

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2022



TOUT
SUR
LE 56



01

JANVIER
FEVRIER
MARS



SOMMAIRE

PAGE 5
FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7
RECETTE D'AZ

PAGE 10
PRESENTATION D'UN
ARTISAN

PAGE 11
RECETTE DU CHEF

PAGE 13
DATES IMPORTANTES

PAGE 14 . 15
INTERVIEW

PAGE 17
SUDOKU

PAGE 18 . 19
JARDIN

PAGE 22
BIEN ÊTRE

PAGE 23
PIERRES DU MOIS

PAGE 24
TRUCS ET ASTUCES

PAGE 26
TAKUZU

PAGE 29
MOTS FLECHES

PAGE 31
ENTREtenir SON CORPS

PAGE 33 . 34
SOLUTIONS

PAGE 35
NUMEROS D'URGENCE

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL



Le Petit Morbihannais, le guide dont vous ne voudrez plus vous séparer !

Retrouvez dans chaque édition : les fruits et légumes de saison, les astuces du quotidien ou encore de nouvelles recettes qui viendront réjouir vos papilles et bien d'autres articles !

Avec un format facile à transporter vous pourrez le glisser n'importe où ! (plutôt pratique pour combler le temps dans les salles d'attente, il paraît que les Sudoku sont super).

CONTACT



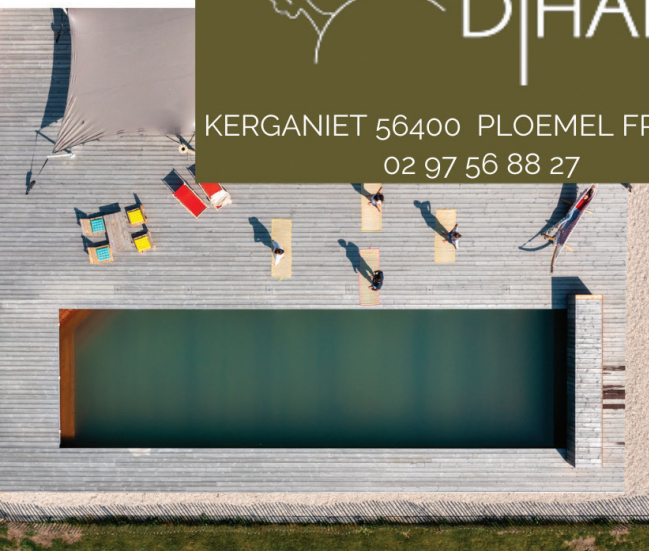
06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

www.le-petit-morbihannais.com



KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -
02 97 56 88 27





PHOTOGRAPHY

Pascal Herpa photography

56250 ELVEN

06 83 07 84 95

www.herpaphotographie.fr



CABINET D'EXPERTISE COMPTABLE

Pour la gestion et l'optimisation de
votre entreprise, nous avons des
solutions

**VANNES - AURAY
- MORBIHAN**

www.liwen-conseils.fr


liwen
CONSEILS



4



téléphone
02 97 58 84 84

De saison de janvier à mars

Janvier

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Courge
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Février

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chou
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Mars

Légumes

Ail
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Céleri-rave
Chou
Crosne

Endive
Épinard
Frisée
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

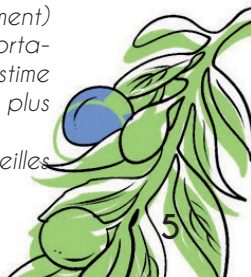
Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?

On entend régulièrement qu'il est important de manger des fruits et légumes de saison mais on sous-estime souvent le réel impact de cette consommation.

A l'air où la question de l'écologie n'a jamais été autant au cœur des discussions, nous pouvons tous changer quelques-unes de nos habitudes afin de faire bouger les choses et ça commence par des petits changements.

Prendre de nouvelles habitudes n'est pas difficile, ce qui l'est, c'est de laisser tomber les anciennes. Alors pour vous faire changer d'avis voici une liste non exhaustive des biens faits de la consommation de fruits et légumes de saison.

