

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2022

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



05

SEPTEMBRE
OCTOBRE



www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais



SOMMAIRE

PAGE 5
FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7
LA RECETTE DE YUNA

PAGE 9
BRICOLAGE

PAGE 11
LA RECETTE DU CHEF

PAGE 13
DATES IMPORTANTES

PAGE 14 . 15
INTERVIEW

PAGE 17
SUDOKU

PAGE 18 . 19
JARDIN

PAGE 20
BIEN-ÊTRE

PAGE 23
LITHOTHÉRAPIE

PAGE 24
TRUCS ET ASTUCES

PAGE 26
TAKUZU

PAGE 28
BALADES ET RANDOS

PAGE 29
MOTS FLÉCHÉS

PAGE 31
ENTREtenir SON CORPS

PAGE 33 . 34
SOLUTIONS

PAGE 35
NUMÉROS D'URGENCE

CONTACTEZ-NOUS



06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

25 rue Sombreuil 56400 Auray

www.le-petit-morbihannais.com




Le Petit Morbihannais marque commerciale de l'Eurl MLG Voyages
Siret : 82806208300013

Fondateur : Muriel Le Gal

Impression : Imprimerie Cloitre, Saint-Thonan (29)

Réalisation graphique : Pop Com, Vannes (56)





FAITES VOTRE PUBLICITE DANS LE PETIT MORBIHANNAIS

+ D'INFOS



06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

25 rue Sombreuil 56400 Auray

www.le-petit-morbihannais.com




Idyllik Rencontres

Agence de rencontres

www.idyllikrencontres.com

06.95.07.88.94

25 Rue Sombreuil,
56400 Auray



07 81 39 67 62


kerayu7@gmail.com

www.kerayu.com



Bien-Être

Kerayu



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

FRUITS ET LÉGUMES

Septembre

Légumes

Ail	Haricot vert
Artichaut	Laitue
Aubergine	Panais
Betterave	Patate douce
Blette	
Brocoli	

Carotte	Fruits
Céleri-branche	Amande sèche
Chou	Baie de goji
Concombre	Coing
Courge	Figue
Courgette	Melon
Épinard	Mirabelle
Fenouil	Mûre

Octobre

Légumes

Ail	Baie de goji
Aubergine	Figue
Betterave	Framboise
Blette	Kaki
Brocoli	Myrtille
Carotte	Noisette
Céleri	Noix
Chou	Physalis
Concombre	Poire
Courge	Pomme
Courgette	Raisin
Echalotte	Tomate
Éndive	
Épinard	
Fenouil	
Frisée	
Haricot vert	
Laitue	
Navet	
Panais	
Poireau	

Céréales & légumineuses

Haricot blanc
Maïs
Quinoa
Riz
Sarrasin
Soja

Fruits

Amande sèche
Châtaigne
Citron
Coing

LE SAVIEZ-VOUS ?

de l'italien girasole, le mot « tournesol » signifie « qui tourne avec le soleil ». Eh oui ! En début de matinée, les jeunes tournesols sont tournés vers l'est et en fin d'après-midi, ils regardent vers l'ouest.

CONSEILS

Si vous voulez faire une salade de chou, passez-le au congélateur quelques minutes avant. Le froid casse les fibres et rend le chou beaucoup plus tendre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

les noix sont une formidable source de minéraux et de vitamines : magnésium, potassium, fer, phosphore, vitamines B et E, acides gras, etc. On ne peut que vous conseiller de les croquer au quotidien !

CONSEILS

Vous voulez éviter d'avoir les mains rouges avec la betterave ? Lorsqu'elles sont cuites, plongez-les dans l'eau froide : cela vous permettra de les éplucher plus facilement. Garder toujours les mains humides permet de ne pas faire adhérer le colorant à votre peau !



DOUCHEA®

REPLACE

VOTRE BAIGNOIRE

sans travaux de carrelage, ni faïence

Douchea® est une magnifique douche contemporaine sécurisée, type italienne, 100 % fabriquée en France



**REPRISE DE
VOTRE ANCIENNE
BAIGNOIRE
700 EUROS***

*Pour tout achat d'une DOUCHEA.



