

# PROCES VERBAL ASSEMBLEE GENERALE

Association « **SynergétiK** »

enregistrée par le sous préfet de Limoux le 19 décembre 2013 sous le N° W302009495, modifiée le 4 décembre 2018



**Samedi 6 Juillet 2024**

L'an 2024 le 6 Juillet à 16 heures 30, les membres de l'association « SynergétiK » se sont réunis au siège de l'association, 3 place de l'industrie à ESPERAZA (11260). Par courrier il avait été adressé aux associés la convocation à l'Assemblée Générale ordinaire annuelle et l'ordre du jour.

PRÉSIDENTE : Madame Margot RITLEWSKI, présente

TRESORIER : Monsieur Daniel VIOLON, présent

SECRETAIRE : Monsieur Eric AUGOYARD, excusé

MEMBRE DU CA : Madame Ghislaine LOCICERO, administratrice bénévole

## Ordre du jour :

- 1) Rapport d'activités
- 2) Rapport financier : bilan 2023
- 3) Développement des événements culturels, artistiques et culinaires
- 4) Nouvelles activités : lieu de stage avec hébergements
- 5) Projet de création de nouveaux espaces (sauna, scène amovible, piano-bar)
- 6) Programmation des Journées Portes Ouvertes et tarification
- 7) Recherche de financements (subventions, crowdfunding...) et tarification
- 8) Renouvellement des membres du CA et appel à bénévolat

Nous étions 13 membres présents dont 4 intervenants et avons reçu 6 pouvoirs de membres ne pouvant être physiquement présents. Mme RITLEWSKI, présidente a ouvert la réunion en présentant sa démission. En effet, elle s'est beaucoup investie bénévolement depuis deux ans mais a d'autres projets, notamment de formation en tant que navigatrice et elle ne sera donc plus aussi disponible. Mme LOCICERO, membre fondatrice de l'association a présenté le rapport d'activité et le rapport financier.

## **1) Rapport d'activités**

### **a) Historique et Organigramme**

Le « **Centre d'Activités Corporelles, Artistiques et Culturelles** » aussi appelé **Dojo d'ESPERAZA**, est administré par l'association **SynergétiK** réunissant des animateurs hebdomadaires et des intervenants ponctuels qui proposent des activités d'expression psychocorporelle (Qi Gong, Taï Chi, yoga, méditation, pilates, do in, hygiène du dos...) et artistiques (expositions photo, peinture, musique, chant, danse soufie, biodanza...). L'aspect culturel (conférences débat, repas à thème, rencontres et partages...) est en plein essor et le programme complet est communiqué sur Facebook et [www.dojoesperaza.com](http://www.dojoesperaza.com). Les bénéficiaires en sont les adhérents annuels, ponctuels (stages, ateliers) ou événementiels.

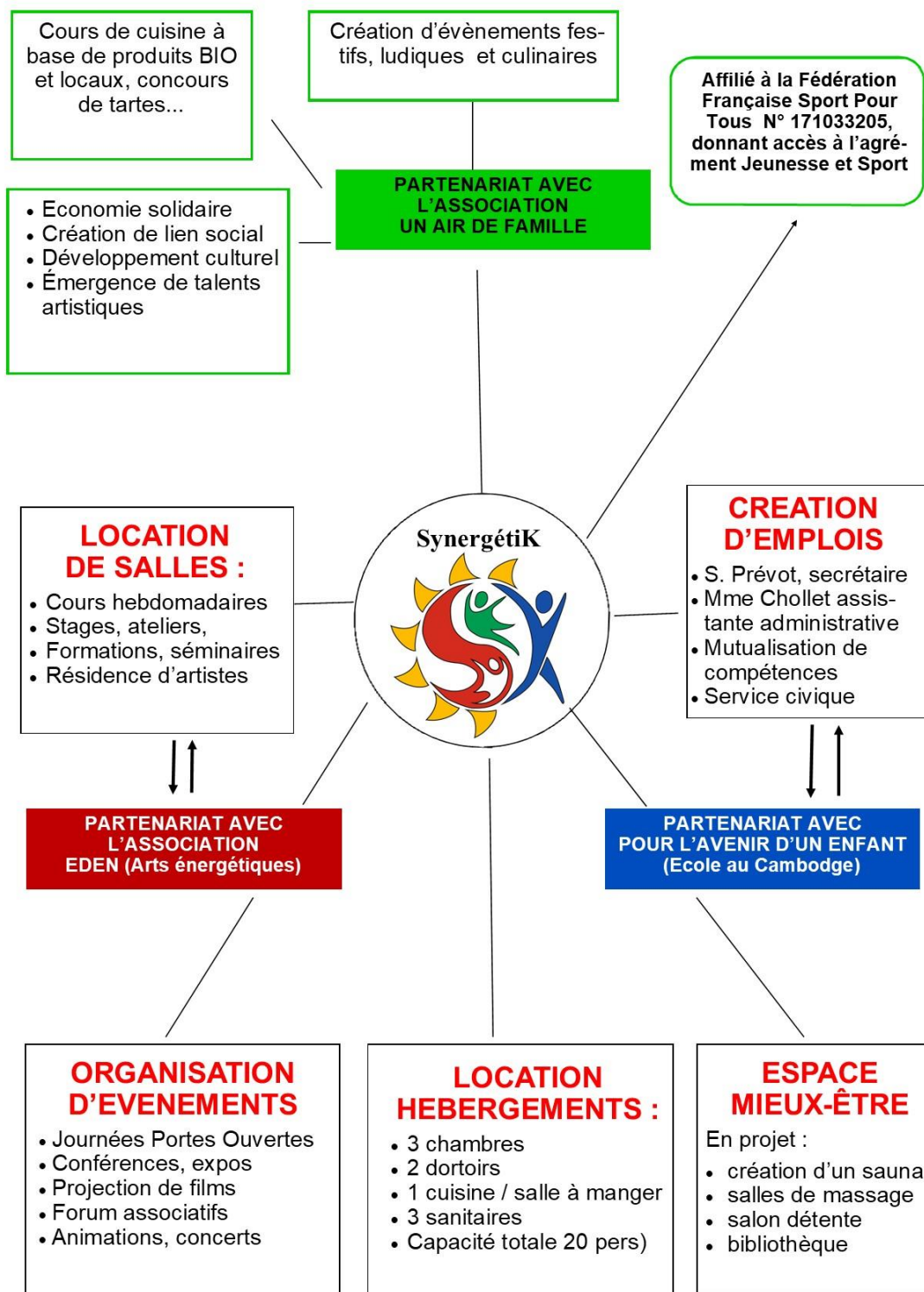
Le Dojo héberge également 3 autres structures :

- EDEN : promotion et développement des arts énergétiques et martiaux
- Pour l'avenir d'un enfant : scolarisation d'enfants au Cambodge
- Un Air de Famille : toute jeune association dédiée aux événements artistiques et culinaires

Ces différentes associations partagent un bureau et bénéficient pour l'instant de l'usage gratuit des locaux appartenant à Mme LOCICERO depuis janvier 2019.

