

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2023

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



07

JANVIER
FEVRIER



www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais



SOMMAIRE

PAGE	5	FRUITS ET LEGUMES	PAGE	26	TRUCS ET ASTUCES
PAGE	7	LA RECETTE DE YUNA	PAGE	28	TAZUKU
PAGE	9	BRICOLAGE	PAGE	30	ANIMAUX
PAGE	11	LA RECETTE DU CHEF	PAGE	32	BALADES & RANDOS
PAGE	13	DATES IMPORTANTES	PAGE	34	MOTS FLÉCHÉS
PAGES	14 . 15	INTERVIEW	PAGE	36	LANGUES
PAGE	17	SUDOKU	PAGE	38	LES VOYAGES DE ZOE
PAGES	18 . 19	JARDIN	PAGE	40	ENTREtenir SON CORPS
PAGE	21	LITHOTHERAPIE	PAGES	41 . 42	SOLUTIONS
PAGE	22	BIEN-ÊTRE	PAGE	43	NUMÉROS D'URGENCE
PAGES	24 . 25	LES AVENTURES DE GOUSTAN			

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 : Spektar Sofia, Bulgarie
Réalisation graphique : Pop Com, Vannes (56)
Illustrateur BD : Boidu (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





SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

Séjours
Week-ends - Circuits
Golfs - Thalassothérapies
Longs séjours - Trekkings - Croisières
Circuits privés avec guide francophone
Itinéraires en liberté avec location de voitures

Pour plus d'informations contacter nous :

02.97.50.83.76

contact@envie-de-voyages.com

www.envie-de-voyages.com

Nous vous recevons au

25 Rue Sombreuil,
56400 Auray

sur rendez-vous !



FRUITS ET LÉGUMES

Janvier

Légumes

Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Cima di Rapa
Citrouille
Cresson
Endive
Mâche
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Salsifis
Topinambour

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Litchi
Mandarine
Mangue
Orange
Orange sanguine
Pamplemousse
Papaye
Poire
Pomme

Février

Légumes

Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Chou blanc
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Cima di Rapa
Citrouille
Endive
Mâche
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Salsifis
Topinambour

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kiwi
Litchi
Mandarine
Mangue
Orange
Orange sanguine
Pamplemousse
Papaye
Pomme

ASTUCES

- Lorsqu'ils arrivent à maturité, vous pouvez tout à fait congeler vos légumes après les avoir lavés et coupés en petits morceaux. Pour garder la fraîcheur des fruits, vous pouvez les placer dans un sachet plastique à l'abri de l'humidité.
- La betterave contribue à baisser la pression artérielle grâce au potassium qu'elle contient (266 mg pour 100 g).
- Le chou de Bruxelles aide à réguler la glycémie grâce aux fibres qu'il contient.
- La courge, riche en minéraux et oligoéléments, stimule les défenses de l'organisme.
- La carotte soigne les cheveux cassants grâce à ses propriétés réparatrices.
- L'oignon, riche en vitamine C, réduit les symptômes de la bronchite et autres affections respiratoires.

ASTUCES

- Pour avoir plus de choix de légumes à mettre dans votre assiette, congelez-les lorsqu'ils sont de saison et ressortez-les quand vous souhaitez les consommer.
 - Pour conserver vos fruits plus longtemps, ne conservez pas les fruits acides et les fruits sucrés au même endroit.
 - Le navet, riche en potassium, réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires.
 - La patate douce est une excellente source de bêta-carotène, ce qui lui permet, entre autres, d'améliorer la vision nocturne.
 - Le rutabaga, puissant antifongique, nettoie le tube digestif.
 - Le topinambour favorise le transit intestinal grâce à sa haute teneur en fibres.
- fonctionnement du système intestinal.





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



06 07 02 58 80
www.theatrealouest.com

Théâtre à l'Ouest - 8 rue du Lévenant 56400 Auray

LA RECETTE DE YUNA

BRICKS CHÈVRE MIEL



4 personnes



15 MIN



20 MIN



Ingrédients

- 1 sachet de feuilles de brick
- 1 bûche de chèvre
- Miel
- Thym
- Huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- Sel/poivre

Étapes

- Coupez les feuilles de bricks en deux en leur milieu.
- Coupez la bûche de chèvre en rondelles d'environ 1/1,5 cm d'épaisseur.
- Placez votre chèvre au centre de la bande de bricks, déposez 1 c.à c. de miel dessus et parsemez de thym.
- Pliez les bricks et badigeonnez de jaune d'œuf, un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Enfournez 20 min à 180°C.

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



PG Concept

Création web & solutions digitales

Votre site internet professionnel
sur mesure au meilleur prix !



Site vitrine, site e-commerce, responsive
design, référencement SEO, maintenance,
formation, conseil...



Scannez-moi !