- Ils ont plus de goûts
- Ils ont une plus forte valeur nutritionnelle (vitamine et nutriment)
- Cela favorise les circuits courts, c'est-à-dire moins d'importations et donc moins de productions de CO₂ (ps : on estime qu'un fruit ou légume hors saison consommerait 10 à 20 fois plus de pétrole ...)
- Ils subissent moins de traitement et donc protègent les abeilles des pesticides
- Ils sont moins chers



ERIC FORDOS



Le bien être à portée de main.

Coiffure femme, homme, enfant, massage, spa

09 67 79 93 47

ZA Porte Océane, 17 Rue du Danemark

56400 Auray

www.institut-eric-fordos.com



Haut de gamme

DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

*18 Rue Emile Burgault,
56000 Vannes*

09 86 44 17 06



6



LE VELOUTÉ DE MAÏS ET POIVRONS

4 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- 600g de maïs en boîte
- 8 tranches de lard fumé
- 1/2 cube bouillon
- huile d'olive
- cumin
- curcuma

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 25 min
- Durée | 4 jours

MÉTHODE

01

Lavez les 2 poivrons rouges
Ciselez finement l'oignon et coupez en lamelle les poivrons
Réservez une partie des lamelles et 3 cuil. à soupe de maïs de côté et faites dorer les oignons et le reste de poivrons pendant 5/10min

02

Rajoutez le reste de maïs, une pincée de cumin et curcuma (selon votre goût), salez et poivrez

03

Rajoutez 1L d'eau, portez à ébullition, émiettez un demi cube de bouillon
Couvrez et laissez mijoter 25 min

04

Mixez et faites griller les tranches de lard, à côté
Dégustez le velouté avec le lard

Postez votre résultat sur les réseaux en nous identifiant @lepetitmorbihannais ! Nous avons hâte de voir le résultat

02 97 31 27 49



19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

www.au-chocolat-gourmand.com

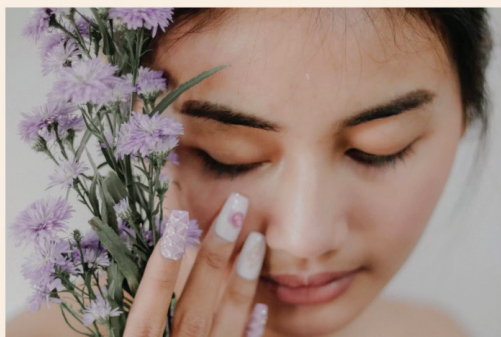


SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

02 56 54 82 24
20BIS RUE DES 4 VENTS
56400 AURAY





06.95.12.70.01
8 rue rené gaillard
56800 Ploërmel

Le bistrot des Halles

02 97 31 87 86



37 PL. DE LA RÉPUBLIQUE,
56400 AURAY



Artisan Pâtissier/ Confiseur/ Chocolatier
Créateur dans l'âme depuis mes 16 ans.
Toujours avec autant de passion dans
l'échange et le partage.

Ayant travaillé dans plusieurs maisons de
Pâtisserie pour acquérir la rigueur et
développer le savoir-faire en Artisanat, que je
défends avec autant d'engagements ce qui m'a
valu de rentrer partie des Toques Françaises en
2021 avec respect/ honneur et fierté. En 2014 je
créer ma petite entreprise en autoentrepreneur
dans les Caramels au beurre salé parfumés
100% Naturel avec une gamme de 14 parfums
dont certains en éditions limitées et d'autres en
saveurs d'automne. On me retrouve également
au salon du chocolat et de la pâtisserie chaque
année à Vannes sur un stand et en création de
robe en Caramel et chocolat pour les défilés de
robes chocolatées.