Un contrat de mise à disposition des locaux a permis à l'association d'être hébergée gratuitement depuis 5 ans car la stabilité financière de l'association ne permettait pas encore d'assumer un loyer.

**L'espace « création d'emplois » pourrait aujourd'hui s'appeler « co-working » terme à la mode pour mutualiser les outils de travail mais aussi les compétences de chaque membre des associations regroupées dans un même bureau : Daniel VIOLON et Jules ERTEL (EDEN) Margot RITLEWSKI et Nancy SCHMITT (SynergétiK) Ghislaine et Evelyne LOCICERO (Pour l'avenir d'un enfant).**



## b) Rétrospective sur les activités menées de Sept 2023 à Juin 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H30 10H45		YOGA Chakras et sons Cindy		GAINAGE Postural Lisa		
11H 12H15			DANSE Présence Oriane	HYGIENE du DOS Lisa		ZAZEN Elsa
12H30 13H45			QI GONG de la Femme Ghislaine			Stages et Abelliers toute l'année
14H 15H15					QI GONG DOUX Eric 15H-16H15	Animations et activités ponctuelles les week-ends
15H30 16H45		QI GONG Général de santé Ghislaine	KUNG FU Pandas 4 - 8 ans Jules			Les cours de Ghislaine, Daniel et Jules reprennent la semaine du 26 février. Les cours du mardi seront assurés par Eric jusqu'à cette date.
17H 18H15		PRATIQUES Sibériennes Débutants QiGong-TaïChi Daniel	KUNG FU Tigres 9 - 14 ans Jules	TAI JI avancés 13 sphères 13 Arhats Daniel 17h30 - 18h45	QI GONG Taoïste Jules 17h30 - 18h45	
18H30 19H45	YIN YOGA Emma	PILATES & DO IN Christel 17h30 - 18h45	YOGA VINYASA Emma	ZAZEN Elsa	KUNG FU Shaolin Jules 19h - 20h15	CHANTS du CHOEUR Neïma & Antoine 19h - 21h30
		NATHA YOGA traditionnel Christel 19h - 20h15				Salle Tournesol 2ème étage Salle Orchidée 1er étage

Vérifiez les mises à jour des horaires et consultez la page événements sur le site [dojoesperaza.com](http://dojoesperaza.com)

# LE DOJO

Centre d'activités culturelles,  
artistiques et corporelles

Centre de Formation et Lieu de Stage avec Hébergement

Contactez les intervenant.es pour plus d'information sur chaque intervenant

Qi Gong, Tai Ji Fan, Tsigra	: Ghislaine LOCICERO.....	06 61 95 56 10
Relaxation, Méditation	: Ghislaine LOCICERO.....	06 61 95 56 10
Tai Ji, Qi Gong, Tsigra	: Daniel VIOLON.....	06 95 02 19 01
Vinyasa & Yin Yoga	: Emma DU BOULLAY.....	06 27 33 39 01
Kung Fu Shaolin, Qi Gong	: Jules ERTEL.....	06 20 99 23 57
Taoïste, Kung Fu enfants	: Jules ERTEL.....	06 20 99 23 57
Natha Yoga	: Christel DIEUZAIDE.....	06 68 76 35 30
Pilates & Do In	: Christel DIEUZAIDE.....	06 68 76 35 30
Zazen	: Elsa KERSAUDY.....	06 83 01 83 33
Gainage Postural	: Lisa ESCUDERO.....	06 87 91 38 07
Hygiène du dos	: Lisa ESCUDERO.....	06 87 91 38 07
Qi Gong	: Eric AUGOYARD.....	06 07 53 12 70
Danse Présence	: Oriane BARCELO.....	06 23 12 04 91
Yoga du son	: Cindy ESPOSITO.....	06 23 79 93 59
Chants du Choeur	: Neïma & Antoine.....	07 63 97 91 33

Fermeture du Dojo : du 23/12/23 au 05/01/24 inclus  
du 19/02/24 au 25/02/24 \* \*  
du 08/04/24 au 14/04/24 \* \*





09 54 59 38 15  
dojoesperaza@gmail.com  
[www.dojoesperaza.com](http://www.dojoesperaza.com)

Pour participer aux activités du Dojo, l'adhésion à l'association SYNERGETIK est obligatoire.

# LE DOJO D'ESPÉRAZA



### - Les cours hebdomadaires et les animateurs

**Cette saison 2023/2024** a été très éclectique et assez fluctuante : de nouvelles animatrices ont proposé des activités en début d'année, mais n'ont pas validé leur période d'essai. D'autres sont arrivées en milieu d'année ou en fin d'année. Certaines ont multiplié leurs créneaux, victimes de leur succès, d'autres n'ont pas eu cette chance et ont décidé de ne pas renouveler leur engagement.

L'équipe d'animateurs habituels a pu se diversifier grâce à des cours hebdomadaires dans la **grande salle « Tournesol » de 180m<sup>2</sup>** :

**- au titre de l'association partenaire EDEN :**

- Qi Gong et Méditation animés par Ghislaine LOCICERO, bénévole
- Qi Gong, Tsigra, Taï Chi animés par Daniel VIOLON, employé de l'association EDEN,
- Kung Fu et bâton Shaolin adultes et enfants, Qi Gong Taoïste et Taï Chi Yang animés par Jules ERTEL, nouvellement employé de l'association EDEN.