0 806 800 500

douchea.fr

SERVICE GRATUIT + coût appel local

*Adoptez l'attitude
Print différent !*



1^{ER} IMPRIMEUR BRETON
EXPERT IMPRESSION OFFSET,
NUMÉRIQUE ET GRAND FORMAT

Besoin d'un devis ou d'en savoir plus sur notre offre,
retrouvez-nous sur www.cloitre-imp.fr

cloitre
IMPRESSIONS & SOLUTIONS
| BREST QUIMPER RENNES PARIS |



LA RECETTE DE YUNA



COCOTTE À LA CRÈME ET MOUTARDE



PERSONNES : 4



10 MIN



30 MIN

INGRÉDIENTS

- 600 g de filet mignon coupé en tranche
- 75 cl de crème fraîche liquide
- Moutarde forte
- 1 oignon
- 250 g de riz

ÉTAPES

1. Ciselez l'oignon.
2. Dans une cocotte, versez l'oignon avec un fond d'huile d'olive. Laissez dorer.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz en suivant les indications sur le paquet.
4. Ajoutez les morceaux de filet mignon et faites dorer le tout à feu doux 15/20 min (faites attention à ce que ça n'accroche pas dans le fond).
5. Dans un bol, préparez la sauce avec la crème et 3/4 c. à s. de moutarde.
6. Versez cette sauce à la fin de la cuisson, ainsi que le riz.
7. Laissez mijoter 5 min.
8. C'est prêt !

Bon appétit

Retrouvez les Recettes de Yuna sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/la-recette-de-yuna/>





DÉCOUVREZ LES « VOYAGES SOLOS ».

- RASSURANT
- CONVIVAL ET PLEIN D'HUMOUR

LE CONCEPT DES VOYAGES SOLOS PERMET DE SE RETROUVER ENTRE PERSONNES DE LA MÊME TRANCHE D'ÂGE SUR DES SÉJOURS D'UNE SEMAINE AVEC UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS TOTALEMENT ADAPTÉ.

02.97.50.83.76

25 Rue Sombreuil 56400 Auray



contact@solos-and-co.com
www.solos-and-co.com

Pop
COM
COMMUNICATION

VOTRE COMMUNICATION

Logo, affiches, flyers, dépliants, invitations,
carte de visite, événements...

**1er RDV
conseil offert**

06.60.13.90.16

communication.popcom@gmail.com

www.communication-popcom.fr

BRICOLAGE

Lampe Béton

Matériel

- 1 pot en plastique d'une contenance de 50 cl
- 1 câble électrique textile de 2 m avec interrupteur et fiche mâle
- 1 douille en céramique E27
- Ruban adhésif large double face
- Pâte adhésive
- 1 kg de ciment prompt
- Tapis pour fond de tiroir en feutre de 10x10 cm
- 1 ampoule à filament E27



Outillage

- Tournevis d'électricien
- Bac en plastique

Étapes

1. À l'aide du **cutter**, réalisez 1 entaille de 0,5 x 0,5 cm sur le haut du **pot** à 2,5 cm du bord. Enfilez le **câble électrique** dedans, puis dans le culot de la **douille**. Mettez la bague de la douille de côté.
2. Obstruez le culot avec du **ruban adhésif double face**.
3. Collez le culot de la douille au centre du **fond du pot** en plastique.
4. Bouchez le raccord douille/câble et câble/pot avec la **pâte adhésive**. Préparez le **ciment** et versez-le aussitôt dans le pot.
5. Laissez sécher 6 h, puis démoulez la lampe.
6. Posez du **ruban adhésif** sur le **tapis en feutre** et découpez 1 rond du diamètre de la base de la lampe. Fixez ce patin au-dessous. Vissez la bague sur la douille, puis **l'ampoule**.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin



Retrouvez tout le Bricolage sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/bricolage/>