☎ 09 70 98 09 54
✉ contact@pgconcept.com
🌐 www.pgconcept.com

Pierre Gaillard (EI) - PG Concept - Auray (56) - SIRET : 87989919300012

BRICOLAGE

Porte manteau



Matériel

- Ruban adhésif repositionnable
- 5 manches à balai en bois brut
- Testeurs de peinture acrylique de couleurs de votre choix
- 1 cache-pot de 22 cm de diamètre
- 1 sac de 5 kg de ciment

Outils

- Pinceau plat
- Pâte adhésive repositionnable
- Seau
- Couteau
- Papier de verre (grain fin)

Étapes

1. Posez du **ruban adhésif** sur les **manches à balai** : appliquez les 1ers morceaux à 10 cm de l'extrémité de chaque manche à balai, puis laissez 6,5 cm d'écartement entre les deux suivants.
2. Appliquez 2 couches de **peinture** entre les morceaux de ruban adhésif. Laissez sécher 1 h entre chaque couche. Ôter le ruban adhésif.
3. Placez les manches à balai dans le **cache-pot** et fixez-les dans le fond à l'aide de **la pâte adhésive**.
4. Préparez **le ciment** dans le seau, puis versez-le aussitôt dans le cache-pot.
5. Laissez sécher au moins 6 h, puis grattez, avec la pointe d'un **couteau**, les éclaboussures de ciment sur le cache-pot et les manches à balai.
6. Poncez les manches à balai pour ôter les traces de ciment.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin



Vous êtes seul/e et vous souhaitez voyager avec d'autres personnes ?



Solos & Co

Rejoignez l'équipe et partez à l'aventure !

Week-ends, séjours, circuits, soirées, avec Solos & Co tout peut-être organisé !



25 Rue Sombreuil, 56400 Auray

02.97.50.83.76

contact@solos-and-co.com

<https://solos-and-co.com/>

02 97 31 27 49



19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

www.au-chocolat-gourmand.com

LA RECETTE DU CHEF

Galette des rois frangipane



MOYEN



15 MIN



25 MIN

Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 125 g d'amandes en poudre
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre mou
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève

Note :

Pour un goût plus typé, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de rhum dans votre frangipane ou, encore mieux, 2 gouttes d'extrait d'amande amère. Vous pouvez également remplacer la poudre d'amande par des pommes, poires ou chocolat...

Étapes :

1. Préchauffez votre four Th. 7/8 (220°C).
2. Dans un saladier, travaillez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et "mousseux". Ajoutez la poudre d'amande, les 2 œufs. Mélangez bien.
3. Déroulez la pâte sur la plaque du four en conservant la feuille de cuisson. Garnissez le centre avec la frangipane et étalez-la jusqu'à 2 cm du bord. Déposez la fève.
4. Recouvrez avec la deuxième pâte feuilletée. Soudez les deux pâtes en pressant tout le tour avec vos doigts, puis retournez le bord comme un ourlet en le pressant pour fermer hermétiquement. Pour finir, marquez le bord avec les dents d'une fourchette.
5. À l'aide d'un pinceau, dorez la surface de la galette de jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau froide. Avec la lame de couteau, dessinez des croisillons sur le dessus. Piquez légèrement la pâte à quelques endroits pour éviter qu'elle gonfle.
6. Faites cuire la galette 25 min environ dans votre four (la galette doit être bien dorée au-dessus et en dessous).



VINCENT LE GRUMELEC

PRÉSENTATEUR - ANIMATEUR

Régie et Conseils en Evènements

GROUPES RHUM ET EAU & RHUM ARRANGÉ

Booking Artistique - Soirées à thème

Karaoké



Contact : 06.81.29.77.33

Mail : vincent.legrumelec@orange.fr



Les Voyages

Du 6ème sens

TROUVEZ VOTRE BONHEUR PARMi NOS :

- Bijoux en acier inoxydable
- Bijoux en pierre
- Pierres roulées
- Encens
- Accessoires
- Box surprise lithothérapie.

DÉCOUVREZ TOUS NOS PRODUITS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

WWW.LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM

POUR NOUS CONTACTER :
CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM
07.69.56.91.22

DATES 2023

Janvier

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					

01/01/2023 *Nouvel An*

08/01/2023 *Épiphanie*

11/01/2023 *au* 07/02/2023
Soldes d'hiver

12/01/2023 *au* 15/01/2023
Tokyo Game Show

22/01/2023 *Nouvel An Chinois*

Février

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					

11/01/2023 *au* 07/02/2023
Soldes d'hiver

02/02/2023 *Echaddeur*

11/02/2023 *au* 21/02/2023
Carnaval de Venise

12/02/2023 *Superbowl*

14/02/2023 *Saint Valentin*

17/02/2023 *au* 25/02/2023
Carnaval de Rio

21/02/2023 *Mardi Gras*

26/02/2023
Cérémonie des Oscars

26/02/2023
Classique PSG - OM

Notes



L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UN DESSINATEUR



“

Interview de Mr. Boidu DESSINATEUR

SON PORTRAIT

Je suis natif de BREST, j'aurais pu être marin, voyageur au long cours, mais non... Comme quoi la vie... Je suis devenu militaire.

De quel manière avez-vous été attiré par le dessins ?

Je suis né avec un crayon. À ma rentrée au collège, je devais rentrer aux Beaux-Arts, mais, là encore, la vie en a décidé autrement. J'ai donc continué à dessiner pour mon plaisir et celui de mes proches.

Quel est votre parcours ?

Mon métier m'a fait découvrir la France et l'outremer. Il y a une quinzaine d'années, je suis revenu en Bretagne après 20 ans. Dans le Finistère, j'ai eu l'honneur de rencontrer une personne

extraordinaire, qui, sans s'en rendre compte m'a redonné envie de revenir au dessin. Ce Monsieur, c'est Bruno LE FLOCH (Outremer, une après-midi d'été, etc...) hélas parti trop tôt.