**- avec différents animateurs ou associations extérieures :**

- Cours "Yoga Mayi" animés par Emma DU BOULLAY
- Cours de « Qi Gong doux » pour Séniors par Eric AUGOYARD
- Cours de gainage postural et hygiène du dos avec Lisa ESCUDERO

Synergétik a vu se multiplier les propositions pour la deuxième année grâce à sa **nouvelle salle « Orchidée » (30m<sup>2</sup>)**, plus petite, donc moins chère à la location, idéale pour des petits groupes ou des séances individuelles. En résumé, nous avons pu accueillir de nouveaux animateurs et animatrices qui sont venus enrichir les propositions de l'équipe d'animateurs-trices hebdomadaires :

- **Christel Dieuzaide** a proposé des séances de **Pilates, mouvement santé et "Natha Yoga"** qui ont eu du succès les mardis de 17h30 à 20h15
- **Oriane**, a proposé des cours de **danse présence** les mercredis de 11h à 12h15 mais elle les a arrêtés en mars-avril, faute de participants
- **Elsa Kersaudy** continue des séances de **Zazen** les samedis à 9h30, et les mercredis à 18h15
- **Evelyne Naudet** a proposé des séances de **Danse Longo** à la rentrée de septembre les mardis de 11h à 12h15 mais les a arrêté en décembre 2023
- **Cindy Esposito** a testé des séances de **Yoga chakras et sons** les mardis de 9h30 à 10h45 et les reprendra seulement en novembre 2024
- **Neïma et Antoine** ont proposé des séances de **chant du chœur** les jeudis dans un premier temps puis les vendredis de 19h à 21h30 mais n'ont pas été satisfaits des résultats, trop d'absentéisme et peu d'engagement. Ils décident de quitter le dojo, à regret mais ils sont très occupés par ailleurs.
- **Margery Runyan** a proposé des **séances individuelles** de Qi Gong thérapeutique gratuites contre une donation au bénéficiaire de l'association.

**- Les ateliers ½ journées, stages de we et les intervenants extérieurs**

Le Dojo a proposé **des stages et ateliers** animés par des intervenants extérieurs (Danse Soufie, Théâtre, Biodanza, Danse contemporaine,...) dont certains ont été annulés faute de participants, alors que d'autres les fidélisent (la Biodanza a parfois jusqu'à 40 personnes).

**ATELIERS**

**DANSE CONTEMPORAINE**

Danser avec nos équilibres et nos déséquilibres, nos émotions et nos pulsions !

Retrouver la joie de la danse et l'exécution du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse... le poids, l'espace, le temps, la sensation et l'énergie...

Danser met le corps en mouvement et permet de le régénérer grâce à l'oxygénation, la transpiration, la tonicité... et les émotions procurées par le geste, le mouvement et l'élan dansé, permettent de connecter des sensations intenses et inconscientes.

On traversera des moments chorégraphiques, ludiques et improvisés. L'atelier sera composé d'échauffements, d'exercices, d'entraînements chorégraphiques, d'improvisations guidées et de créations libres. Aucun objectif requis en terme de technique, l'apprentissage des fondamentaux de la danse contemporaine permet d'aller plus loin dans la sensation du mouvement, de l'espace, du rythme et de l'énergie.

\* L'accès au dojo, par la perception comme par l'intégration est un accès direct qui fait irruption, surgit dans le cas de la danse contemporaine, au cœur de la matière, au cœur de l'émotion. Dans la danse contemporaine, le mouvement, à sa source est multiple, il repose essentiellement dans le fond relief de ses générations « Française Loupe - Danses Traces »

**OUVERT À TOUS ET À TOUTES, AUCUN NIVEAU REQUIS EN DANSE**

**Christelle PICCITTO**  
Titulaire du D.E en Danse Contemporaine, je suis diplômée plus de 20 ans d'expérience en compagnies de danse théâtre et je suis auteure d'ateliers théâtraux et de danse. Je développe également des stages mêlant le corps et la contemplation.

Dates 2023/2024  
**Samedi 21 octobre** (10h-12h)  
**Samedi 18 novembre** (10h-12h)  
**Dimanche 11 décembre** (14h-16h)  
**Samedi 13 janvier** (10h-12h)  
**Samedi 3 février** (10h-12h)  
**Samedi 16 mars** (10h-12h)

Lieu  
Le Dojo d'Espérazza  
3 Pl. de l'Industrie 11260 Espérazza

Tarif  
15 € + 5 € d'adhésion ponctuelle à chaque atelier ou 20 € pour l'année (cf conditions d'achat du Dojo)

Inscription  
Christelle 06 41 08 24 88  
christellepiccitto@gmail.com  
www.ensoi-naturellement.com

**ATELIER THÉÂTRE IMPROVISATION**

Inspiré de la Méthode Michael Chekhov

Ouvert à tous  
Animé par **Isis Garnier**



**Samedis** 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre  
13h30 - 17h30

Participation  
30 € la séance  
55€ les 2 séances  
80€ les 3 séances

+ 5 € par séance pour les non adhérents au Dojo



Information & inscription  
(nombre de places limité)  
06 32 58 29 88  
isis.garnier@gmail.com

Dojo d'Espérazza  
3 place de l'industrie  
11260 Espérazza



**STAGE du Tournoiement Soufi**

\* Préparation corporelle à l'écoute, au Souffle, au rythme, à l'alignement, l'ancrage, aux spirales...

\* Méditations dynamiques

\* Techniques des Pas et Symbolique de la gestuelle Soufie

\* Travail en individuel

\* Lâcher prise et liberté dans le tournoiement du Sâma



**Samedi 2 Mars 2024**  
10h à 18h  
Dojo d'Espérazza 11260

Infos & Inscriptions 06 23 12 04 91  
anandajoydance@gmail.com

Animé par **Oriane Katy**  
Danse de Tournoiement Soufi  
Danse Présence Créative  
Enseignante Taiji Quan

Membre du Conseil International Danse UNESCO

## 2) Rapport Financier : bilan 2023

### a) Historique financier

Mme LOCICERO met des locaux à la disposition gratuite de l'association SynergétiK qui n'avait jusqu'à présent pas d'activité suffisamment rémunératrice pour payer un loyer. En contrepartie SynergétiK s'était engagé à assumer certains investissements matériels permettant l'amélioration des conditions d'accueil des usagers.