Les Voyages



Du 6ème sens

Pierres naturelles

IDÉAL POUR LA LITHOTHÉRAPIE

-
- BIJOUX
 - PIERRES
 - ENCENS
 - ACCESSOIRES

www.lesvoyagesdu6emesens.com

07.69.56.91.22

Vincent Le Grumelec
Présentateur - Animateur
Régie et Conseils en Evènements

Groupes Rhum et Eau & Rhum Arrangé
Booking Artistique - Soirées à thème
Karaoke

Contact : 06.81.29.77.33
Mail : vincent.legrumelec@orange.fr



LA RECETTE DU CHEF



🕒 30 min

🍳 40 min

★ Moyen

Gâteau caramélisé aux pommes

Vous aurez besoin de :

5 pommes reine des reinettes	1/2 verre de lait
4 œufs	1 sachet de levure chimique
200 g de sucre	1 sachet de sucre vanillé
200 g de farine	1 jus de citron + un peu de zeste
190 g de beurre	râpé

Étapes :

1/ Epluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux dans un grand bol. Arrosez avec le jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas et râpez 1/2 zeste du citron, dessus.

2/ Faites fondre 150 g de beurre au micro-ondes et mélangez-le avec 100 g de sucre. Ajoutez, un par un, 3 œufs, puis la farine, la levure et le lait. Versez alors les morceaux de pommes citronnés. Mélangez délicatement.

3/ Beurrez un moule carré ou rond, et versez-y la préparation. Mettez la préparation au four préalablement chauffé à 180°C (Th. 6) durant 30 min.

4/ Pendant ce temps, préparez la préparation qui va servir à caraméliser le gâteau : 100 g de sucre, 40 g de beurre fondu, le dernier œuf et le sachet de sucre vanillé.

5/ Versez la préparation sur le gâteau au bout des 30 min et refaites cuire encore 10 min pour qu'il caramélise.

Retrouvez les Recettes du Chef sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/recettes-du-chef/>

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



DATES 2022

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
			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		

1er septembre
Retirée des classes

17 et 18 septembre
*Journée européenne
du patrimoine*

21 septembre
*Journée internationale
de la paix
et début de l'automne*

27 septembre
*Journée mondiale
du tourisme*

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
					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						

1 octobre
*Octobre rose
et journée mondiale du
chocolat*

2 octobre
Fête des grands-pères

9 octobre
Ballon d'or

23 octobre
Fête des belles-mères

30 octobre
Changement d'heure

31 octobre
Halloween

Notes



L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UN DIRECTEUR DE THÉÂTRE



“

Interview de Loic Bonnet DIRECTEUR DE THÉÂTRE

SON PORTRAIT

Après 20 ans passés derrière les micros et les caméras, j'ai décidé de changer de métier en rachetant un théâtre. En 2017, le théâtre à l'Ouest Rouen a vu le jour ! Depuis 2 petits frères ont été créés : le théâtre à l'Ouest Caen et le théâtre à l'Ouest Auray !

SON PARCOURS

J'ai débuté avec une formation de journaliste qui m'a amené à travailler pendant longtemps à la radio et à la télé en France et à l'étranger. Après quelques années de travail, je me suis redirigé vers Rouen et c'est en constatant qu'il n'y avait pas de lieu d'humour que j'ai décidé de créer le théâtre à l'Ouest à Rouen. J'ai vécu quelques années à Plumergat et la même problématique s'est présentée. C'est ainsi qu'est né le théâtre à l'Ouest d'Auray.

Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

Ce que j'aimais et que j'aime toujours, c'est de pouvoir faire des rencontres. Étant très bon public, adorant rire et ayant des amis humoristes, je trouvais ça dommage qu'il n'y ait pas de salle à Rouen. Tout s'est enchaîné très vite.

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

Parmi tant d'autres, 2 personnes m'ont plus inspiré que les autres : Jean Jacques Goldman impressionnant dans tous les domaines. Il s'est construit tout seul et avec du talent. Et Nagui que j'ai beaucoup suivi, à une époque, j'étais dans le public de toutes ses émissions. Il mélange l'animation, l'humour, et ce, avec beaucoup de talent et de travail. Et je remercie Franck Dubosc qui est le parrain du théâtre de Rouen.

