son programme d'accueils, d'activités, de découvertes, ...

Une année qui a vu naître une nouvelle équipe, plus que motivée pour poursuivre l'histoire de l'association ! Porteuse de projets innovants, une revue 100% digitale, un éventail riche de nouvelles activités culturelles, sportives, de bien-être, de loisirs, ... d'accompagnement personnel et professionnel orchestré par notre pôle Madrid Accueil Pro.

Une année enrichie de merveilleuses rencontres d'hommes, de femmes, de familles venant des quatre coins du monde, heureux de partager leurs expériences, leur joie de vivre, leur culture, leur parcours. Un état d'esprit positif à chaque instant !

## Pour 2022, Madrid Accueil, ce sera quoi ?

Une année rayonnante, solidaire et festive. Notre équipe souhaite poursuivre cette belle aventure à vos côtés !

Nous continuerons sur la même dynamique à vous accueillir, à vous accompagner, à vous proposer des activités insolites. À faire de votre vie madrilène, une expérience unique !

Votre équipe Madrid accueil vous souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous l'année prochaine !

*Sonia, Nathalie, Marjorie, Sandrine, Céline, Anne, Anne-Françoise, Karine, Cécile, Lucile, Evelyne, Julie, Sophie, Isabelle, Noura, Virginie, Florence, Sylvie, Catherine et Carine et Nathalie de Madrid pro.*

## SOMMAIRE

3	L'ÉDITO	18	BIEN-ÊTRE
4	ACCUEIL	19	CONFÉRENCE
6	CULTURE	20	EN ESPAGNOL
8	SPORTS	22	MADRID PRO
10	FOCUS SUR...	24	LES CONSEILS DE LA RÉDACTION
14	AVEC LES ENFANTS	26	LES PROFESSIONNELS
16	LOISIRS		

# ACCUEIL ET RENCONTRES

Retrouvez-nous au cours des nombreux cafés organisés tout au long de l'année.

N'hésitez pas à passer pour un contact informel avec Madrid Accueil.

## PERMANENCE MADRID ACCUEIL

Vous avez besoin d'infos ?

Anne Foucher vous accueille à la permanence.

Tous les premier et troisième jeudis du mois,  
le matin de 11h à 13h (hors vacances du LFM)  
à l'Institut français de Madrid,  
Calle Marqués de la Ensenada - 12, 28004 Madrid  
(local 212)



## CAFÉS DE QUARTIER

Vous êtes arrivés récemment ou vous êtes madrilènes depuis un peu plus de temps, nous vous proposons de venir à nos cafés de quartier. Des rendez-vous dans la bonne humeur pour se rencontrer, échanger, se retrouver et bien sûr boire un café.

Lors de nos rencontres, vous aurez l'occasion ce mois-ci et en janvier d'acheter des tickets pour la tombola Madrid Accueil, dont une partie des bénéfices sera reversée au profit de l'Entraide Française Madrid, association à but non-lucratif intervenant depuis près de 160 ans auprès des ressortissants français et binationaux les plus démunis ou en difficulté.

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

La tombola se déroulera le 18/01/2022 lors de notre événement «Galette des rois». Nous espérons vous y retrouver nombreux.

### Quartier LFM

Lundi 13 décembre à 10h

(vente de tickets de tombola).

Inscriptions sur le site.



## CAFÉ "Esprit de Noël"

Jeudi 16 décembre à 10h30

Retrouvons-nous autour d'un café dans un lieu enchanteur et laissez-vous emporter par la magie de Noël !

Vous pourrez enrichir votre décoration de Noël et découvrir un espace dédié au jardin et à l'intérieur.

Espace situé dans le quartier de la Moraleja.

Inscription sur le site.



SAVE THE DATE!



# Galette des rois

le 18 janvier 2022 à la Résidence de France



\* Une partie des profits sera reversée à l'Entraide française Madrid - [www.lentraide.es](http://www.lentraide.es)

## EXPOSITION AD REINHARDT

Vendredi 3 décembre à 12h15



Sintitulo.1938.TheMuseumofModernArt.NuevaYork  
donaciónde la artista.1967©AnnaReinhardt

Peintre crucial dans l'évolution de l'art américain de l'après-guerre, Ad Reinhardt a été grand-père du minimal, père de l'abstraction froide, expressionniste abstrait, polémiste et pédagogue de l'art. Se laisser guider à travers son œuvre conduit à une meilleure compréhension de l'art de la seconde moitié du XXe siècle.