Quels sont vos projets ?

Les histoires (presque) vraies, présentées par Goustan avec Muriel LE GAL est peut-être le début d'une nouvelle aventure. Cela dépendra de l'accueil des lecteurs à ce projet. J'ai également d'autres projets avec Bruno L'HER et BLH Éditions, et d'autres seuls. Avoir des projets permet de garder un esprit jeune.

Quelles sont vos auteurs préférés / ceux qui vous inspirent ?

Je suis complètement autodidacte. Mes maîtres sont ceux de l'école franco-belge (Hergé, Franquin,

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

Lambil, Berck, Uderzo, Morris, EP Jacobs) mais aussi ceux de la presse, satirique ou pas (Plantu, Cabu, Maester, Gotlib). Mes dessins n'ont pas la finesse ni la précision de ces maîtres, mais je sais m'en contenter ; et le but recherché est de procurer du plaisir au lecteur. Je dois également une nouvelle stimulation pour le dessin à mon ami Bruno L'HER auteur de polars et de livres jeunesse. Il cherchait un illustrateur, et tout s'est fait naturellement entre nous. Plusieurs projets ont vu le jour depuis 2017, et depuis, je n'arrête pas.

Comment décriveriez-vous votre métier à des enfants ?

C'est un métier passionnant. C'est un réel plaisir de voir quelque chose naître de votre main et donner vie à une histoire, un personnage.

Quel(s) conseil(s) pourriez-vous donner à une personne qui souhaite faire ce métier ?

De ne pas en faire un métier. Le dessin doit rester une passion, car en vivre est très difficile, même si l'on est doué. Si une opportunité

s'offre à vous, vous pouvez la saisir, mais il faut garder en tête qu'elle n'est peut-être que provisoire.

Je ne veux pas noircir un tableau et couper toute envie de vivre son rêve, mais je préfère prévenir et ainsi éviter toute déconvenue.

Quelle est votre source de motivation ?

Le plaisir ! Dessiner est un vrai plaisir. Le plaisir stimule l'imaginaire et nous donne l'envie d'aller plus en avant. Sans ce plaisir, plus d'envie de dessiner.

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

Aucune !! J'ai bien assez de mal à rester dans la mienne. Je suis bien dans ma peau et dans ma vie, donc je n'ai vraiment aucune envie d'être quelqu'un d'autre.

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

Malheureusement, je ne fais réellement ce « métier » que depuis peu d'années, et je n'ai pas d'anecdotes.



Audrey Le Squer

— Massage bien-être —

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

2 RUE DE SUÈDE 56400
AURAY

06.50.93.53.27
audreylesquer@gmail.com



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

SUDOKU



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



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



JARDIN



JANVIER

C'est le bon moment pour :

- Nettoyer, désinfecter, affûter et ranger les outils ;
- Faire l'inventaire des graines potagères ;
- Entretien des allées ;
- Planifier ses plantations.

Au potager

Si il ne gèle pas :

Enrichir le sol avec un apport de compost, et avec de l'engrais vert fauché. Incorporer par un travail superficiel du sol, et ameublir la terre (grâce à une grelinette par exemple).

Préparer une nouvelle aspergeraie : préparer des tranchées pour les asperges.

Butter les fèves, forcer les endives, diviser l'oseille, la rhubarbe, protéger les poireaux avec des feuilles ou de la paille, suivant où vous résidez vous pourrez commencer à faire germer vos pommes de terre fin janvier.

Aérer les châssis, ouvrir les tunnels et soulever les cloches la journée, par temps doux. Continuer à surveiller les protections contre le gel et répandre une couverture de paille hachée ou de feuilles mortes sur les légumes toujours en place si le thermomètre chute brutalement. Faire l'inventaire des graines potagères.

Au jardin d'ornement et au verger

Commencer par éliminer les branches mortes et fruits momifiés.

Si le temps est doux, étaler du compost au pied des rosiers et arbustes.

Hors période de gel, tailler les arbres fruitiers et arbustes pour la formation et la fructification.

Pré-semer les noyaux de pêches et de cerises pour ramollir le tégument des graines et favoriser la levée de dormance (stratification), vérifier les attaches, brûler les coupes, bêcher légèrement au pied des arbres et apporter du compost si nécessaire.

Les semis de janvier

Démarrer les premiers semis en fin de mois sous abri chauffé : carottes, radis à forcer, laitue de printemps et batavia), menthe, semer en pleine terre en climat doux seulement et en fin de mois : cresson, consoude officinale, épinard, fève et persil.

Commencer les semis des fleurs d'été (gazanias, géraniums, pétunias, bégonias, lantanas, etc.). Aérer dans la journée par temps doux et ensoleillé.

Planter en janvier

Les fruitiers tant que le sol n'est pas gelé : abricotiers, cerisiers, cognassiers, figuiers, nashis, néfliers, pêcheurs, nectarines, poiriers, pommiers, pruniers.

Petits fruits : cassis, caseille, framboisiers, groseilliers, mûres, myrtiliers, canneberge, chevrefeuille.

Bulbes et tubercules : Planter l'ail, l'échalote, l'oignon en terre légère de préférence sur butte et les tubercules anciens.

Bulbes : Allium Oreophilum.