Comment décrierez-vous votre métier à des enfants ?

Il n'existe pas de formation pour être directeur de théâtre. Il faut avoir l'envie de faire un métier où l'on aime accueillir, faire rire les gens et les servir.

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

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

Le covid a été compliqué à gérer, mais j'ai su y voir les bons côtés. La solidarité entre tous les théâtres m'a permis de garder que le positif. Nous avons réussi à maintenir le lien avec le public grâce aux réseaux sociaux.

Quels conseils pourriez-vous donner à une personne qui souhaite faire ce métier ?

D'y croire et de bosser. Il n'y a pas de secret, il faut croire en ce qu'on fait, oser, avoir du culot.

Quelle est votre source de motivation ?

Le public, le sourire qu'ils peuvent apporter. Le rire ça devrait être remboursé par la sécu. À la réouverture après le 2ème confinement, une cliente du théâtre qui venait d'assister au spectacle de reprise m'as dit : « J'aurais aimé être nulle part ailleurs qu'ici aujourd'hui ».

Dans la peau de quelle personne souhaiteriez-vous vous mettre le temps d'une journée ?

Jean-Jacques Goldman, en

tout cas un artiste, pour voir l'effet que ça fait de monter sur scène, devant des milliers de personnes. Être pour une fois de l'autre côté du décor.

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

À Rouen, j'ai reçu Michel Drucker pour son spectacle.

Michel Drucker, c'est les dimanches après-midi des personnes de 80 ans, mais aussi de 20 ans puisqu'il est toujours à la TV aujourd'hui. Après son spectacle, il était fatigué et m'a demandé de le ramener à son hôtel. Je me suis retrouvé dans la voiture avec lui et son chien. Dans le centre de Rouen, lorsqu'il a vu un parc, il m'a demandé de m'arrêter pour que son chien puisse y faire ses besoins. Et je me suis retrouvé dans un parc à 00h30 avec Michel Drucker à parler de tout et de rien.

”

CONTACT

Théâtre à l'Ouest Auray - 8 Rue du Levenant -56400 Auray
06 07 02 58 80



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



*Au Rythme
des marées*

WWW.AURYTHMEDESMAREES.FR
06 04 59 68 28
POINTE DE TOULVERN 56870 BADEN



BiBoViNo

Haut de gamme

DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

*18 Rue Emile Burgault,
56000 Vannes*

09 86 44 17 06



SUDOKU



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



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



JARDIN



SEPTEMBRE

Au jardin en septembre : que planter, semer et faire en septembre ?

« En septembre, sois prudent, achète bois et vêtements ! » Bien que le temps soit encore doux et ensoleillé, l'hiver, n'est plus très loin et à la maison comme au jardin, il va falloir commencer à préparer tout le monde au froid de décembre et d'autres mois aux températures peu chaleureuses. Sans oublier bien sûr (pour continuer dans les bonnes nouvelles), que septembre est le mois de la rentrée. Finies les heures de détente au soleil, les grasses matinées, les déjeuners en terrasse... Place aux réveils hurlant dès l'aube, aux heures perdues dans les bouchons, et aux plats à l'aspect plus que douteux de la cantine.

Le potager en septembre

Le potager, lui, aime le mois de septembre (évidemment, ce n'est pas lui qui retourne au travail le bougre !). Le sol est idéal, tout en conservant la chaleur de l'été passé, il retrouve également l'humidité des nuits d'automne qui donnent un vrai renouveau à la terre du jardin. Septembre amène avec lui la fin de l'été, et le jardinier va devoir profiter de ses dernières tomates et autres légumes de fin de saison, tandis qu'un grand travail d'entretien l'attend.

Le verger en septembre

En septembre, le verger décide lui de vous reconforter dans cette période difficile en vous offrant un maximum de récoltes pour un minimum de travail. En effet, le seul effort à fournir (ou presque) durant ce mois est de se déplacer pour aller cueillir les fruits. La cueillette des mûres continue, tandis que celle des raisins débute. Pour que les raisins mûrissent bien, supprimez les feuilles apportant trop d'ombre aux grappes.