SynergétiK en assurait la gestion (enregistrement des adhésions, secrétariat administratif...), le fonctionnement (plannings, ménage, fournitures d'entretien...) et assumait l'assurance RC (affiliation à la fédération Sport Pour Tous, ainsi que la remise en fonction des extincteurs et tout matériel susceptible d'assurer la sécurité des lieux.

Aujourd'hui, SynergétiK est en capacité d'assumer un loyer. Un bail de location sera soumis au Conseil d'administration à partir de septembre 2024.

Les autres structures lui reverseront une location à la mesure de leurs moyens pour l'utilisation des locaux et des outils de travail mutualisés (bureautique), matériel mis à disposition dans les salles d'activités corporelles (matelas, coussins, tatamis, etc...) et dans la salle à manger-cuisine, incluant les dépenses énergétiques.

### b) BILAN année civile 2023

Mme LOCICERO explique que le rapport d'activités porte sur l'année scolaire alors que le bilan comptable porte sur l'année civile, elle présente donc celui de 2023, étant donné que celui de 2024 ne sera disponible que mi janvier 2025.

CHARGES		PRODUITS	
Fournitures	9172€	Adhésions annuelles et ponctuelles	5334€
Sous traitance générale	2590€	Location de salles	9142€
Locations	722€	Prestations	1953€
Autres services ext	1427€	Financements privés	2500€
Impôts et taxes	600€	Subvention Etat ASP	1172€
Salaires	2328€	<b>TOTAL</b>	<b>20 101€</b>
Urssaf	1203€		
<b>TOTAL</b>	<b>18 042€</b>		

L'analyse du bilan 2023 montre un bénéfice de **2 058€**.

### c) Emplois

Au regard de la situation économique de notre association qui avait mis en évidence la difficulté d'assumer la charge inhérente au salaire de Mme Isabelle CHOLLET, (600€/mois correspondant à la part employeur, 40% étant pris en charge par l'aide de l'état) fortement alourdie par l'augmentation des frais de fonctionnement et de fournitures courantes (eau, électricité, gaz), nous avons convenu d'un commun accord de signer, au bout de 6 mois de CDD, une rupture anticipée de contrat fin mars 2023.

Nous n'avons pas retrouvé les moyens de financer un contrat aidé jusqu'à la fin de l'année scolaire 2023-24. La totalité de la charge de travail a été assumée bénévolement par la présidente, le trésorier et Mme LOCICERO, administratrice du dojo.

Au regard des besoins grandissants, des hébergements à gérer en plus des activités habituelles et au vu du contexte actuel, relativement positif sur le bilan de l'année scolaire, la décision de recruter une nouvelle secrétaire a été entérinée par le bureau lors de son dernier conseil d'administration.

Une demande de contrat « Parcours Emploi Compétence » (PEC) a donc été formulée auprès du Département de l'Aude pour aider une personne au RSA à retrouver l'accès à l'emploi. Qui a été validée au 21 juin 2024 pour Mme Nancy SCHMITT avec une période d'essai d'un mois jusqu'au 21 juillet 2024.

Toutefois, son contrat ne sera aidé par l'état qu'à hauteur de 50%, ce qui représente une charge de 520€ par mois pour un CDD de 20h par semaine comme assistante administrative. Cette charge salariale sera compensée par l'augmentation des activités et des adhésions constatées cette année par rapport à l'année dernière. En effet, nous avons essuyé un déficit conséquent lié à la période post covid et à l'augmentation des coûts énergétiques.

Et comme chaque année, il faudra, durant les grandes vacances, réactualiser tous les documents (nouveaux tarifs, nouveaux animateurs, nouveaux plannings...). Elle suivra des formations dans le domaine de la communication (site internet sur wix.com, affiches sur Canva). Elle devra aussi répondre aux mails, administrer les plannings de location de salles, gérer l'accueil-information et les relations avec les animateurs et intervenants du Dojo.

### d) BILAN année scolaire 2023-2024 (sept 23 à juin 24)

Mme LOCICERO présente plusieurs graphiques attestant de l'évolution positive et de l'augmentation considérable du nombre d'adhérents : 341 adhérents annuels plus 482 cotisants ponctuels et évènementiels, soient **823 membres en 2023-24** contre 327 en 2022-23.

- ADHESIONS année scolaire 2023-2024 (sept 23 à juin 24)**

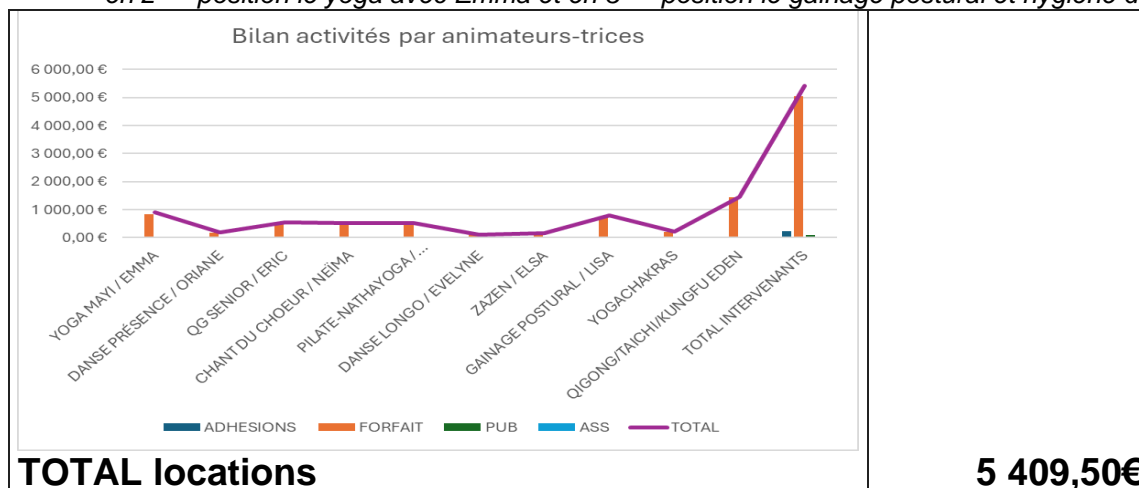
ADHESIONS DOJO				4806
COTISATIONS DOJO				1656
ADHESIONS HA			1030	1030
COTISATIONS HA		46		46
LOCATION CHAMBRES	297	46	368	
TOTAL Hello Asso			1398	
TOTAL adhésions et cotisations				7538

Cette augmentation notable des recettes générées par les adhésions et cotisations (7538€ contre 5226€ en 22-23) peut être attribuée aux différentes animations évènementielles (**graphique 3**) mais s'explique également par la notoriété grandissante du Dojo sur toute la région Occitanie.