Rosiers.



JARDIN

FEVRIER

Arbres et arbustes en février

C'est le tout dernier moment de planter vos arbres et arbustes à racines nues.

Il faudra néanmoins veiller à ce qu'il ne gèle pas.

Suivez nos conseils de plantation des arbres et arbustes.

Un bon pralinage améliore la reprise et la croissance des sujets à racines nues.

En ce qui concerne les arbustes achetés en pot ou en conteneur, rien ne presse, vous aurez jusqu'à la fin du printemps pour les planter.

Il est possible, encore une fois s'il ne gèle pas, de tailler les arbustes à floraison estivale.

Fleurs du jardin

Si vous avez eu la bonne idée de planter les bulbes d'hiver à l'automne, vous aurez alors le bonheur de voir apparaître de très belles tâches de couleur d'ici peu.

Grâce aux crocus, aux aconits d'hiver, aux perce-neige, aux premières tulipes ou encore grâce aux iris bulbeuses, votre jardin sera bientôt coloré.

Vous pouvez commencer à planter les bisannuelles comme les primevères, les pensées, ou encore les myosotis.

Ces plantations ne craignent plus rien dans les régions au sud de la Loire.

Attendez la mi-février dans les régions situées plus au nord.

Potager en février

Dès le mois de février il est possible de semer de nombreux légumes, sous abri et même en pleine terre dans les régions au climat doux. Ainsi, dans le sud et dans les régions jouissantes d'un climat doux l'hiver, il est possible de semer en pleine terre les betteraves, les carottes, le cerfeuil, la ciboulette, la chicorée, les épinards, les fèves, la mâche, le persil, les poireaux, les pois, les salsifis, les oignons, l'oseille, les radis ou encore les scorsonères.

On peut, en revanche, semer sous châssis, les choux-fleurs, les laitues, les melons, les piments et poivrons ou encore les tomates.

On plantera l'ail, les échalotes et les premières pommes de terre sous abri.

Retrouvez aussi le calendrier lunaire de février pour jardiner avec la lune, sur notre site.

Entretien des rosiers

C'est à partir de la mi-février que vous pourrez commencer à tailler vos rosiers.


La plantation des rosiers à racines nues est encore possible. Il ne faut pas trop tarder, car en mars il sera trop tard surtout si le climat se radoucit.

Si ce n'est pas encore fait il est encore temps d'amender la terre avec du fumier afin de nourrir la terre en profondeur.



Arts Ménagers du Belzic

Ustensiles de cuisine, articles d'Art de la table, linge de table et de cuisine.

 02 97 24 28 72

 arts-menagers-du-belzic@orange.fr

 5 rue du Belzic 56400 AURAY

 artsmenagersdubelzic.com

Cathy Lerch



Voyance

Coaching Personnel

Consultation sur RDV

06.98.18.25.08

cathylersch@yahoo.com

Le hameau de sévigné - 18 rue des Marétiens
56490 Mohon

BREIZH

D'EVENTS

GRAVURE SUR VERRE

06.59.00.41.51



breizhdevents@gmail.com

Réalisation sur nos articles
Possible de graver vos propres produits

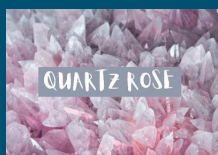
29C, rue du Général de Gaulle
56 510 SAINT-PIERRE QUIBERON

LITHOTHÉRAPIE



*Quelles pierres utiliser en cas de trouble du sommeil ?
Que l'on soit enfant, adolescent ou adulte, le sommeil est central pour l'équilibre et le bien-être de chacun, en complément d'une consultation médicale, plusieurs pierres constituent une aide intéressante pour apaiser, détendre et accompagner tout en douceur, la recherche d'un sommeil réparateur et bienfaisant.*

— LES PIERRES —



Quartz Rose

- ☐ Favorise l'endormissement
- ☐ Contribue à réduire les maux de tête
- ☐ Favorise une ambiance harmonieuse
- ☐ Apporte amour et confiance en soi
- ☐ Apaise le stress
- ☐ Facilite la respiration



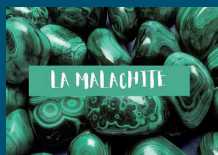
Topaze

- ☐ Élimine les tensions négatives et nerveuses
- ☐ Apporte force et stabilité émotionnelle
- ☐ Renforce le système nerveux
- ☐ Maintient en bonne santé
- ☐ Développe la confiance en soi



Pierre du soleil

- ☐ Élimine les pensées négatives et cauchemars
- ☐ Confère optimisme et joie de vivre
- ☐ Lutte contre l'anxiété et la dépression
- ☐ Augmente la confiance en soi



La Malachite -

- ☐ Lutte contre les cauchemars et troubles du sommeil
- ☐ Atténue les douleurs musculaires
- ☐ Diminue les sentiments négatifs (angoisse, stress)
- ☐ Renforce la confiance en soi



Améthyste

- ☐ Permet de trouver plus facilement le sommeil
- ☐ Apaise les angoisses et les colères
- ☐ Amène au calme mental
- ☐ Aide à combattre les dépendances (alcool, tabac)
- ☐ Accompagne la détente des muscles



Calcite bleue

- ☐ Favorise le lâcher-prise et régule les insomnies
- ☐ Réduit le stress
- ☐ En cas de réveil nocturne, son action bienveillante et positive vous permettra de vous rendre à dormir paisiblement

BIEN-ÊTRE

BICARBONATE DE SOUDE



Santé

- **Antifongique et antibactérien** : élimine les impuretés dans les dents et les bactéries. Traitement contre divers groupes fongiques tels que les levures, les dermatophytes et les mycoses.
- **Pour les callosités** : munissez-vous de 2/3 c.à.s. de jus de citron, 5 c.à.s. de bicarbonate, 5 L d'eau chaude et d'une bassine. Après avoir laissé tremper vos pieds, quelques minutes dans l'eau chaude, incorporez le citron et le bicarbonate de soude et laissez tremper quelques minutes.