L'heure est également à la récolte pour les pommes, les poires, les pêches et les prunes. De quoi faire nombre de tartes et de confitures variées.

Pour assurer une bonne hygiène et santé à votre verger, ne laissez pas les fruits pourrir au pied de l'arbre, et ne jetez surtout jamais de fruits malades au compost.

Nettoyez régulièrement les fraisiers et retirez les stolons.

Enfin, c'est le mois idéal pour greffer vos cerisiers !

Le jardin d'ornement en septembre

Le jardin d'ornement se montre lui bien moins compatissant et vous charge de son lot de travail. Comme pour le mois précédent, il vous faut supprimer régulièrement les fleurs fanées de vos massifs, surtout des dahlias, pour obtenir de futures fleurs bien vigoureuses. Rabattez les hampes florales des roses trémières et donnez de l'engrais bio à tous les rosiers.

Rabattez les hampes florales des roses trémières et donnez de l'engrais bio à tous les rosiers.

JARDIN

OCTOBRE



Au jardin en octobre : que planter, semer et faire en octobre ?

« Octobre le beau, offre au jardinier son repos »... Enfin ! Vous dites-vous. Malheureusement, ce beau dicton n'est que pure invention de ma part, histoire de commencer sur une note plus légère et enthousiasmante. La vraie version est la suivante : « Octobre le vaillant, surmène le paysan » (Avouez que c'est tout de même moins encourageant !).

Le potager en octobre

La vie au potager est assez calme durant cette période et les parcelles se vident petit à petit. Il est temps de récolter et de stocker les légumes au sec pour pouvoir les conserver. Pour éviter qu'ils ne pourrissent sous le coup de l'humidité, ramassez vos légumes le matin, puis laissez-les sécher toute la journée. Les derniers potirons peuvent entre autres être récoltés avec délicatesse (les chocs ont tendance à les abîmer), puis être conservés sur un lit de paille. À la fin du mois, stockez les carottes, navets, betteraves et radis noirs. Conservez-les dans l'obscurité entre deux couches de sable.

Le semis de radis noir est toujours possible, mais il va falloir les placer sous châssis pour qu'ils ne meurent pas de froid.

Le verger en octobre

Au verger, aussi, l'heure est aux dernières récoltes. Il est temps de ramasser, de conserver, et de passer à la confection des confitures et autres douceurs fruitées ! Vous pouvez notamment récolter les dernières pommes et poires (de préférence avant le 20 octobre, elles se conservent généralement mieux), et les stocker dans un local frais et bien aéré.

Les raisins sont à récolter dans la première quinzaine d'octobre. Les noix et noisettes peuvent quant à elles être récoltées dès qu'elles commencent à tomber naturellement de l'arbre.

Le jardin d'ornement en octobre

De même que le jardin d'ornement est celui qui pâtit le plus des grandes chaleurs, c'est également lui qui souffre le plus des hivers trop rudes. Il va donc falloir préparer tout ce petit monde pour qu'il puisse survivre sans trop d'encombres. Cela passe par rentrer les plantes trop frileuses telles que les orchidées, les hibiscus et la plupart des plantes vertes. Les géraniums et lauriers-roses doivent être placés dans un local frais et bien aéré. Profitez-en pour les tailler à 10 cm. Rentrez également les agrumes.

Retirez les plantes annuelles en train de faner, et coupez les hampes florales des roses trémières, et les fleurs fanées des crocosmias. Les dahlias sont fragiles et risqueraient de courber sous les vents un peu plus virulents de l'automne. Il est donc plus prudent les tuteurer. Vous pouvez dès à présent planter les bulbes de printemps en profondeur, en les recouvrant d'une couche protectrice, comme de la tourbe.

BIEN-ÊTRE

EAU DE RIZ



Santé

Il vous suffit de récupérer l'eau de cuisson de votre riz. Vous pouvez en boire quotidiennement et prévoyez un verre par jour.