Cette reconnaissance est aussi due au rayonnement de la communication sur les réseaux sociaux, au développement de nouveaux espaces pouvant accueillir plus de participants et à la capacité d'hébergement permettant d'accueillir des personnes venant de plus loin.

- LOCATIONS annuelles (activités hebdomadaires)**

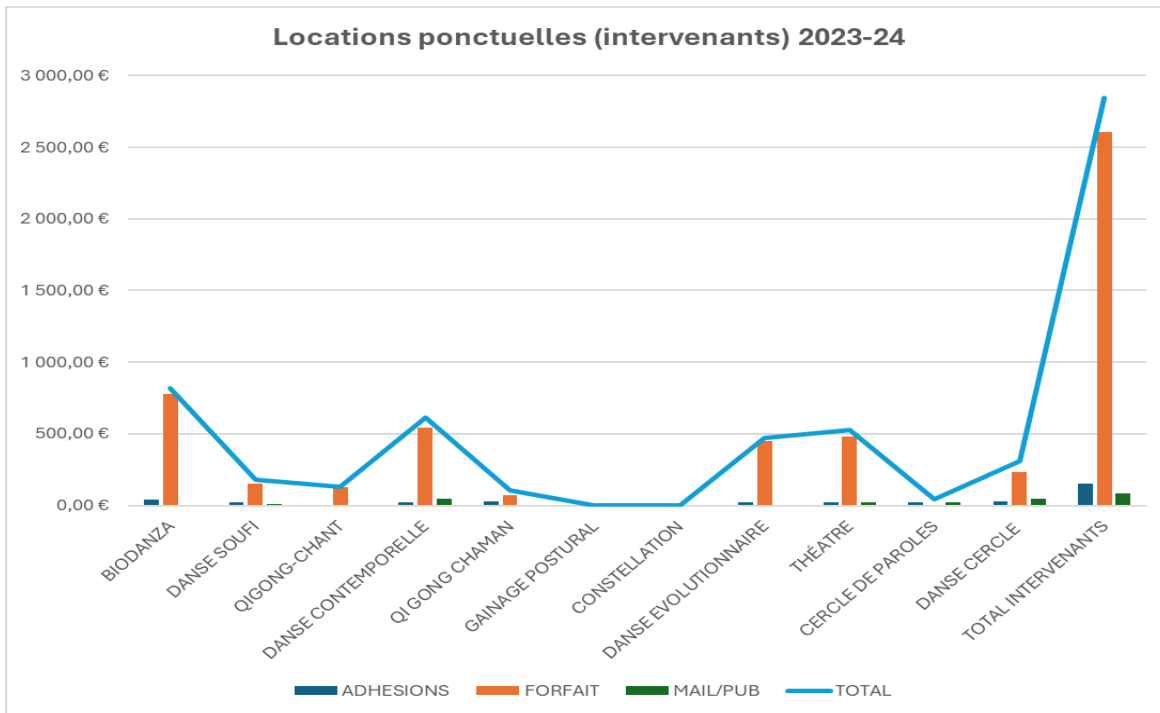
*Avec Humour, Mme LOCICERO interprète les chiffres en positionnant sur un podium fictif les 3 meilleures recettes générées par les animateurs. En 1<sup>ère</sup> position, les activités de EDEN avec Jules, Daniel et Ghislaine, en 2<sup>ème</sup> position le yoga avec Emma et en 3<sup>ème</sup> position le gainage postural et hygiène du dos avec Lisa*



Graphique 1

• **LOCATIONS ponctuelles**

En 1<sup>ère</sup> position, les ateliers de Biodanza avec Richard AMOYEL, en 2<sup>ème</sup> position la danse contemporaine avec Christelle PICCITTO, qui a décidé d'arrêter car elle a démarré avec 8-10 personnes et le groupe a progressivement diminué jusqu'à ne plus avoir personne et elle a du annuler ses deux derniers ateliers et en 3<sup>ème</sup> position le théâtre avec Isis GARNIER qui a également été très irrégulier mais elle a décidé de persister en 2024-25. **TOTAL :2846€**