Beauté

- **Exfoliant pour les peaux sèches** : combinez 1 c.à.c. de bicarbonate de soude avec 1 demi-tasse d'eau. Frottez votre visage avec des mouvements circulaires.
- **Déodorant naturel** : mélangez le bicarbonate de soude et de l'eau afin d'en faire une pâte et étalez là sous vos aisselles ou sous vos pieds.
- **Nettoyant pour les mains** : utilisez la même recette que pour le déodorant.
- **Nettoyant pour cheveux** : 1 c.à.c. suffira à éliminer les impuretés, l'excès de sébum ainsi que les résidus de calcaire, le silicone et les parabènes.
- **Dentifrice maison** : reconnu pour éliminer la plaque dentaire. En revanche, il doit être utilisé avec modération car il est abrasif. Vous pouvez l'allier à votre dentifrice. Reconnu également pour blanchir les dents, faites-en une pâte, avec un peu d'eau, que vous laissez poser 5 min, une fois par semaine.
- **Soulage les piqûres de moustiques** : avec 3 volumes de bicarbonate et un volume d'eau faites une pâte que vous étalez sur la piqûre.
- **Soulage les démangeaisons cutanées** : même mélange que pour les piqûres de moustiques, appliquez sur la zone à traiter, laissez agir quelques minutes. Répétez si besoin.

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

BONHEUR JOIE FRISSONS CHALEUR TENDRESSE AFFECTION

ET POURQUOI PAS VOUS ?



Idyllik Rencontres

BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE AGENCE DE RENCONTRE,

**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS DANS TOUTES VOS
DÉMARCHES.**

**À VOTRE DISPOSITION DES COACHS,
DES SORTIES A LA JOURNÉE ET DES SOIRÉES.**

TENTEZ PAR L'AVENTURE ?

06.95.07.88.94

CONTACT@IDYLLIKRENCONTRES.COM

Les Aventures de Goustan

Le Morbihan et son histoire (presque) vraie Par BOLDU

Retournons à St Goustan... Ce port fut un des principaux ports de commerce du Morbihan, bien avant Vannes. C'était un village dans le contrebas de la ville fortifiée. C'était aussi un grand port de pêche. Il était aussi important que Lorient.



St Goustan a vu débarquer sur ses quais des personnalités importantes de l'histoire de France. Madame de Sévigné en été 1683... Ben jamin FRANKLIN le 04/12/1776, à cause du vent...



* Nom donné aux troupes anglaises, en raison de la couleur de leur uniformes.

Malheureusement, la modernité a eu raison de l'activité économique du port d'Auray et a profité au port de Lorient. Dans un sens, heureusement! St Goustan est devenu touristique.



Le port a pris le nom du moine St Goustan, qui est devenu le Saint patron des pêcheurs. De nos jours, St Goustan est un port de plaisance, où le tourisme bat son plein chaque année. De nombreuses activités et festivités sont organisées, pour le plus grand bonheur des Alréens, des Morbihannais et des vacanciers.



TRUCS ET ASTUCES



Fertiliser ses plantes :

Pour les plantes comme pour le potager, versez un mélange d'eau et de marc de café aux pieds des plantes.

Nettoyer son animal :

Mélangez le marc de café avec de l'eau, frottez votre animal avec. Au bout de plusieurs utilisations, son pelage sera plus doux et brillant.

Désodoriser ses chaussures :

Parsemez vos chaussures de marc de café, cela absorbera l'odeur.

Chasser les insectes :

Pour chasser les fourmis, prenez une grosse poignée de marc, humidifiez-le et installez-le à l'endroit où elles se situent. Pour les limaces, parsemez votre jardin de marc, ces dernières n'aiment pas ça et ne viendront pas manger vos fleurs.

Pour la cheminée :

Jetez une poignée de marc dans la cheminée afin d'éviter que les cendres ne volent partout.

Effacer les rayures d'une table en bois :

Gomez énergiquement votre table avec du marc avec un chiffon doux.

Dégraissant :

Vous n'avez plus de liquide vaisselle ? Le marc, abrasif naturel, décolle et dégraisse votre vaisselle.

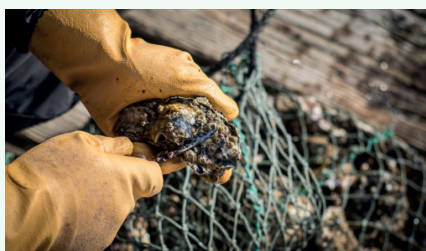
Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043



HÙITRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28
Pointe de Toulverne,
56870 Baden

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



Quand le terroir s'allie à l'exotisme !
Lambig arrangé artisanal pour des
apéritifs riches en saveurs !