- Aide à lutter contre les ballonnements et les soucis de digestion.
- Utile en cas de gastro et reflux, il aide à réparer la flore intestinale.
- Lutte contre les coliques.
- Énergisant naturel grâce à ses minéraux et vitamines.
- Aide à la production de lait maternel.



Soin de beauté



Elle peut s'appliquer directement sur la peau ou les cheveux. Pour la peau, vous pouvez imbiber un coton et le passer sur votre peau. Pour les cheveux, utilisez l'eau de cuisson après votre shampoing.

- Lutte contre le vieillissement de la peau : à laisser toute une nuit.
- Lutte contre l'eczéma : fait disparaître les rougeurs et apaise.
- Pour les cheveux : apporte brillance et agent démêlant. Laissez poser quelques minutes.

Comment faire son eau de riz ?

La méthode la plus simple est de rincer 1/2 tasse de riz, le placer dans un bol avec environ 2 tasses d'eau, laisser tremper pendant 30 min, puis filtrer l'eau dans un bol propre.

On peut également faire cuire le riz et recueillir l'eau de cuisson après, mais évidemment, il faut ajouter plus d'eau que d'habitude afin d'obtenir un surplus.

Bon à savoir : l'eau de riz à un effet éclaircissant, attention si vous ne souhaitez pas perdre votre bronzage !

Retrouvez toutes nos rubriques Bien-être sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/bien-etre/>

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



La Caverne d'Alibaba version Quincaillerie !



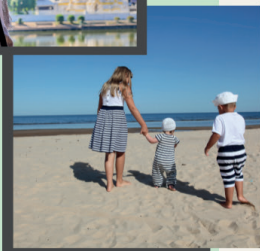
maquincaillerie.com

QUINCAILLERIE DU BELZIC

La Quincaillerie du Belzic à Auray est avant tout un magasin de bricolage, de droguerie où l'on trouve l'outillage, l'accastillage inox et des idées de décoration pour la maison.

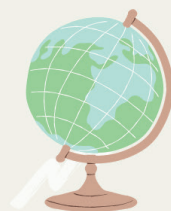
02 97 24 00 31

21, RUE DU BELZIC 56400 AURAY
21



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

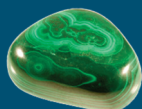
www.envie-de-voyages.com

LITHOTHÉRAPIE

Quel que 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 de rééquilibrer ses énergies sur le plan émotionnel mental et physique.

— LES PIERRES DU MOIS —

SEPTEMBRE



Malachite

- Très bonne pour l'absorption,
- Elles contribuent à résorber les inflammations.
- Elle permet de prendre conscience de ses blocages pour mieux avancer.

OCTOBRE

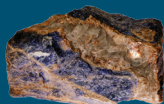


Septaria

- Très bien pour l'auto-guérison
- Elle accroît la capacité curative du corps.
- Idéal en programme neurolinguistique, méditation chamanique, et les travaux avec les 7 chakras.

— PIERRES DE NAISSANCE —

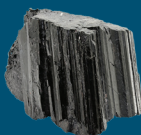
SEPTEMBRE



Saphir

Le saphir est une pierre qui favorise l'élévation spirituelle, mais aussi la méditation. Elle apaise les craintes tout en favorisant le dynamisme. Le saphir offre la concentration et la créativité.

OCTOBRE



Tourmaline

La tourmaline est d'un grand réconfort émotionnel. Elle permet de réparer toutes les douleurs de cœur et notamment celles qui remontent à l'enfance. La tourmaline efface les schémas destructeurs.

TRUCS ET ASTUCES



ÉLIMINER LES MAUVAISES ODEURS DES CANALISATIONS



- **Bicarbonate de soude :** versez une tasse de bicarbonate au niveau du drain. Ajoutez une demi-tasse de sel. Laissez agir une nuit et au petit matin versez de l'eau bouillante.
- **L'eau bouillante :** la mauvaise odeur peut être causée par un amas de résidus collés sur les parois des canalisations. L'eau bouillante va décoller ces résidus.