L'exposition de la Fondation Juan March nous invite à découvrir une des plus complètes anthologies qu'on lui ait consacré en Europe.

Visite guidée en français par [Madrid Original](#).

## EXPOSITION MAGRITTE

Mardi 14 décembre à 10h



El museo de una noche. 1927 (Le Musée d'une nuit)  
Colección privada

« Ceci n'est pas une pipe ». Qui ne s'est pas interrogé sur la signification de la phrase écrite au pied d'une illustration naïve représentant une pipe ?

Ce tableau, boutade ou pierre philosophale, a fait de Magritte l'un des artistes les plus populaires du XXe siècle et l'un des plus énigmatiques. « La machine Magritte » rassemble près de 90 peintures du maître belge au musée Thyssen.

Avec une poésie liée aux paradoxes, de l'ironie mais surtout avec une grande intelligence, Magritte nous réveille à la conscience de la réalité.

Visite guidée en français par [Madrid Original](#).

# Madrid accueil soutient l'Entraide !



**VENTE DE NOËL**  
**12 décembre 2021**  
à partir de 10 heures

BIJOUTERIE  
MAISON ET DÉCORATION  
PARFUMS  
MÔDE

FOIE GRAS  
CHAMPAGNE  
HÛÎTRES  
CAVIAR  
FROMAGES  
GOURMETS  
CHOCOLATS  
ET PLUS...

ENTRÉE 3€  
ENFANTS  
GRATUIT

TIRAGE  
TOMSOLA  
à 20h

**L'ENTRAIDE**  
#Solidarité France

**MELIÀ**  
CASTILLA  
MADRID

Hotel Meliá Castilla  
C/ del Poeta Joan Maragall 43  
Metro Cuatro



## Bon plan week-end !

Un long week-end nous attend **du 4 au 8 décembre !**

Le saviez-vous ? Deux dates marquent ce long week-end :  
le lundi **6 décembre** 2021 sera la Commémoration du 6 décembre 1978,  
journée pendant laquelle a été approuvée la Constitution espagnole.  
Quant au **8 décembre** 2021, c'est le Jour de l'Immaculée Conception.

Pour profiter en famille ou entre amis de cette agréable pause, la rédaction vous propose quelques idées, quelques bons plans dans la pure tradition madrilène :

- Admirez les **illuminations de Noël** (aux normes environnementales) dans les rues de la ville ou encore celles du **Jardin botanique Royal** ;
- Flâner et pourquoi pas acheter quelques cadeaux originaux faits main pour Noël au **Marché de l'Artisanat de la Communauté de Madrid au Paseo de Recoletos**. Vous y découvrirez une grande variété de métiers de l'artisanat ;
- Découvrir avec vos enfants le spectacle de Noël **Cortylandia**, offert par le Corte Inglés de la Calle Preciados. Après une pause due à la pandémie, ce traditionnel spectacle (depuis 1979) revient avec des personnages animés inspirés de casse-noisettes, sur 40 mètres de long et 16 mètres de haut ;
- Déguster l'une des spécialités de la ville, un chocolat chaud avec des churros à la **chocolatería San Ginés**.

# SPORTS

Débutant ou confirmé, nos groupes sportifs vous accueillent tout au long de l'année. Venez faire un essai !

## RANDONNÉE

Jeudis 2 et 16 décembre de 9h à 16h



## MARCHES

Mercredis 1er, 15 et 22 décembre

à 9h30 au Juan Carlos Ier  
et à 10h30 au Retiro



## GOLF

Lundis 13 et 20 décembre à 10h



## PÁDEL

Vendredis 3, 10 et 17 décembre

Femme à 9h30  
Homme à 19h.

Samedis 4, 11, 18 décembre  
Mixte à 10h.



VOUS ÊTES SPORTIF ?  
VOUS AVEZ ENVIE DE  
TESTER UNE NOUVELLE  
ACTIVITÉ SPORTIVE ?  
REJOIGNEZ L'UN DE  
NOS GROUPES DANS  
UNE AMBIANCE  
DÉCONTRACTÉE.

MADRID : C'EST FACILE!



Services de relocation pour francophones à Madrid

Aide et conseils à votre installation à Madrid : voyage de reconnaissance, visites en ville, accompagnement pour toutes les démarches : trouver la maison ou l'appartement de vos rêves, NIE, compte en banque, inscription mairie, immatriculation voiture, réseaux, téléphone, Internet.