SERGE LE BORGNE

Pâtissier, Confiseur,
chocolatier, glacier,
confiturier:



WWW.LESDELICESCELTES.FR

SERGE

TEL: 0699722406



Les
délices celtés
Caramels au beurre salé parfumés



SERGE NOUS APPREND À FAIRE :

BARRES DE CÉRÉALES

Pour 20 barres de 9x3.5 cm

Ingrédients

- 70g de sirop de glucose
- 60g de miel
- 666g de mélange pour barre de céréale
- chocolat pour la couverture (facultatif)

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISON : 20-25 MIN

PRÊT EN : 25-30 MIN

Préparation

1. Faire fondre le miel au micro-onde
2. Verser le glucose et le miel liquide dans un saladier avec le mélange céréale
3. Répartir dans votre moule et couvrez, si possible d'une toile de cuisson type Fiberpain
4. Cuire pendant 20-25 min à 180c° puis laissez refroidir avant de démouler
5. Faire fondre un peu de chocolat (de votre choix) puis plongez le bas de la barre de céréale, retournez et laissez refroidir et durcir. cette étape est facultative

Note : Si vous n'avez pas de moule vous pouvez déposer votre mélange sur une toile de cuisson et le recouvrir d'une toile type Fiberpain. Vous devrez donc les découper lorsqu'elles seront encore tièdes



Cœur de fleurs

7 AV. MARÉCHAL FOCH, 56400
AURAY

Teera Thai Massages

Salon de massages Thaïlandais
de relaxation et bien-être

« Un vrai moment de détente
aussi bien pour le corps que pour l'esprit »

193 avenue de Verdun 56000 Vannes

06 20 82 81 24

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043 12

Dates 2022

Janvier

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2/01 Galette des rois

Mars

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

20/03 Printemps

27/03 Changement d'heure !

On avance d'une heure

Février

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2/02 Chandeleur

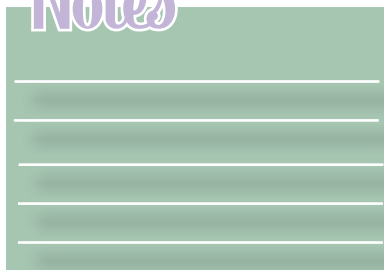
Retrouvez la recette de crêpes incontournable

14/02 Saint-Valentin

A l'occasion de la Saint-Valentin faites plaisir à votre moitié en lui offrant un moment grâce à la Happy-box !

24/02 Mardi Gras

Notes





L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UNE COMMERCANTE



Interview Cathy / Relooking by catsize

Envie de changement !

Cathy vous accompagne avec bienveillance dans vos choix de couleurs, de silhouette, de dressing, de shopping, pour un nouveau look, une renaissance de vous-même

SON PORTRAIT

Pendant 16 ans, j'ai accompagné mes clients dans le choix de leur garde-robe en magasins au styles divers et dans ma boutique, mais surtout dans l'accompagnement de leur désir profond d'image d'eux-mêmes. Par les couleurs, les formes, les styles j'arrive à définir ce qui leur ressemble.

Aujourd'hui, il s'agit de mon métier, ma passion !

Décoder le goût et la sensibilité de mes clients est la clé première de ma compétence, le moyen par lequel j'aspire à les réconcilier avec leur corps et leur image.

Pour cela, j'ai été formée aux techniques de relooking ainsi qu'aux outils de communication sereine individuelle et de groupes.

Pourquoi s'être tournée vers ce domaine ?

Fille de commerçante, j'ai été plongée depuis toujours dans cet

univers et j'ai développé un goût prononcé pour la mode et pour la mise en valeur des femmes et hommes.

Quel parcours avez-vous eu ?

Afin d'arriver jusqu'ici, j'ai eu un BTS force de vente. Suite à ça j'ai travaillé dans quelques boutiques de prêt à porter. Ma carrière prend un tournant lorsque j'effectue une formation en colorimétrie, morphologie ainsi qu'en communication verbale et non verbale.

Y a-t-il quelqu'un qui vous inspire ?