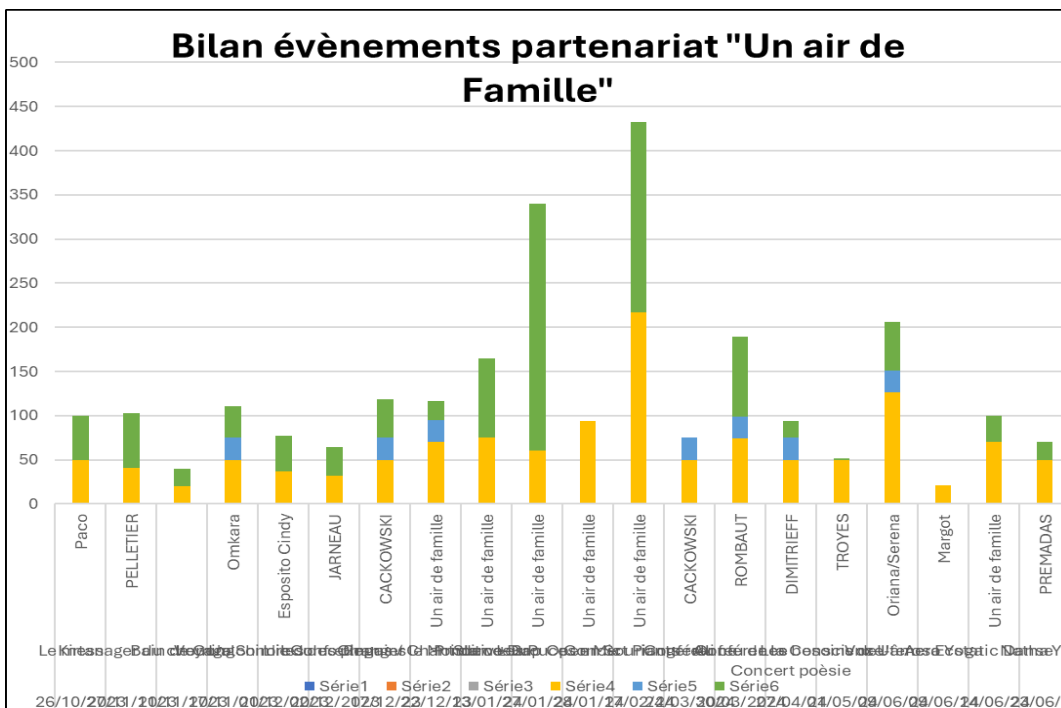


Graphique 2

Par ailleurs un nombre non négligeable de cotisations ponctuelles a été généré par les événements organisés par « Un air de famille » partenaire de l'association. Margot RITLEWSKI, sa présidente, explique qu'elle a eu à coeur d'aider des artistes à ouvrir leur saison au Dojo.

En 1<sup>ère</sup> position, le concert de Piangerelli, en 2<sup>ème</sup> la soirée « Slam et régal des mots » qui a rassemblé beaucoup de monde et en 3<sup>ème</sup> la cérémonie de la rose « Vox Uterosa » avec Serena et Oriana. **TOTAL : 2569,50€**

• **EVENEMENTS (locations ponctuelles année scolaire 2023-2024)**



graphique 3

### 3) Développement des évènements culturels, artistiques et culinaires

Nous avons programmé des séries d'évènements initiés par la nouvelle association « Un Air de Famille » qui les accompagnait de repas conviviaux, préparés à base de produits bio et locaux :

- ✓ Soirées à thème (soirée Kirtan en octobre...)
- ✓ Soirées spectacle (spectacle conte « Les messagers du chemin » en oct)
- ✓ Soirées participatives (Slam et Régale des mots en juin)

#### Sécurité et consignes sanitaires :

Le Dojo n'ayant pas le statut d'ERP (établissement recevant du public) toute personne entrant et participant à un évènement ou une activité doit s'acquitter d'une adhésion (20€). Ou évènementielle (10€).

Il a été décidé en mars 2023 d'imposer et de faire respecter une jauge de 100 personnes lors d'évènements fédérateurs pour rester en phase avec les recommandations sécuritaires.

De plus SynergétiK s'efforce de mettre chaque espace aux normes ERP dès que des travaux sont effectués (électricité, portes coupe-feu, WC handicapés, hauteur de marches escaliers, etc...).

Par ailleurs les extincteurs sont révisés régulièrement et un « registre sécurité » est mis à jour par l'entreprise de contrôle (Société Nouvelle de Sécurité Incendie) lors de son passage annuel.

#### Communication :

SynergétiK a aujourd'hui plusieurs outils à sa disposition. Le site [dojoesperaza.com](http://dojoesperaza.com) créé en 2021 a été optimisé et référencé par un micro-entrepreneur. Il permet de valoriser chaque animateur et intervenant sur une page spécifique et d'offrir aux internautes toute information utile (pages dédiées aux évènements, tarifs et infos locales). Une page Facebook annonce également tous nos évènements, ateliers, stages....

SynergétiK s'engage par ailleurs via la signature d'une convention avec ses animateurs hebdomadaires à promouvoir les activités du Dojo dans le cadre d'une communication globale (site web, flyers, affiches...). De plus, un système payant (25€) permet aux intervenants ponctuels d'annoncer leurs stages, ateliers, ou évènements à plus de 1200 adresses, à condition qu'ils en fournissent les supports numériques. L'association envoie également une lettre mensuelle (ex ci-contre) relayée par un système d'emailing auprès de ses adhérents et cotisants ponctuels. Tous les évènements et Journées Portes Ouvertes sont également annoncés sur le panneau lumineux de la ville, à l'office du Tourisme des Pyrénées Audoises de Quillan et sur l'Agenda de Radio Balade.

### 4) Nouvelles activités : lieux de stage avec hébergement

La création de 3 chambres avec une capacité d'hébergement pour 10 à 12 personnes nous a permis de commencer à développer ce concept de lieu de stages, séminaires ou formations avec hébergement.

Pour l'instant assez hésitant, cette option a été utilisée quelques fois (stage danses circulaires) et surtout pendant la formation professionnelle EDEN Pro. Les chambres pourraient également être louées comme « résidence d'artiste » en réponse à des demandes qui commencent à se multiplier, en particulier pendant l'été, alors que le Dojo est sous utilisé.



Stage de Danses Circulaires Sacrées

Il semble nécessaire de communiquer sur notre site web pour présenter les sites touristiques afin de valoriser notre région (forêt de Nébias, Mont Bugarach, Rennes les bains...) Néanmoins les tarifs ont été remaniés avec accès à la cuisine en gestion libre de 30 à 45€ la nuitée :

En « dortoir » lit superposé ou non : 1 nuit 30€

En « dortoir » lit double : 1 nuit 45€

En chambre individuelle : 1 nuit 50€

En chambre privatisée couple : 1 nuit 60€

## 5) Projet de création de nouveaux espaces (scène amovible, espace bien-être, remise en forme, sauna...)

Il est prévu d'aménager le RdC pour en faire une salle polyvalente « à géométrie variable », que l'on a baptisé « Espace LOTUS » qui comprendrait :

- Un salon style cambodgien sous la salle Orchidée
- Une scène mobile et modulable
- La construction d'un poêle de masse style « rocket stove »
- La construction d'un sauna sous la chambre coccinelles
- Des salles de massage, Un espace repos-bien-être et remise en forme
- Une bibliothèque en mezzanine dos à la chambre coccinelles

Pour tous ces projets, nous aurons besoin de fonds (les nôtres étant épuisés) mais aussi de bénévoles pour organiser des chantiers collectifs (notre énergie n'étant pas inépuisable !)