Formules pour expatriés particuliers et entreprises.



**MADRIDEM** : La réussite de votre vie à Madrid

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

Tél: +34 97161830 et +34 616011568



**UN DÉMÉNAGEMENT EN VUE ?**  
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER.

- Garde Meubles.
- Emballages.
- Service d'Antiquités.

**MADRID**

☎ 91 846 45 22 C/ Azufre 9 - A  
Fax : 91 845 37 46 28770 Colmenar Viejo

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

**DÉMÉNAGEMENTS INTERNATIONAUX**  
**LIGNE HEBDOMADAIRE**  
ESPAGNE - FRANCE - BELGIQUE - PORTUGAL



- Nous offrons un service personnalisé.
- Nos prestations vont du petit meuble au déménagement complet.
- Visite et devis gratuits.

**PARIS**

☎ 00 33 14 03 43 233 2, Passage de Crimée  
Fax : 00 33 14 03 44 140 75019 Paris

[ruano@mudanzasruano.com](mailto:ruano@mudanzasruano.com)

# FOCUS SUR...

## Noël à l'espagnol



Comme partout dans le monde, les fêtes de fin d'année agissent comme une féerie. En Espagne, la magie de Noël opère dès le 22 décembre avec le grand tirage de la Loterie Nationale « **el Gordo** ».

Les décorations et les lumières qui animent les rues et les maisons continuent d'agir de leur charme pour que les fêtes se poursuivent jusqu'au 6 janvier, jour de l'Épiphanie.

### Les illuminations : la magie de Noël

Cette année, à partir du 26 novembre, Madrid s'éclaire par des milliers de lampes. Sur les 232 emplacements illuminés, 25 rues de la capitale inaugureront de nouveaux designs. Environ 147 kilomètres de guirlandes lumineuses décoreront les arbres, 13 immenses sapins lumineux et 118 cerisiers de Noël trôneront à des points stratégiques de la capitale.

Les traditionnelles crèches figuratives illumineront les portes de Alcalá, de Toledo, de San Vicente ainsi que le viaduc de la rue de Segovia et les entrées de la Plaza Mayor ; les Rois Mages feront de même sur le pont de las Ventas.

La grande nouveauté : un sapin géant pesant jusqu'à une tonne et décorés de 800 boules sera dressé sur la **Plaza de España**.



La grande boule de Noël de 12 mètres de diamètre, 7 tonnes et 43.000 lumières sera de nouveau érigée au croisement des rues de Alcalá et Gran Vía, juste devant le bâtiment Metrópolis.

Le bus de Noël, **Naviluz**, vous permettra de découvrir la féerie des illuminations madrilènes en 50mn au départ de la Plaza Colón.

[www.alsa.es/naviluz](http://www.alsa.es/naviluz)

## Quelques curiosités espagnoles :

Même si la tradition tend à changer, le 25 décembre, les enfants ne reçoivent pas de cadeaux du Père Noël.

Le 28 décembre, les Espagnols célèbrent le jour des **Saints Innocents**. La coutume est de réaliser des blagues, ce qui équivaut à notre poisson du 1er avril.

Le 31 décembre, les personnes se réunissent sur les places. À Madrid, la **Puerta del Sol** accueillent des milliers de personnes pour la nouvelle année. Il est coutume de manger 12 grains de raisin au son des douze coups de minuit de l'horloge de la Real Casa de Correos. Ces 12 grains symbolisent la chance pour les 12 mois à venir.



Le 5 janvier après-midi, villes et villages d'Espagne accueillent les « **Cabalgatas de Reyes** » (les Rois Mages venant d'Orient) des carrosses, des personnes déguisées, des Grosses Têtes, des groupes de musique se succèdent en lançant des bonbons aux enfants regroupés sur leur passage.

En Espagne, ce sont les Rois Mages qui apportent les cadeaux le 6 janvier !

## Les marchés de Noël les plus représentatifs

Le marché de la **Plaza Mayor** (du 26 novembre au 31 décembre) est le plus important de la capitale. Il se compose de 104 chalets où l'on peut acheter principalement des crèches, des décorations de Noël et des farces et attrapes.

La **Plaza de Juan Goytisolo** et la **Plaza de Isabel II** accueillent également des petits marchés d'objets décoratifs.