Notre atelier se situe au pied des montagnes noires, dans le hameau de Saint Eloi,
sur la commune de Guisriff, au nord-ouest du département du Morbihan (56).

www.lambigouden.fr

TAKUZU



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



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

SOLUTIONS PAGES 41.42

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

06 09 58 65 13

www.lenlumineuse.com



LENLUMINEUSE

CRÉATIONS DE SACS ET
POCHETTES

26, RUE JEAN MARIE
BARRÉ
56400 AURAY



02 97 24 10 25

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

ANIMAUX

Nos amis les bêtes...

EN PÉRIODE HIVERNALE

ATTENTION AU FROID ! Il peut être un danger pour les animaux.

L'hiver est une période de l'année où les animaux de compagnie doivent être particulièrement protégés. Le froid, la neige ou encore le vent glacial peuvent avoir des effets particulièrement néfastes sur leurs santé.

En effet, le froid de l'hiver ne nous donne pas toujours envie de faire de longues promenades à l'extérieur. Pour les animaux, c'est pareil. Ainsi, ils sont moins actifs en cette période de l'année alors qu'ils mangent la même quantité de nourriture et ont tendance à prendre du poids.

Lors des promenades pour les plus courageux, attention à la neige ! Si celle-ci est ingérée en trop grosse quantité par votre compagnon, elle peut provoquer chez lui de violentes diarrhées.

De plus le sel utilisé pour déneiger les routes et les trottoirs est particulièrement nocif pour les chiens et les chats. Non seulement il est important de veiller à ce qu'ils n'en ingèrent pas, sous peine d'être victimes d'intoxication, mais en plus il est nécessaire de penser à bien rincer leurs pattes après une sortie afin d'éviter tout risque d'irritation.

Après une promenade dans la neige, des gerçures ou gelures peuvent apparaître sur les coussinets de l'animal. Pour éviter cela, pensez à bien sécher les pattes de votre compagnon en rentrant à la maison. Une pommade protectrice peut également être appliquée avant la sortie.

Pour finir, comme pour les Hommes, le soleil qui se réverbère sur la neige peut brûler les yeux de nos chers animaux. Problème : eux n'ont pas de lunettes de soleil. Si vous prévoyez d'emmener votre toutou au ski, ne le laissez pas batifoler trop longtemps dans la neige.



Les réflexes à adopter pour protéger son animal durant l'hiver.



Ils ont beau être recouverts de poils, nos animaux de compagnie peuvent également souffrir du froid et, lorsque l'hiver arrive.

Protégez les animaux qui vivent en extérieur.

Si vos animaux de compagnie y vivent, pensez à aménager un espace abrité où ils pourront se réfugier en cas de vent, neige ou pluie. Pour cela, installez un abri équipé d'un tapis de sol afin de l'isoler davantage.

Le pelage des chiens et des chats leur offre une barrière protectrice et thermique. En hiver, plus que jamais, il convient donc de l'entretenir. On déconseille fortement de laver fréquemment son chien en hiver pour éviter l'humidité qui pourrait lui causer un rhume, une bronchite ou une rhinite. En revanche, un brossage quasi quotidien est obligatoire. Cela permet de démêler les poils et d'apporter une densité supplémentaire.

Augmenter la ration alimentaire de votre chat ou de votre chien. Lorsqu'il fait froid, votre animal brûle davantage de calories. Prenez donc garde à son alimentation. Les vétérinaires conseillent d'augmenter de 10% à 20% leur ration quotidienne. Bien entendu, ce conseil n'est utile que pour les chiens qui ont une activité extérieure importante. Dans le cas contraire, cette augmentation ne les ferait que grossir. Attention aux coussinets !

Lorsqu'ils sont à l'intérieur, dans une maison ou un appartement chauffé, l'atmosphère peut parfois être déshydratante, surtout si vous êtes équipés de radiateurs électriques. Veillez alors bien à ce que la gamelle d'eau de votre animal soit toujours remplie et accessible. Sortez votre animal aux heures les plus chaudes de la journée.

Retrouvez nos rubriques sur les Animaux sur : <https://le-petit-morbihannais.com/animaux/>



SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

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



5 rue Général Dubail - Lorient

www.cuisinier-privé.fr

06 64 94 97 37



TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL | PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

BALADES ET RANDOS

RANDO DE LA RIVIÈRE – LE BONO

Départ et arrivée : Parking du Pont rue Jean Jaurès



3 h 30



14 KM



47°38'16.076"N
2°57'9.766"O

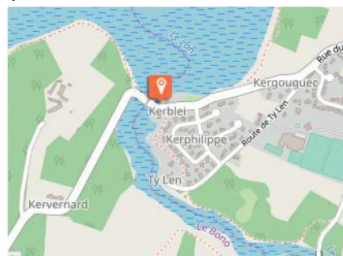
MOYEN

1 En sortant du parking, prenez la rue Jean Jaurès à droite. Suivez-la jusqu'au tumulus. À partir de ce point, le circuit suit le GR34. Continuez le sentier côtier le long de la Baie de Kerdéan. Au fond de l'anse, quittez le sentier côtier et suivez à gauche une sente en sous-bois. Cheminez sur la petite route. Empruntez le chemin enherbé à gauche.