## 6) Programmation des Journées Portes Ouvertes et tarification

Cette dernière année scolaire 2023/24 l'association avait organisé deux « Journées Portes Ouvertes » destinées à faire connaître les activités du Dojo les 9 et 10 septembre 2023 (programme ci-dessous). Les participants ont été nombreux à découvrir les différentes activités psychocorporelles. Ces journées permettent également aux intervenants de se rencontrer, d'échanger leurs pratiques et d'apprendre à fonctionner ensemble de façon intelligente et solidaire.

Programme des Journées Portes Ouvertes 9 & 10 Septembre 2023 9h – 20h Au Dojo d'Espéraza	DIMANCHE 10 septembre 2023
<b>SAMEDI 9 septembre 2023</b>	<b>ESPACE LOTUS (RdC)</b>
<b>ESPACE LOTUS (RdC)</b>	9H30 Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides. Déambulation du public, présentation des activités sur les stands
9H30 Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides. Déambulation du public, présentation des activités sur les stands	12H Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.
12H Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.	12H30 ... Démonstrations : Qi Gong, Taijiquan, Eventail et épée, Tai Chi ...
12H30 ... Démonstrations : Qi Gong, Kung fu, Eventail, Tai Chi Yang ...	<b>SALLE ORCHIDÉE (1<sup>er</sup> étage)</b>
17h – 18h15 Découverte du Tai Ji de l'eventail avec Ghislaine LOCICERO	08h15 – 9h30 Yoga avec Saveria QUINTANO
<b>SALLE ORCHIDÉE (1<sup>er</sup> étage)</b>	09h30 – 10h45 Qi Gong avec Jules ERTEL
09h30 – 10h30 Méditation avec Ghislaine LOCICERO	11h00 – 12h15 Gainage postural avec Lisa ESCUDERO
11h00 – 12h15 Zazen avec Elsa KERSAUDY	12h30 – 13h45 Pyjama du dos avec Lisa ESCUDERO
14h00 – 15h15 Qi Gong doux avec Eric AUGOUARD	14h00 – 15h15 Qi Gong chinois avec Daniel VIOLON
15h30 – 16h45 Bhajjan avec Boney GURUMAYUM	15h30 – 16h45 Bhajjan avec Boney GURUMAYUM
17h00 – 18h15 Cercle d'hommes avec Frank AUBERT et Daniel VIOLON	17h00 – 18h15 Relaxation avec Ghislaine LOCICERO
18h30 – 19h45 Qi Gong de la femme avec Ghislaine LOCICERO	<b>SALLE TOURNESOL (2<sup>ème</sup> étage)</b>
<b>SALLE TOURNESOL (2<sup>ème</sup> étage)</b>	09h00 – 09h30 Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON
09h00 – 09h30 Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON	09h30 – 10h45 Découverte du Tai Ji de l'eventail avec Ghislaine LOCICERO
09h30 – 10h45 Yoga avec Saveria QUINTANO	11h00 – 12h15 Qi Gong sibérien avec Daniel VIOLON
11h00 – 12h15 Mouvement santé – Doin – Pilates avec Christel	12h30 – 13h45 Qi Gong doux avec Eric AUGOUARD
14h00 – 15h15 Théâtre avec Ivis GARNIER	14h00 – 15h15 Fit Ball avec Lisa ESCUDERO
15h30 – 16h45 Kung Fu ENFANTS avec Jules ERTEL	15h30 – 16h45 Danse Longue avec Evelyne NAUDET
17h00 – 18h15 Natha Yoga avec Christel	17h00 – 18h15 Tai Ji avec Jules ERTEL
18h30 – 19h45 Kung Fu adultes avec Jules ERTEL	18h30 – 19h45 Biodanza avec Richard AMOYEL
	<b>Informations au 09 54 59 38 15</b> <b>Dojoesperaza.com</b>

Pour l'année scolaire 2024/2025 nous avons programmé deux « Journées Portes Ouvertes » avec les nouveaux animateurs et animatrices qui présenteront leurs activités au Dojo les **7 et 8 septembre 2024**.

Nous projetons également d'élargir nos interventions à d'autres manifestations fédérales en 2024-25, notamment pour la « **semaine de la forme** », sous l'égide de la Fédération Sport pour Tous, mais aussi localement avec le forum des associations organisée par la **municipalité le 8 sept 24**.

## Conditions d'utilisation du Dojo

En adhérant à l'Association SynergétiK, les membres peuvent pratiquer plusieurs activités et participer aux animations et événements à un tarif préférentiel. Mais la charge de travail assumée par des bénévoles, qui consiste à enregistrer chaque nouvel adhérent étant considérable, nous avons utilisé cette année la plateforme **HelloAsso** pour que chacun puisse adhérer en ligne. Le secrétariat n'avait plus, en principe, qu'à exporter le fichier Excel et chaque adhérent devait imprimer sa carte « membre ».

Dans les faits, beaucoup d'adhésions ont été prises manuellement par les animateurs et le bureau est resté à la disposition des personnes sans ordinateur ou d'imprimante à leur disposition. Il a été suggéré lors de la dernière AG de différencier les membres adhérents à l'année et les « cotisants » ponctuels ou

évènementiels. Dans le fonctionnement cela n'a pas été si facile, car il s'agissait d'expliquer la différence entre un évènement (de type conférence ou cérémonie, soin sonore, etc...) et une activité ponctuelle (de type atelier ou stage).

Nous voulons SIMPLIFIER l'accès au Dojo et limiter les différents statuts des membres adhérents qui ne comprennent pas toujours comment se situer et qui trouvent le système compliqué. Nous discutons les nouveaux tarifs et écoutons les avis de chacun. Tout le monde s'accorde pour abandonner les cotisations ponctuelles qui compliquent les inscriptions. Nous pensons que si c'est rébarbatif pour certains, cela pourrait au contraire en fidéliser d'autres.

**Il n'y aura plus que deux options : adhérent annuel pour toutes les activités plus les événements ou évènementiel uniquement pour les évènements.**

Et comme il est très contraignant de suivre le tableau Excel d'enregistrement des adhésions, nous souhaitons inciter les nouveaux membres à adhérer directement sur la plateforme HELLO ASSO.