Sur la **Paseo de Recoletos** entre Colón et Cibeles (du 26 novembre au 30 décembre) s'installe la Feria Mercado de Artesanía de la Comunidad de Madrid à laquelle participent plus de 170 artisans venant de toute l'Espagne : un lieu idéal pour trouver des cadeaux originaux et uniques allant de la bijouterie en passant par les jouets, la céramique, la maroquinerie...



Álvaro López © Madrid Destino

**Madrid Río** accueille aussi un marché traditionnel regroupant une vingtaine de chalets d'alimentation et d'artisanat typique de Noël ainsi qu'un manège pour les enfants.

# FOCUS SUR...



Álvaro López © Madrid Destino

## Les crèches incontournables

La crèche de la mairie de Madrid, située au **CentroCentro** du Palacio de Cibeles, réalisée par José Luis Mayo Lebrija.

La crèche du **Palais Royal** commencée par Carlos III pour son fils Carlos IV comportant 200 figurines napolitaines, génoises et espagnoles allant du XVIIIe au XXIe siècle.

La crèche napolitaine du **Musée d'Histoire** datant du XVIIIe siècle et comportant 50 pièces retraçant une

scénographie orientale qui reflète l'esprit courtois de la culture baroque.

La crèche aquatique du **zoo de Madrid**, à 4 mètres de profondeur et au milieu de requins, raies, tortues et autres poissons, est constituée de 5 pièces en méthacrylate afin d'éviter les intoxications.



Álvaro López © Madrid Destino

Pour les inconditionnels, la mairie de Madrid a imaginé un itinéraire pour visiter 30 crèches exposées dans des églises (dont la Cathédrale de la Almudena), des centres culturels et autres organismes.



### Les incontournables à faire avec des enfants

**Cortylandia**, installé tous les ans par le Corte Inglés Preciados-Callao sur sa façade de la rue Maestro Victoria, est une mise en scène animée et musicale de 40 mètres de long sur 16 mètres de haut. Le thème de cette année est les casse-noisettes allemands typiques de Noël. Le spectacle dure 15mn et se répète toute la journée.

Le **Circo Price** crée depuis 2006 un spectacle de Noël drôle et attachant, renouvelé chaque année, et qui s'est converti au fil des ans en un classique des fêtes de fin d'année. Du 26 novembre au 8 janvier.

**Explorium** au Jardín Botánico ouvre ses portes du 2 novembre au 16 janvier et propose une expédition maritime à la découverte de l'océan atlantique, de sa flore et de sa faune à travers un spectacle de sons et lumières magique et époustouflant.



La **Real Casa de Correos** se convertira une nouvelle fois en la Casa de la Navidad, un village de Noël où vivent et travaillent les lutins du Père Noël. Les plus petits pourront connaître le Père Noël et les Rois Mages et découvrir la formule magique pour que les cadeaux arrivent sans encombre dans les cheminées.

Vous pouvez retrouver la programmation officielle de la mairie de Madrid pour les fêtes de fin d'année sur le site suivant : [www.navidadmadrid.com](http://www.navidadmadrid.com)

Sophie Castelblanque.



AVEC LES ENFANTS

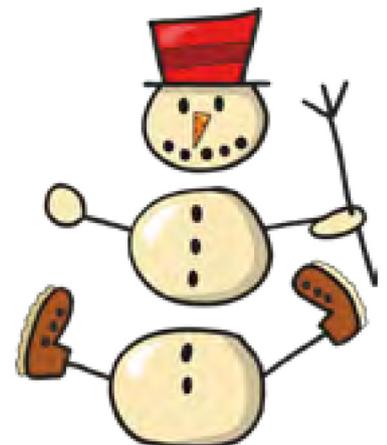
## GOÛTER DE NOËL

Samedi 11 décembre de 15h30 à 18h30



Venez vivre la magie de Noël avec Madrid Accueil et partager un moment festif en famille autour d'un goûter de Noël.

Ateliers pour vos enfants, spectacle de magie pour le bonheur des petits et des grands. Vous l'aurez compris, surprises, convivialité et bonne humeur seront au rendez-vous, alors ne manquez pas cet événement incontournable !



### Concours de dessins

Lors de notre goûter de Noël, les enfants pourront participer à un concours de dessins sur le thème de la **magie de Noël**.

À vos crayons !