Pendant longtemps j'ai puisé mon inspiration dans l'émission incroyable transformation avec Christina Cordula. Aujourd'hui je me forge avec mes expériences et ce que j'ai pu apprendre durant toutes ces années

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com



L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UNE COMMERCANTE



Comment décrieriez-vous votre métier à des enfants ?

« J'aide les gens à se sentir mieux à travers les vêtements et à avoir plus confiance en eux »

Quelle épreuve marquante avez-vous dû surmonter pour réussir aujourd'hui ?

En avril 2018, je rencontre des difficultés et mon magasin est en liquidation. Epreuve difficile mais je ne la considère pas comme un échec mais comme un moyen de devenir plus forte.

Qu'elle est votre source de motivation ?

Aujourd'hui je garde ma motivation et exerce mon métier en boutique et aux domiciles des particuliers. Pour le futur j'ai pour ambition de participer à des événements.

Cathy, dans la peau de quelle personne souhaiteriez-vous vous mettre le temps d'une journée.

Je serais Joséphine Baker . Symbole de la lutte pour les droits des femmes, féministes et chanteuses, battante, je me projette en elle.

Pour terminer l'interview avez-vous une anecdote amusante qui a pu vous arriver au cours de ses années d'expériences.

«Oui, de vendre des vêtements femmes à des hommes et vêtements hommes à des femmes ».

”

CONTACT



www.relooking-by-catsize.fr/
06 76 08 67 62
relookingbycatsize@yahoo.com

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

PARC LE STÉROU

PARC NATUREL DE 80 HECTARES AVEC
140 CERVIDÉS EN TOTALE LIBERTÉ, UNE
PETITE FERME PÉDAGOGIQUE ET UNE
RESTAURATION MAISON



02 97 34 63 84
LE STÉROU 56320 PRIZIAC
WWW.LESTÉROU.COM

07 81 39 67 62
kerayu7@gmail.com
www.kerayu.com

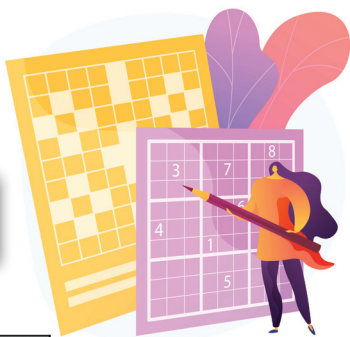


Kerayu

Bien-Être

Méditation et techniques
d'harmonisation, Massages bien
être du monde, Médecines du
monde, Soins énergétiques,
Ateliers de groupe

SUDOKU



	7		4			5	1	
			2	6	5			
2	9				7			3
		4		8	1	9	2	
	6	9				8	3	5
		8		5	6	1	7	
5	8				9			1
			1	7	2			
	1		5			3	9	



7	6	3					8	9
8			4		3			
	9						1	2
4	1	9	5	2				
		8				9		
				1	9	7	2	4
3	5						9	
			1		6			7
1	4					2	3	6





JARDIN

JANVIER

Le jardinage au potager en janvier : préparer les sols, planter et semer

- Le poireau devra être protégé des trop fortes gelées par une bonne couche de paille ou de feuilles.
- Faites un bon labour intégrant dans votre sol la fumure préalablement déposée.
- Vous pouvez planter des bulbes d'ail et d'échalote. Sous châssis chauffé, vous sèmerez des carottes. Sous abri, vous pourrez semer des laitues de printemps.
- Préparez les tranchées pour la plantation des asperges au printemps.
- C'est le moment de vérifier les dates de péremption de vos graines, et de nettoyer vos tuteurs à pois ou haricots à rames avec du sulfate de fer ou de l'eau de javel.

FÉVRIER

Le jardinage au potager en février

- Récoltez les poireaux et les choux de Bruxelles.
- Semez sous serre ou châssis, les carottes, les poireaux d'été et les laitues. Plantez l'ail rose, et les griffes d'asperges dans les tranchées préparées au mois de janvier.
- Nettoyez vos planches de fraisiers : feuilles sèches et mauvaises herbes. Divisez les pieds de rhubarbe.