**L'idée est d'envoyer un lien fin Août invitant chacun-e à adhérer en ligne AVANT la rentrée et d'installer un STAND dédié aux adhésions lors des Journées Portes Ouvertes prévues les 7 & 8 septembre prochains.**

### **TARIFS Adhésions :**

Pour les nouvelles activités liées à l'évènementiel (conférences, thé dansants, projections...), une réflexion a été ouverte sur les nouveaux tarifs, **votés à l'unanimité :**

- Adhésion annuelle ADULTE : 20€
- Adhésion annuelle ENFANT : 10€
- Adhésion ½ année de mars à août : 10€
- Adhésion annuelle « évènement » : 10€
- Adhésion ½ année « évènement » : 5€

- Couple : 30€
- Famille (1 adu + 2 enf) : 30€+5€ par enfant supplémentaire
- Association, personne morale : 40€
- Entreprise : 50€

#### ➤ **la carte « adhérent » permet aux membres :**

- de participer à TOUTES les activités du Dojo (cours, ateliers, stages, évènements)

#### ➤ **la carte « évènement » permet aux membres :**

- d'assister à TOUS les évènements

#### ➤ **le statut de TOUS les membre permet :**

- de recevoir régulièrement nos informations par email
- de bénéficier de notre assurance RC pendant les activités ou les évènements (Fédération Sport Pour Tous)
- de devenir **animateur** en proposant une activité ou **intervenant** pour un évènement.

#### ➤ **les adhésions permettent à l'association :**

- d'aménager, équiper et entretenir le Dojo pour améliorer les conditions d'accueil (sanitaires, vestiaires, isolation, climatisation...)
- de contribuer aux actions de communication et affiliations fédérales (Sport Pour Tous)
- d'assurer la sécurité des locaux (extincteurs...)
- de participer à la vie inter associative locale et régionale (festivals, forums, réseaux, etc...)

### **ENGAGEMENT local :**

- Depuis 2019, l'association adhère au « **SouRiant** » et accepte cette nouvelle monnaie locale. Elle a co-organisé un évènement au Dojo en janvier 2024, dédié à cette monnaie pour la valoriser.
- De plus le système de co-voiturage local « **La Trame** » nous a sollicité pour vendre des tickets et nous avons accepté de collaborer pour promouvoir cette initiative locale que nous soutenons.
- SynergétiK s'est engagée récemment aux côtés du **collectif RIHVA** (Audyssée, Sel de la Terre, MJC, Aimer'Aude...) pour développer une synergie entre plusieurs réseaux de la Haute vallée de l'Aude, convaincue de la nécessité de s'organiser localement et collectivement pour un meilleur rayonnement des valeurs et des actions portées par ces associations.

## 7) Recherche de financements et appel à bénévolat

Nous n'avons monté aucun dossier de subvention cette année car Mme LOCICERO doit gérer plusieurs structures associatives et s'est longtemps confrontée à des échéances chronophages et nerveusement épuisantes. Elle n'a pas encore trouvé le temps ni l'opportunité de former qui que ce soit pour cette compétence acquise au cours de nombreuses années car elle a du gérer des priorités en la matière, notamment pour le programme de scolarisation des enfants du Cambodge. Un des objectifs du réseau RIHVA étant de mutualiser nos efforts dans l'identification de bailleurs de fonds potentiels, gageons que les membres engagés dans l'association pourront se mobiliser pour la recherche de subventions. Mme LOCICERO propose de former une personne dans ce domaine pour la relayer et Marina SAARBACH, nouvelle animatrice en Qi Gong se positionne comme candidate à la formation. RdV est pris pour les mardis soir à la suite de son cours. Elle pourrait aussi s'investir dans l'évènementiel (soirée œnologie...).

Un appel a été lancé auprès des personnes présentes pour aider également à la mise en place de campagnes de crowdfunding (helloasso, Ulule, kisskiss bank bank...) qui permettraient de financer les futurs travaux d'aménagement du RdC. Marina SAARBACH, Margot RITLEWSKI et Jules ERTEL paraissent motivés et s'engagent à s'investir dans cette perspective.

## 8) Renouvellement des membres du CA

### a) Election des membres du nouveau bureau

Mme Margot RITLEWSKI, présidente a décidé de se retirer car elle a pour projet de partir en voyage et ne pourra pas suffisamment être présente l'an prochain. Nous la remercions pour son investissement indéfectible au sein de l'association. Bénévole depuis deux ans, elle a assumé l'aspect évènementiel, et s'est de plus en plus investie dans la gestion du secrétariat et de la communication avec brio.

Mme LOCICERO se présente et est élue à l'unanimité à la fonction de présidente. Mr Eric AUGOYARD, (excusé car il participait à l'AG de la FAEMC) avait émis le désir de se représenter au poste de secrétaire. Mr Daniel VIOLON, souhaite minimiser son investissement au poste de trésorier dont il relayera progressivement la fonction à Mme Nancy SCHMITT, mais renouvelle sa candidature. Ils sont réélus pour une période de deux années à la majorité des membres présents ou représentés. Les statuts seront modifiés en conséquence et soumis au nouveau bureau lors du prochain conseil comme suit :

**PRESIDENTE** : Madame Ghislaine LOCICERO de nationalité française, domiciliée à : 3 place de l'industrie – 11260 - ESPERAZA

Profession : enseignante et formatrice de Qi Gong

**SECRETAIRE** : Monsieur Eric AUGOYARD, de nationalité française, domicilié à : Place du village – 11300 – BOURRIEGE - Profession : animateur sportif agréé sport sur ordonnance.

**TRESORIER** : Monsieur Daniel VIOLON, de nationalité française, domicilié à : 3 Place de l'industrie – 11260 – ESPERAZA - Profession : Naturopathe retraité.

De tout ce que dessus, il a été dressé le procès-verbal signé par la Présidente, le secrétaire et le trésorier.

*Fait à Espéraza, le samedi 6 juillet 2024*

LA PRESIDENTE

LE SECRETAIRE

LE TRESORIER

ASSOCIATION SYNERGETIK – 3 Place de l'Industrie – 11260 Espéraza

Tél : 09 54 59 38 15 – [synergetik.aude@gmail.com](mailto:synergetik.aude@gmail.com)

Organisme à but non lucratif -N° Siret 82187664600018 – Agrément « Sport pour Tous » N°171033205