*Madrid Accueil contactera les parents des gagnants qui pourront ensuite aller retirer leur lot à la Librairie (Quartier LFM).*



# Livre pour enfants

## Contes espagnols : La fiancée grenouille



La chambre de la princesse possédait un balcon qui donnait sur la campagne. Un jour, elle s'y assit pour y coudre. Elle contemplait le paysage magnifique qui se déployait devant le château, les bois et les collines, lorsqu'elle vit arriver sept lapins blancs qui formèrent une ronde sous son balcon. Elle était si surprise et occupée à observer les lapins que, dans un moment d'inattention, elle laissa échapper son dé à coudre. Mais que faire d'un dé à coudre quand on est un lapin? Pourtant ce conte a une suite car, dans les contes espagnols comme dans tous les contes, il ne faut pas se fier aux apparences...

*traduit par Marianne Millon*

*Publié chez L'école des loisirs*

*124 pages*

*Devenir partenaire de Madrid Accueil, c'est pousser la porte de la plus grande communauté francophone de Madrid*

Plus de 2200 followers  
Pour être interactif

Facebook

Newsletter

Diffusée chaque semaine à 850 abonnés  
Pour être au plus près de la communauté

Plus de 10 événements/an  
Pour mettre en avant votre  
entreprise

Sponsoring

Madrid  
Accueil au  
service des  
annonceurs

Bottin Pro

L'annuaire des professionnels  
francophones de Madrid !  
Pour être référencé

Plus de 5 000 visites par mois  
Pour une visibilité maximale

Site  
internet

Revue  
digitale

10 numéros par an  
Pour être impactant

## Madrid Flâneries

« A la recherche des ménines »  
Vendredi 10 décembre à 14h



Envie de vous balader dans Madrid ?

De découvrir de nouveaux quartiers en bonne compagnie ?

**Sacha et Sophie** vous proposent de vous présenter Madrid comme elles l'aiment et de les rejoindre lors d'une flânerie « A la recherche des ménines » dans le centre de Madrid du barrio de la **Chueca à Santa Ana**.

## Atelier créatif

Mardi 14 décembre de 10h à 13h



Vous aimez travailler la terre (sculpture et poterie sans tour). Rejoignez **Florence** dans son atelier (four à porcelaine 1200 degrés max pour cuisson biscuit et émail petites pièces) pour partager des moments créatifs. Quartier LFM.

Participation aux frais selon les besoins.

# Club de cuisine

Jeudi 9 décembre de 11h à 15h



Quoi de mieux que la cuisine pour passer un bon moment ensemble ?

Le club de cuisine se réunit une fois par mois : les participantes recevront chacune à leur tour chez elles autour de leur menu.

Nous cuisinons et déjeunons ensemble, tout en échangeant nos recettes, nos tours de main, nos bonnes adresses.

# Club de lecture

Vendredi 10 décembre de 11h à 15h



Le groupe se réunit une fois par mois pour discuter autour de nos lectures et échanger nos livres.

L'ambition du club est de partager et de donner aux autres l'envie de découvrir de nouveaux auteurs, de nouveaux styles, de rencontrer de nouvelles personnes et de passer un bon moment !

Se retrouver et échanger nos livres... c'est ça le book club !

Comment vous détendre, vous ressourcer, lutter contre le stress et assurer votre bien-être en prenant soin de votre corps et de votre esprit ? Chaque mois, nos bénévoles " Bien-être " vous retrouvent pour vous aider à vous reconnecter avec vous-mêmes.

Les inscriptions sont obligatoires sur le site.

## ATELIER DÉCOUVERTE HUILES ESSENTIELLES

Vendredi 10 décembre de 10h30 à 12h



Les huiles essentielles sont des produits naturels provenant de la distillation des plantes. Elles sont utilisées depuis de nombreuses années dans un but thérapeutique.

[Florence](#), praticienne shiatsu, réflexologie plantaire et aromathérapie, vous propose de découvrir leurs utilisations et leurs applications pour soulager les petits bobos de toute la famille. Nous étudierons plus particulièrement l'eucalyptus radié, une des huiles majeures de l'hiver !

Vous repartirez avec un flacon de cette huile et bien sûr son mode d'emploi.



## Sophrologie

Jeudi 16 décembre de 18h à 19h.

La sophrologie est une méthode douce qui aide à développer et optimiser nos ressources pour vivre un quotidien serein. Avec des outils simples et accessibles à tous : la relaxation, la respiration, la détente musculaire. Pour gérer le stress et les émotions, améliorer le sommeil, pour une préparation mentale d'évènements (accouchement, examen, entretien d'embauche...).

[Corinne](#), sophrologue, anime les séances de sophrologie en groupe de 3 à 8 personnes.