Jardiner au verger en février

- Taillez et rabattez figuier, noisetier, cognassier, groseillier, framboisier. C'est aussi le moment de la taille pour les arbres à pépins. En revanche, pour les arbres à noyaux et à petits fruits, c'est le moment de la plantation.
- Taillez la vigne et la treille, ainsi que les poiriers. Pulvérisez de la bouillie bordelaise sur vos pêchers.
- Profitez en aussi pour faire vos greffes en fentes et pour planter vos boutures de groseilliers et de cassissiers.



JARDIN

MARS



Le jardinage au potager en mars

- Les semis de laitue, de chicorée, de fève, de chou, d'épinards, de navets, de panais, de betteraves rouges, de radis, de céleri, de pois peuvent être entrepris, tout comme les poireaux que vous repiquerez fin juin pour une récolte en automne-hiver d'après.
- Si vous avez une mini-serre au chaud, les premiers semis de tomates pourront être faits. Les aromatiques telles que le basilic, le persil, la menthe, le romarin, le thym, la ciboulette, se sèmeront aussi sous abri.
- Les pommes de terre peuvent être mises en terre après un bon fumage de celle-ci.
- Plantez également l'ail rose et l'oignon blanc.

Jardiner au verger en mars

- S'il ne fait pas trop froid, taillez les arbres fruitiers et notamment la vigne.
- C'est la dernière ligne droite pour planter les arbres fruitiers qui devront être bien arrosés pour aider à la reprise.
- En revanche, c'est le moment de planter les arbustes à petits fruits rouges : groseilliers, framboisiers, cassissiers.
- Attachez les rameaux des arbres fruitiers palissés.
- Attendez que le risque de gelée ait bien disparu pour greffer en fente les cerisiers.

Le jardinage au jardin d'ornement et massifs de fleurs en mars

- Au jardin d'ornement, retirez et rangez les protections hivernales.
- Mettez du compost au pied des iris et des pivoines.
- Plantez les vivaces ainsi que les bulbes à floraison estivale et automnale.
- Semez les annuelles, uniquement sous abris : pétunias, verveines, sauges, oeillet d'Inde, cosmos...
- Pour les arbustes, taillez toutes les haies, ainsi que le camélia défléuri, l'hibiscus, le buddleia, la glycine... Taillez aussi vos derniers rosiers.
- Traitez les lauriers-roses à la bouillie bordelaise pour éviter la bactériose ou pseudomonias qui se manifestent par des taches noires.



Yvonnick Prono

Plombier chauffagiste

Yvonnick
Prono

02.97.06.04.94

5 rue Goh Lanno , Pluvigner, 56330

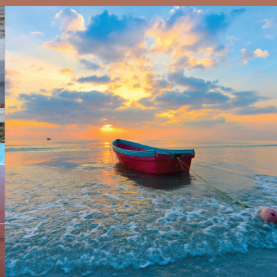


MONTEZ À BORD ! DÉCOUVREZ
L'OSTRÉICULTURE ET LE MILIEU
MARIN DANS LE GOLFE DU
MORBIHAN



WWW.AURYTHMEDESMAREES.FR
06 04 59 68 28

POINTE DE TOULVERN 56870 BADEN





Les Voyages



Du 6ème sens

Pierres naturelles

IDÉAL POUR LA LITHOTHÉRAPIE

-
- BIJOUX
 - PIERRES
 - ENCENS
 - ACCESSOIRES

www.lesvoyagesdu6emesens.com
07.69.56.91.22



Audrey Le Squer

— Massage-bien-être —

Cabinet de
massage sur Auray
- bien être à
domicile. Amma
assis en entreprise

2 RUE DE SUEDE 56400
AURAY

06.50.93.53.27
audreylesquer@gmail.com



Bien-être

BOISSON FERMENTÉE AU KEFIR

Petit guide de l'utilisation et des biens faits du kefir



QU'EST CE ?