2 Passez dans les villages du Menihy puis du Mané. Chemin à gauche : variante permettant de retourner au bourg par le chemin des Chouans. Ou à droite, le chemin rejoint à gauche la rue des Goélands. Tournez à gauche à la rue principale, rue Edouard Herriot jusqu'au passage piéton. Traversez et continuez en face à travers l'espace vert. À Kervenec, suivez le sentier de gauche qui descend vers l'étang. Attention, il peut être glissant en période humide. Tournez à gauche à la route. Puis à 150 m, prenez le petit sentier à gauche qui longe l'étang de Kervilio à Plougoumelen.

3 Ce tronçon est commun au circuit de la vallée du Sal. Suivez la route à gauche en direction du Moulin de Kervilio. Attention, cette route est fréquentée et les bas-côtés sont étroits. Dans le virage juste après le moulin, entrez dans le bois et à droite, longez la rivière sur près de 3 km. C'est la plus belle partie du circuit qui offre une vue sur la chapelle Sainte Avoye, sur Pluneret et le cimetière de bateaux.

4 Au port, dirigez-vous vers la place de la Mairie. Remontez la rue Ferdinand Arnodin. Trouvez le passage aménagé pour franchir la rue du Général de Gaulle jusqu'au parking.





KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -
02 97 56 88 27



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

MOTS FLÈCHES

PROTÉGER DU BRUIT S'ATTACHER (S')	VASTE ÉCHANCRURE D'UNE CÔTE LE SEPTIÈME ART	ASTÉRIX OU TINTIN COMME LOUIS XIV	OUVRIERS DE CHANTIER SOUCI
RÉSERVOIR AGRICOLE SEREIN			DANS LE PLUS SIMPLE APPAREIL INSOLITE
SORTIE DU VENTRE RELATIF AUX GENS DU VOYAGE			CAUSÉ DU TORT BATTU
DÉTECTEUR DE VITESSE MARQUE DE DÉDAÏN		LIGNE DE CIRCULATION DENSE	
	FIS DES VERS SERVICE GAGNANT		CONTINENT DU VIETNAM
BAINS DE VAPEUR GARS			NOTE EN BAS DE PAGE
		PETIT FILM D'UN CHANTEUR	
BOUGÉES			

SOLUTIONS PAGES 41.42



Intermarché
SUPER



Horaires d'ouverture :

Du Lundi au Samedi
09H00 - 19H30

Fermé le Dimanche
Juillet / Août 09H00 - 20H00
Dimanche
09H00 - 13H00



ZC LES ALIZÉS
56950 CRACH

02 97 59 15 90

De la comédie, du stand-up,
pour les grands ou pour les petits,
il y en a pour tous les goûts au Théâtre à l'Ouest
Venez rire avec nous !



Et avec Florence Mendez, Tony Saint Laurent, Manon Lepomme, Caroline Estremo, Thierry Marquet, l'hypnotiseuse Giorda, les comédies Jamais 2 sans toit, J'en plein les gosses, De Gaulle est de retour....

à l'
Ouest
THEATRE

Théâtre à l'Ouest Auray
8 rue du Lévenant
56400 Auray
www.theatrealouest.com/auray
06 07 02 58 80



Espagnol

Une envie de voyager ? Voici un exemple d'une conversation facile :

- - ¡Hola!
 - - ¡Buenos días!
 - - ¿Cómo te llamas?
 - - Me llamo Juan. Y tú, ¿cómo te llamas?
 - - Yo me llamo Luisa. ¿Cuántos años tienes?
 - - Tengo 10 años, y vivo en Barcelona.
- ¿Y tú?
- - Vivo en Barcelona también. ¿De qué nacionalidad eres?
 - - Soy de nacionalidad española, pero de origen mexicano.
 - - ¡Yo también! Bueno, ya me voy. ¡Hasta luego!
 - - Vale, ¡hasta pronto!
- - Salut !
 - - Bonjour !
 - - Comment tu t'appelles ?
 - - Je m'appelle Juan. Et toi ?
 - - Moi je m'appelle Luisa. Quel âge as-tu ?
 - - J'ai 10 ans, et j'habite à Barcelone. Et toi ?
 - - Je vis à Barcelone aussi. De quelle nationalité es-tu ?
 - - Je suis de nationalité espagnole, mais d'origine mexicaine.
 - - Moi aussi ! Bon, je dois déjà partir. A bientôt !
 - - Ok, à très vite !

Quelques mots utiles :

Excusez-moi

Permiso

Pouvez-vous m'aider ?

¿Puedes ayudarme ?

Comment ça va ?

¿Qué tal?

Parlez-vous français / anglais ?

¿Habla francés / inglés ?

Je m'appelle ...

Me llamo ...

D'où viens-tu ?

¿De dónde vienes ?

Comment dit-on ?

¿Cómo se dice ?

Désolé, je ne parle pas espagnol.

Lo siento, no hablo español.

Lentement / Plus lentement svp

Despacio / Despacio por favor

Non merci

No, gracias

Pouvez-vous appeler un taxi, svp ?

¿Puede llamar a un taxi, por favor?

Combien ça coûte ?

¿Cuánto cuesta ?

Distributeur de billets

Cajero automático





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



06.95.12.70.01
8 rue René Gaillard
56800 Ploërmel

LES VOYAGES DE ZOÉ



UN VOYAGE AU YUCATAN, AU MEXIQUE

QUE FAIRE ?