## Café y Tertulia



L'expression "estar de tertulia" veut simplement dire en espagnol discuter, bavarder.

Vu le succès grandissant du café, [Sonia](#) vous propose un 2e groupe à la suite du 1er dans un café emblématique de la ville afin d'aborder un sujet spécifique en espagnol.

Laissez-vous tenter, ce rendez-vous ne requiert aucun niveau précis de maîtrise de l'espagnol.

**Le lundi 13 décembre de 10h00 à 11h30 puis de 11h30 à 13h.**  
(Vente de tickets de Tombola Madrid Accueil)

## Conversation en espagnol



Vous avez appris ou apprenez l'espagnol ?  
Vous êtes grands débutants ou débutants en espagnol, [Luisa Fernanda](#) est là pour vous aider et vous encourager.

Rencontrons-nous une fois par mois pour s'enrichir de nouveaux vocabulaires.

**Le mercredi 1er décembre à 10h00.**

# Histoire et culture



Découvrir et comprendre l'Espagne des 19e et 20e siècles, nous permet de comprendre l'Espagne d'aujourd'hui.

**Montserrat** vous propose une présentation de ces périodes en analysant les thèmes suivants :

L' Ancien Régime, la construction de l'État libéral, le Sexennat démocratique, les Transformations agraires et l'expansion industrielle, la Société et les mouvements sociaux, la restauration monarchique.

**Le 14 décembre de 14h à 16h.**



[sonia@aiguabella.es](mailto:sonia@aiguabella.es)

[aiguabella.es](http://aiguabella.es)

Besoin de  
s'intégrer  
à Madrid ?

Apprendre la langue  
est le premier pas pour  
un agréable séjour dans le pays d'adoption.  
Cours privés, petits groupes, entreprise ou intensifs.



VOUS VOULEZ  
ÉCHANGER SUR  
DES SUJETS  
PROS, SUIVRE  
DES FORMATIONS  
COURTES,  
PARTICIPER À DES  
CONFÉRENCES  
INSPIRANTES,  
VISITER DE BELLES  
ENTREPRISES  
LOCALES...?  
REJOIGNEZ MADRID  
ACCUEIL PRO !

### **Nathalie Bottinelli**

25 ans d'expérience professionnelle principalement dans l'industrie, le conseil et l'éducation.  
Médiatrice et coach certifiée.



### **Carine Even**

25 ans d'expérience professionnelle.  
Coach et formatrice, spécialisée dans le harcèlement au travail, stress, expatriation, projets professionnels.



Contact : [madridaccueil.viepro@gmail.com](mailto:madridaccueil.viepro@gmail.com)

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

### Thème : Identifier mes talents

Lundi 20 décembre de 9h30 à 12h30

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.



*Madrid Accueil Pro remercie la société Up Spain,  
partenaire des Ateliers de développement professionnels,  
pour son accueil chaleureux au sein de ses locaux.*