LE VINAIGRE BLANC

Réal atout ménager, le vinaigre blanc permet de nettoyer et de désodoriser.

Pour les odeurs : chauffez 4 tasses de vinaigre blanc et versez la moitié dans le drain. Laissez couler l'eau pendant 1 min. Coupez et versez le reste de vinaigre.

Pour nettoyer : il se suffit à lui-même. L'association avec le bicarbonate n'est en réalité qu'une idée reçue. La réaction des deux donne un pH neutre. Vous pouvez les utiliser indépendamment l'un de l'autre.



Retrouvez tous nos Trucs & Astuces sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/trucs-et-astuces/>



CABINET D'EXPERTISE COMPTABLE



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

**VANNES - AURAY
- MORBIHAN**

www.liwen-conseils.fr



téléphone
02 97 58 84 84



Pascal Herpa
Photography

Pascal Herpa photography

56250 ELVEN

06 83 07 84 95

www.herpaphotographie.fr



TAKUZU



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



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

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043



HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28
Pointe de Toulvern,
56870 Baden

L'HUITRE "LA TOULVERNE" EST
100% D'ORIGINE NATURELLE



26, RUE JEAN MARIE
BARRÉ
56400 AURAY



02 97 24 10 25

27

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DE L'ÉTANG DE LA FORÊT - BRANDIVY

Départ et arrivée : Parking base de loisirs de l'Etang de la Forêt

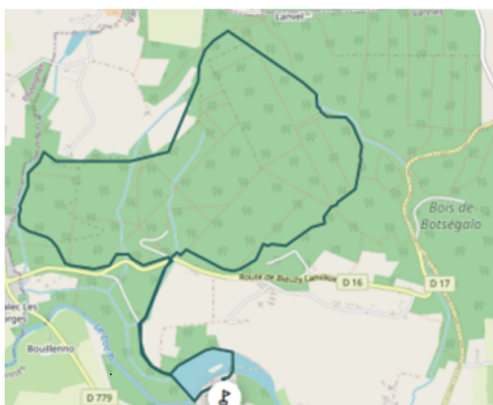
 2 h 30  1 h  10 KM  Lat : 47.7947  Lng : -2.91458 **MOYEN**

1 Empruntez la passerelle au-dessus de l'étang. Arrivé à la berge, suivez le sentier à gauche qui longe l'étang. À l'extrémité de l'étang, prenez la route à droite. Quittez la route dans le virage, empruntez le chemin à droite sous les arbres jusqu'à la route. À la route, traversez en face pour entrer dans la forêt domaniale par la route de Kerveno.

2 La forêt de Lanvaux est une belle forêt de feuillus gérée par l'Office National des Forêts. Sillonnée de grandes allées forestières, elle offre de nombreux circuits de petite randonnée (circuit de l'étang de la Forêt) et de grandes randonnées (GR 38 et Equibreiz).

3 Très vite, quittez l'allée principale et descendez le chemin à gauche. Cheminez en lisière de forêt en surplomb du ruisseau. Là où le chemin s'élargit trouvez une sente qui monte à travers les fougères. Cheminez en lisière de bois. Continuez en longeant le muret de pierres jusqu'à la route de Cornouailles, le sous-bois de chênes à votre droite. L'allée s'élargit en arrivant près de la route.

4 Bifurquez à droite et descendez dans un vallon où des ruisseaux s'entrecroisent. Traversez le ruisseau principal et continuez en sous-bois. Le sentier suit le grillage de clôture et rejoint l'allée d'accès de Kerveno.