Il existe deux types de grains de kefir. Le kefir de fruit et le kefir de lait. Tous deux sont issus de la fermentation et se forment grâce à la caséine et aux colonies gélatineuses. En d'autres mots ce sont des probiotiques idéals pour la digestion, le transit, la qualité de la peau


COMMENT FAIRE ?

IL VOUS FAUDRA :

- Un bocal en verre comme sur la photo
- 1L ou 1,5L d'eau
- 60 g de sucre
- 3 quartiers de citron
- 1 figue séchée
- Une passoire ou un tamis en plastique
- Une cuillère en bois



Dans votre bocal versez vos grains de kefir, ajoutez y l'eau, les tranches de citron, le sucre, la figue. Remuez avec une cuillère en bois afin de dissoudre le sucre avec le reste. Ne laissez pas fermenter plus de 48h, la figue doit remonter à la surface. La fermentation dépassant 48h la boisson risque de perdre en vertu. Ne fermez pas votre bocal avec le joint, il faut laisser la préparation respirer

 Attention !!! La boisson ou les grains ne doivent pas rentrer en contact avec du métal, inox etc ...



Les grains ne s'achètent pas ! Les vrais grains de Kefir se donnent

LES PIERRES DU MOIS



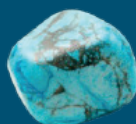
JANVIER



QUARTZ ROSE

- Douceur
- Tendresse
- Atténue ce qui oppresse
- Réconforte
- Ouvre et apaise les chakras du cœur
- Aide à accepter et guérir les blessures

FEVRIER



LA TURQUOISE

- Communication
- Ecoute des autres
- Favorise l'expression
- Favorise l'amitié
- Favorise l'estime de soi
- Pierre de sagesse
- Aide à discerner le bien du mal

MARS



OEIL DU TIGRE

- Protection
- Confiance en soi
- Protège des personnes toxiques
- Protège des mauvaises intentions d'autrui

LA LITHOTHERAPIE

Quelque soit le système de croyance de chacun, la lithothérapie permet d'harmoniser ses énergies à l'aide des propriétés des pierres. Les soins de lithothérapie ou le port de bijoux en pierres naturelles permet d'entrer en résonance avec elles et ainsi rééquilibrer ses énergies sur le plan émotionnel mental et physique.

Pour se fournir en pierres naturelles pensez à la boutique «Les voyages du 6ème sens»



Trucs et astuces



LE PERCARBONATE

Les fêtes sont passées et bien du monde est venu dîner chez vous. Vous avez donc sorti votre plus belle nappe blanche mais un accident est vite arrivé ! Quelqu'un renverse du vin rouge ! Habituellement nous essayons les techniques du sel, du vinaigre blanc ou encore du bicarbonate de soude. Rien à faire cette tâche ne veut pas partir ! Plus la peine de l'emporter chez le pressing !



Munissez vous de percarbonate (disponible en super marché), versez dans une grande bassine d'eau chaude 3 cuillères à soupe de percarbonate (pour environ 1l d'eau) laissez tremper, frottez et lavez à la machine.



Si la tâche est plus tenace, faites une pâte avec un peu d'eau, laissez poser sur la tâche en question puis passez en machine.



Si enfin vous voulez rendre votre linge plus blanc, versez 1 à 3 cuillères à soupe de poudre dans votre tambour avant votre machine

DÉTACHANT NATUREL. IL DEVIENT TRÈS ACTIF LORSQU'IL RENTRE EN CONTACT AVEC DE L'EAU À 40°C. COMPOSÉ DE CRISTAUX DE SOUDE ET D'OXYGÈNE ACTIF. IL EST TRÈS EFFICACE CONTRE LES TÂCHES : IL Y A BIEN ÉVIDEMMENT PLUSIEURS MANIÈRES DE LE DÉCLINER. COMME PAR EXEMPLE POUR NETTOYER SES TOILETTES : À VOUS DE FAIRE VOTRE PROPRE PRÉPARATION ET L'USAGE DONT VOUS SOUHAITEZ



100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

06 07 02 58 80
8 RUE DU LEVENANT 56400 AURAY
WWW.THEATREALOUEST.COM

Càl'
Ouest
THEATRE



POUR LES
GRANDS COMME
LES PETITS

**BOUTIQUE
DE JEUX POUR
TOUT ÂGE!**

Neuf ou
d'occasion !