# NOUVEAU SPÉCIAL ENTREPRENEUSES ET ENTREPRENEURS

## Groupe de codéveloppement... pour DÉVELOPPER son activité et SE SOUTENIR mutuellement

Cycle 21/22 - Séance découverte sans engagement-  
Lundi 24 janvier de 14h à 17h

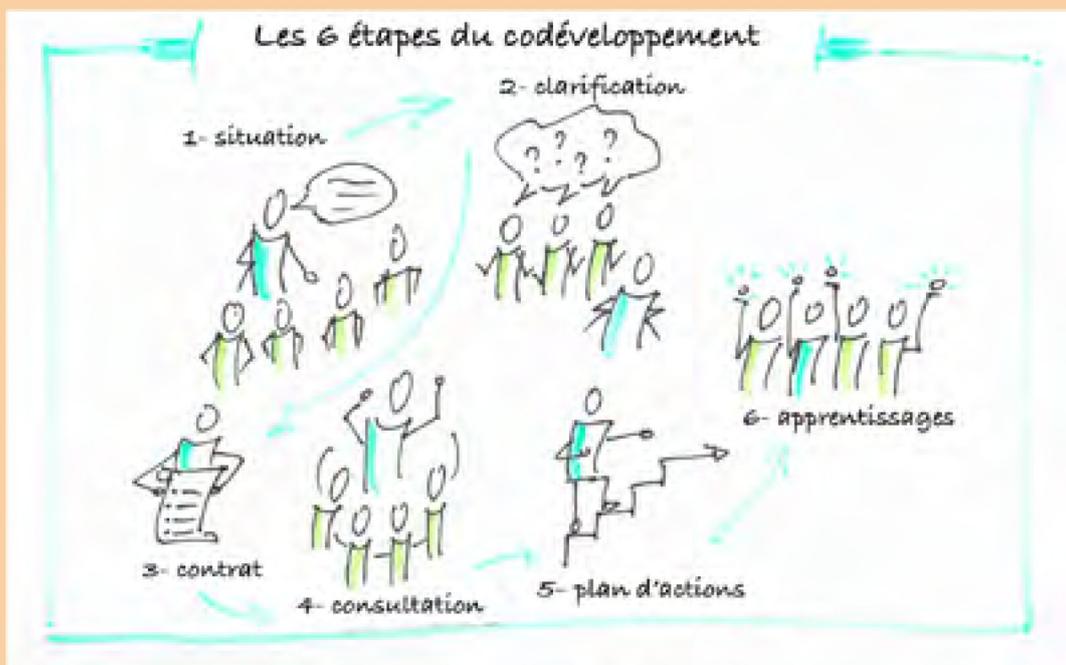


Vous êtes entrepreneuse ou entrepreneur et vous rêvez d'un espace pour trouver de nouvelles idées pour votre activité et vous ressourcer au contact d'autres personnes partageant vos problématiques.

Ce groupe de co-développement professionnel s'appuie sur un processus puissant, la force du collectif et le partage d'expériences pour vous aider à identifier des solutions en un temps réduit. Groupe limité à 8 personnes

A tour de rôle, le groupe traite une problématique proposée par l'un des membres du groupe, "le client". Les autres membres sont les "consultants". Le processus est coordonné par un "facilitateur". L'entraide est un des piliers de cette approche.

Animé par [Carine Even](#) et [Nathalie Bottinelli](#), formées à la facilitation en codéveloppement. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.



## Culture

### Circlassica « El Sueño de Miliki »

Pour rester dans la magie de Noël, voici une autre suggestion de spectacle à voir avec ou sans enfants, le spectacle inédit de la compagnie d'Emilio Aragón « **El Sueño de Miliki** ».

L'histoire de Miliki, un petit garçon de 7 ans nous est conté. Il rêve de devenir clown. Une nuit, il écrit son vœu dans le Livre de tous les voyages et s'endort. La force de son vœu est telle que son monde est inondé de lumière, de sons et de couleurs abritant acrobates, jongleurs, musiciens et trapézistes.

Jusqu'au 16 janvier 22 à l'IFEMA.

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



## Lecture

**Sira**

María Dueñas



Aux éditions Planeta  
648 pages.  
Livre en espagnol

La Seconde Grande Guerre touche à sa fin et le monde entame une reconstruction tortueuse. Ses fonctions de collaboratrice des services secrets britanniques terminées, Sira fait face à l'avenir avec un désir de sérénité. Il ne réussira pas, cependant. Le destin lui préparera une tragique mésaventure qui l'obligera à se réinventer, à prendre seule les rênes de sa vie et à se battre avec acharnement pour diriger l'avenir.

**Sira** est de retour, charismatique et inoubliable.

Les trois filles du Capitán, l'espionne de Tanger, le fil du destin (El tiempo entre costuras) sont parmi les best-sellers de **María Dueñas** traduits en français.

# Restaurant

## Inclán Brutal Bar



Créatif et original, ce lieu est une belle oeuvre d'art culinaire.  
Des tapas revisitées, des cocktails originaux, tout est beau, tout est bon !

C. de Álvarez Gato, 4  
Ouvert du Lundi au dimanche (13h-1h)  
Tel : 910 23 80 38  
[www.inclanbrutalbar.com](http://www.inclanbrutalbar.com)  
Réservation conseillée.

## Recette

### Ponche de Navidad

#### Ingédients pour 4 verres :

4 jaunes ou 2 œufs moyens  
80g de sucre  
350 g de lait entier ou demi  
200-250 g de crème à cuire ou à fouetter  
80 g de rhum blanc  
1 cuillère à café de cannelle moulue  
½ cuillère à café de sucre vanillé (facultatif)  
¼ cuillère à café de muscade

#### Pour décorer :

Crème fouettée (en aérosol)  
Cannelle moulue

Mettre le lait, la crème, l'extrait de vanille, la muscade et le bâton de cannelle dans une casserole à feu moyen. Lorsqu'il commence à bouillir, retirer du feu. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à consistance mousseuse et blanche. Passer le mélange de lait dans une passoire et l'ajouter progressivement aux jaunes d'œufs battus. Épaissir le mélange à feu doux ; bien mélanger. Laisser refroidir puis ajouter le rhum. Mélanger. Servir dans des verres saupoudrés de crème et cannelle. À déguster chaud ou froid.