MOTS FLECHES

GRAVER SUR DISQUE ↓ ÊTRE HUMAIN	EXPRIMER ↓ COUTURIER (CHRISTIAN)	ABRI DE MOINEAU ↓ FIXÉE SOLIDEMENT	JAILLIT ↓ QUI EST COMPACT	
RAIDES → LUMIÈRES DE LA VILLE				
			EXPRESSION D'ENFANT → CÉLÈBRES FALAISES ↓	
ÉMÉCHÉES → APRÈS CELUI				TOUCHÉ
				↓
	CÉLÉBRÉE → FIT LE PIER			
TRONÇONNER → ON Y FAIT DU FEU ↓				RAFRAÎCHIT LA PIÈCE ↓
			BOISSON POUVANT ÊTRE GAZEUSE → MOI DU PSY ↓	
OBJET PRÉCIEUX → DEVISE NIPPONE				TE TROUVES
				↓
		MONTPAR- NASSE EN EST UNE →		
DÉRAISONNES →				

POUR NE RATER AUCUNE ACTU

INSCRIVEZ-VOUS À LA
NEWSLETTER EN
ENVOYANT UN E-MAIL À :

NEWSLETTER@LE-PETIT-MORBIHANNAIS.COM





100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

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

l'
Ouest.
THEATRE



06.95.12.70.01
8 rue rené gaillard
56800 Ploërmel

ENTREtenir SON CORPS

Exercices simples à la maison

Prenez 45 sec de repos entre chaque série et 1 min de récupération entre chaque exercice.

Bien évidemment, vous pouvez adapter les exercices, rajouter des poids, faire plus de répétitions ou moins et ainsi de suite.

Challenge

01



3 x 30 sec Corde à sauter

Comme à l'école, cet exercice permet de travailler le cardio et est un réel brûle-graisse. Allez à l'allure qui vous convient.

02



3 x 30 sec Chaise

Le dos contre le mur, les jambes pliées et les genoux à 90°, restez 30 sec en gainage. Engagez les jambes et les abdominaux.

03



3 x 10 Latéral

Mettez-vous debout, écartez vos pieds légèrement au-delà de l'extrémité de vos épaules. Pliez une de vos jambes. Vos genoux doivent être à 90°. Gardez l'autre jambe tendue.

04



4 x 10 Fente

Mettez-vous debout. Avancez une de vos jambes devant. Baissez-vous, l'angle de votre genou doit être à 90°. Votre pied à l'arrière doit reposer sur les orteils. Répétez l'opération.

Retrouvez toutes nos rubriques Entretien son corps sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/entretenir-son-corps/>

Cathy Lerch

Voyance
Coaching Personnel

Consultation sur RDV

06.98.18.25.08

cathylерch@yahoo.com

10 rue des Néfliers - 56800 Taupont



Horaires d'ouverture :



ZC LES ALIZÉS
56950 CRACH

02 97 59 15 90

VOS COURSES EN LIGNE : WWW.INTERMARCHE-CRACH.FR

29

LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS ET
100% ÉLECTRIQUES



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

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLÈCHES



GRAVER SUR DISQUE ÊTRE HUMAIN	E	EXPRIMER COUTURIER (CHRISTIAN)	S	ABRI DE MONNEAU FIXÉE SOLIDEMENT	N	JAILLIT QUI EST COMPACT	F
↓	I	↓	N	↓	D	↓	U
RAIDES LUMIÈRES DE LA VILLE	→	R	I	G	I	D	E S
↓	N	E	O	N	S	↓	A
EMÉCHÉES APRÈS CELUI	→	G	R	I	S	É	S TOUCHÉ
↓	C	I	↓	F	E	T	E É
TRONÇONNER ON Y FAIT DU FEU	→	S	Ç	I	E	R	↓
↓	A	T	R	E	↓	E	A U
OBJET PRÉCIEUX DEVISE NIPPONE	→	R	A	R	É	T	E TE TROUVES
↓	Y	E	N	↓	G	A	R É
DÉRAISONNES	→	R	A	D	O	T	E S



Artisan

HORLOGER
BIJOUTIER

Philippe Bédier



6, place Joffre - 56400 AURAY - 02 97 29 06 40
www.atelierdutemps.com

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



CROSSA D'ÉTEL

196





**Offrez ou offrez-
vous une escapade,
un coffret
gourmand, un soin
bien-être ou encore
un restaurant....10
catégories vous
attendent !**

06.95.53.22.23

contact@happybox-boutique.com

www.happybox-boutique.com

La box de toutes vos Envies !

Happy Box



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