Le Ludozaure
1 rue Louis Billet
56400 Auray
0297312567
le.ludozaure@gmail.com



TAKUZU



	1			0					0
1						1			
				0			0		
									1
				0			1	1	
0				1	1				
0	0								
				0					0
	1						0		
1				0			1	1	



			0				0			0
					1	1			1	
0					1				1	
				0						
	0						0			
								0		
	0	0					1			
										0
0									0	0
			1		0			1		

Uniquement deux chiffres peuvent figurer dans le tableau, le 0 et le 1. Dans chaque ligne et chaque colonne vous devez retrouver autant de 1 que de 0. Attention vous ne pouvez en revanche pas faire les mêmes lignes ou colonnes et vous ne pouvez placer plus de deux 1 ou de deux 0 l'un à côté de l'autre

Idyllik Rencontres

Agence de rencontres

www.idyllikrencontres.com

06.95.07.88.94

25 Rue Sombreuil,
56400 Auray



LILIAN VEZIN
PHOTOGRAPHIE



06 49 22 98 17

www.lilianvezin-photographie.com

3 Allée Razhed Koed - Le clos des pins
56870 Baden

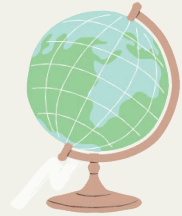
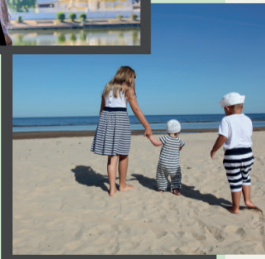
Envie de
Voyages

www.envie-de-voyages.com



ENVIE DE VOYAGES

L'agence de
voyage spécialiste
du sur mesure



QU'ATTENDEZ VOUS ?

02.97.50.83.76

contact@envie-de-voyages.com

25 rue Sombreuil

56400 Auray

www.envie-de-voyages.com

MOTS FLECHES

Marais Du palais	Vis succès Article	Becqueter	Grappiller Cri	Région	Surplombe
				Langage de troubadour	
Supplément Divinité d'Héliopolis		Pas maigre Piqua		Condensations	
	Jeune Mot d'approbation		Bon père Retranchés		
Oiseau Préjudice		Amoindri Conjonction		Abasourdi	
Beau-fils Ver à soi			Personnage équivoque		
			Double		



maquincaillerie.com

QUINCAILLERIE DU BELZIC



02 97 24 00 31

21, RUE DU BELZIC
56400 AURAY

29

26, RUE JEAN MARIE
BARRÉ
56400 AURAY



02 97 24 10 25

5 rue Général Dubail - Lorient

www.cuisinier-privé.fr

06 64 94 97 37



TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL | PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

30



ENTRETIENIR SON CORPS

TIPS DU
QUOTIDIEN

Exercices simples à la maison

Challenge

Prenez 45 sec de repos entre chaque séries et 1 min de récupération entre chaque exercices

01



4 x 6 Burpees

Parfait pour travailler votre cardio et solliciter vos muscles ! Venez faire une pompes au sol, si cela est trop dur mettez vous uniquement en position de gainage bras tendus, relevez vous et sautez les bras levés. Recommencez ainsi.

02



4 x 15 Dips

Aidez vous d'une chaise, mettez vos mains comme sur la photo. Plus vous placés vos jambes pliées plus l'exercice sera simple et inversement si vous les tendez. restez dans cette position descendez puis relevez vous à l'aide de vos bras.