 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](http://www.delicesbydanielleliu.com)



# PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

## - CONTENU SPONSORISÉ -



### COACHING

SUR MESURE DE VIE & CARRIÈRE



#### JULIEN FORTUIT

Coach certifié ICF, PNL & TLT™

Expatriées, passez au destin que vous méritez vraiment !  
Il est temps !

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

Whatsapp : +34 660 440 030

Email : [julien@julienfortuitagency.com](mailto:julien@julienfortuitagency.com)

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



#### EMMANUELLE CHABANON

COACH CERTIFIÉE

LICENCE DE PSYCHOLOGIE

PSYCHOPRATICIENNE EN PROGRAMMATION

NEUROLINGUISTIQUE

Difficultés professionnelles – Bilans de compétences

Stress - Gestion des émotions

Accompagnement des hauts potentiels

Parentalité

particuliers & 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 Covarrubias 22- Madrid

### 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



### 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)

### 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)



### OSTÉOPATHES D.O.

#### CLINICA VERGARA

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

Bébés, enfants et adultes

Méthode GESRET

**MARIE MAUREL**

Tél. 627 480 267

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

**PIERRE AMIEL**

Tél. 693 027 527

Calle Principe de Vergara,30-1D  
28001 Madrid (métro Velázquez ou Goya)

### MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET URGENTISTE

#### DR DUROUX CLÉMENT JEAN

Médecin francophone

+34 681 901 829

[Drdurouxmadrid@gmail.com](mailto:Drdurouxmadrid@gmail.com)

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



### 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, 1ª

# PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

## - CONTENU SPONSORISÉ -

### **NATUROPATE NUTRITIONNISTE** **ELODIE CORDONNIER**

Diplômée de: American School of Natural Health - Escuela de Quiromasaje de Madrid -  
Instructeur certifié pour professeurs de GYROTONIC®  
Bilan et suivi nutritionnels (maladies chroniques, cancers, troubles du comportement alimentaire)  
Massages thérapeutiques et relaxants  
Cours de GYROTONIC®:  
étirement et renforcement musculaire, réhabilitation  
Tel: 658 395 100  
Metro Alfonso XIII  
[www.feelharmonystudio.com](http://www.feelharmonystudio.com)

### **PRATICIENNE DE SANTÉ** **NATUROPATE** **RÉFLEXOLOGUE** **KARINE GOASGUEN**

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

Tél : 663011961

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

### **SHIATSU - RÉFLEXOLOGIE - AROMATHÉRAPIE**

#### **FLORENCE VALVERDE** **La Voie du Shiatsu**

Troubles du sommeil, troubles digestifs, gestions du stress, rééquilibrage émotionnel, douleurs lombaires, cervicales ....

Adultes et enfants à-partir de 7 ans.

+33 7 83 88 63 21

[florenceshiatsu@yahoo.com](mailto:florenceshiatsu@yahoo.com)

FB : [@florenceshiatsu la voie du shiatsu](https://www.facebook.com/florenceshiatsu)



### **CONSEIL** **EN OPTIMISATION FISCALE ET FINANCIÈRE** **DOROTHÉE BUZET**

Fiscalothérapeute et retraitologue, je vous accompagne dans la réalisation de vos projets :

Constitution et dynamisation de votre patrimoine  
Préparation et consolidation de votre retraite  
Optimisation de votre fiscalité  
Amélioration de la rentabilité de vos placements  
Protection de vos proches  
Préparation de la transmission de votre patrimoine

+34 699 71 48 00

[dorotheebuzet@yahoo.com](mailto:dorotheebuzet@yahoo.com)

Avenida de los Andes 23  
28043 Madrid



### **PHYSICALMED**

#### **Cabinet de Kinésithérapie et d'Ostéopathie.**

Pathologies du sport et traumatologie.  
Kinésithérapie pendant la grossesse et le post-partum.  
Rééducation périnéale.  
Kinésithérapie pédiatrique et neurologique.  
Drainage Lymphatique

TF: 917596779

C/ José Rizal, 119. 28043 . Madrid

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