

LA V AllerauguAise

Journal libérateur Cévenol ---- n°39

Mensuel

Mars 2026

<https://tiekula.fr/journal>

<https://valdaigoual.fr/agenda>

<https://tiekula.fr/jyvais>

Pub & contact : 06 99 71 06 54 & lavallerauguaise@aigoual.eu

Bon jeux paralympiques d'hiver

0.50 € via Wero (0699710654)

Exercice 1 :

Changer de temps en temps ses habitudes

Expl : Saluer en 1^{er} quelqu'un qui vous
salut en 1^{er}

Exercice 2 :

Essayer de s'endormir tout en se relaxant
et imaginer les mouvement d'un oiseau
qui vole dans son environnement
(spacialisation)

Répéter

Idée :

Café :

- *Très léger : relaxant*
- *Fort : Tonifiant*
- *Très fort excitant*

Signez la pétition pour un parking 7 rue de la double :

https://www.change.org/p/oui-un-parking-7-rue-de-la-double?source_location=search

Le Tiekula de l'Aigoual



*4000 cgrammes de bonheur
La confiserie de l'Homme Fort*

<https://aigoual.eu>

*(Tiekula : 3 impasse de la double / en face du 7 rue de la double / à Valleraugue 30570
Val d'Aigoual / 06 99 71 06 54 / tiekula@aigoual.eu)*

Printemps des poètes :

*A Val d'Aigoual (30570), c'est aussi place
des marronniers à Valleraugue le dimanche
15 mars 2026 dès 10h.*

Thème : la liberté, force vive déployée

Venez avec vos textes

Ma proposition :

*Tu me fait gravir des montagnes
Tu me fait plonger dans des gouffres*

*La matière est ton élan
Le vide est ta perte*

*L'autre qui est tient t'accompagne
L'autre qui est rejet te freine*

*La contrainte est ta subsistance
La Liberté est ta perte*