03



4 x 10 Pompes

Les bras alignés aux épaules descendez en les gardant le long de votre buste. Vous pouvez les faire sur les genoux pour plus de facilité, si cela reste difficile vous pouvez vous surélever à l'aide d'une marche d'escalier.

04



4x 15 Rowing inversés

Pas de paniques, encore une fois vous n'avez pas besoin de matériel. Agrippez vous à votre table à manger, placez votre corps en dessous, bras tendu et ramener votre buste vers la table, tout en sollicitant votre dos.



L'AUBERG'INE
NOTRE VISION DU BISTRO



02 97 31 37 19
8 rue de Vannes
56400 Sainte Anne d'Auray



Les arrangés du lambig

L'accord parfait des fruits, des
céréales, et des épices à l'eau
de vie de pomme de Bretagne !

7 Saint Eloi 56560 GUISCRIF
lambigouden.contact@gmail.com



Cathy Lerch

Voyance
Coaching Personnel

Consultation sur RDV
06.98.18.25.08

cathylerch@yahoo.com

5 rue St Jacques - Place de la Duchesse Anne 56120 Josselin

SOLUTIONS



SUDOKU

1

8	7	6	4	9	3	5	1	2
4	3	1	2	6	5	7	8	9
2	9	5	8	1	7	4	6	3
7	5	4	3	8	1	9	2	6
1	6	9	7	2	4	8	3	5
3	2	8	9	5	6	1	7	4
5	8	7	6	3	9	2	4	1
9	4	3	1	7	2	6	5	8
6	1	2	5	4	8	3	9	7

2

7	6	3	2	5	1	4	8	9
8	2	1	4	9	3	6	7	5
5	9	4	6	7	8	3	1	2
4	1	9	5	2	7	8	6	3
2	7	8	3	6	4	9	5	1
6	3	5	8	1	9	7	2	4
3	5	6	7	4	2	1	9	8
9	8	2	1	3	6	5	4	7
1	4	7	9	8	5	2	3	6

TAKUZU

1

1	1	0	1	0	0	1	0	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
0	1	1	0	1	0	0	1	0	1
0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	1	0	0	1	0	1	1	0

2

1	1	0	1	0	1	0	1	0	0
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
1	0	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1

SOLUTIONS



MOTS FLECHES

Marais Du palais	M	Vis succès Article	T	Becqueter	P	Grapiller Cri	G	Région	Z	Surplombe
P	A	L	A	T	I	A	L	Langage de troubadour	O	C
Supplément Divinité d'Héliopolis	R	A	B	Pas maigre Piqua	C	H	A	R	N	U
R	E	Jeune Mot d'approbation	A	D	O	Bon père Retrancher	N	O	E	L
Oiseau Préjudice	C	A	C	A	T	O	E	S	Abasourdi	M
D	A	M	Amoindri Conjonctif	R	E	T	R	E	C	I
Beau-fils Ver à soi	G	E	N	D	R	E	Personnage équivoque	E	O	N
T	E	N	I	A	Double	S	O	S	I	E

**LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS ET
100% ÉLECTRIQUES**



Quai Franklin face à la capitainerie, Saint Goustan,
Auray, France
06 65 76 08 97

LES NUMEROS D'URGENCE

POLICE

17



POMPIER

18



SAMU

15



URGENCES SMS

114



URGENCES EUROPE

112



PHARMACIE DE GARDE

3237



ENFANT EN DANGER

119



VIOLENCES CONJUGALES

3919



SAMU SOCIAL

115





La box de toutes vos *Envies!*

Happy Box

LA BOX DE TOUTES VOS ENVIES

**10 GAMMES
DIFFÉRENTES
DE 39 À 199 €**

02.97.50.83.76

06.95.53.22.23

www.happybox-boutique.com

25 rue Sombreuil
56400 Auray



10-31-1238 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org