Nous voici dans la région du Yucatán, Zoé vous emmène découvrir cette partie du monde riche de cette culture Maya et de ses plages paradisiaques !

Un séjour à Yucatán est l'occasion rêvée pour aller sur l'île d'Holbox, dans la superbe ville d'Akumal, ou bien d'autres lieux incontournables de la région.

Suivez Zoé !

Que visiter ?

Muyil est un site archéologique Maya dans la région du Quintana Roo à côté de Tulum, au sud. Muyil n'est pas aussi connu que Chichen Itzá et Uxmal mais le site est quand même super sympa à voir car il surplombe la lagune de Chunyaxché et la réserve de Sian Ka'an.

Chichen Itzá est l'une des 7 merveilles du monde. Ce site est mondialement reconnu. Un incontournable de cette région !

Dos Ojos, qui signifie « 2 yeux », est une cenote constituée de deux grottes inondées d'eaux translucides reliées par un canal souterrain que certains plongeurs confirmés peuvent emprunter pour aller d'une grotte à l'autre. Sinon, il est tout à fait possible de se rendre d'une grotte à l'autre par l'extérieur en marchant quelques mètres.



Yucatan, les mille et une couleurs du Mexique !

Uxmal était le centre politique et économique du Yucatán avec un style architectural particulier appelé Puuc et bien spécifique à la région. C'est un site très très grand et beaucoup de constructions différentes. On peut monter sur certaines qui sont plutôt hautes. Le spectacle de son et lumière le soir est spectaculaire. La pyramide du Devin est tellement différente des autres pyramides mayas qu'elle en fait un lieu incontournable pour bien s'immerger dans la culture maya de l'époque.

Loin du tourisme de masse, l'île **Holbox**, vous y trouverez le calme et l'authenticité. Ici, il n'y a pas de voiture, il n'y a que des vélos ou des voitures de golf, on se déplace sur des routes de sable.

Vous pourrez déguster des ceviches mexicains ou des langoustes pêchées le matin même dans des restaurants festifs.

Le village est typique avec ses murs colorés et dessinés, des plages de rêve vierges et une faune très variée. Vous pourrez voir quelques flamants roses à la pointe de l'île.

Tulum est très connue, principalement pour ses vestiges particulièrement bien conservés et colorés, c'est une ancienne ville portuaire Maya. Vous y trouverez une vue imprenable des ruines avec comme arrière-plan une eau turquoise à perte de vue.

Le village de **Bacalar**, une petite ville de 11 000 habitants, loin des nombreux touristes. C'est un passage obligatoire à faire au Yucatán car la beauté de la lagune "aux sept couleurs" va vous bluffer ! On y découvre une réelle authenticité de la culture maya qui a été perdue il y a fort longtemps à Cancún ou Playa del Carmen.



ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un circuit de 10 jours / 9 nuits à partir de 1 899 €.

comprenant : vol aller / retour + un chauffeur + l'hébergement en hôtels 3*/4* + un guide francophone + pension complète + visites mentionnées au programme.

Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail contact@envie-de-voyages.com



Retrouvez tous nos Voyages sur : <https://le-petit-morbihannais.com/voyages/>



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

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



téléphone
02 97 58 84 84

ENTRETENIR SON CORPS

Les pompes

Ici, nous allons vous montrer comment faire des pompes correctement et comment vous positionner en fonction de la partie du corps que vous voulez travailler.

01



Quelques points à respecter

Dos droit, aligné aux cuisses
Ne pas creuser le bas du dos
Garder le coude plié à 90°
Bien respirer

02



Bras serrés

Gardez les bras le long du corps.
Cette position vous fera travailler les triceps en profondeur.



03



Bras écartés

Gardez un angle d'environ 45° comme sur la photo.
Cet exercice vous permettra de travailler en profondeur les pectoraux.



04



Sur les genoux

Vous pouvez adopter la même allure au niveau des bras. Cette technique est plus simple qu'en gainage.
Idéal pour les débutants.

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLECHES



PROTEGER DU BRUIT S'ATTACHER (S')	I	VAIETE ECHANCRURE D'UNE COTE LE SEPTIEME ART	G	ASTERIX OU TINTIN COMME LOUIS XIV	B	OUVRIERS DE CHANTIER SOUCI	G
E	N	C	O	R	D	E	R
RESERVOIR AGRICOLE SEREIN	S	I	L	O	DANS LE PLUS SIMPLE APPAREIL INSOLITE	N	U
C	O	N	F	I	A	N	T
SORTIE DU VENTRE RELATIF AUX GENS DU VOYAGE	N	E	E	CAUSE DU TORT BATTU	N	U	I
R	O	M	LIGNE DE CIRCULATION DENSE	V	O	I	E
DETECTEUR DE VITESSE MARQUE DE DEDAIN	R	A	D	A	R	CONTINENT DU VIETNAM	R
F	I	FIS DES VERS SERVICE GAGNANT	R	I	M	A	S
BAINS DE VAPEUR GARS	S	A	U	N	A	S	NOTE EN BAS DE PAGE
M	E	C	PETIT FILM D'UN CHANTEUR	C	L	I	P
BOUGES	R	E	M	U	E	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



POMPIERS

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



*La box de toutes vos **Envies!***

Happy Box

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

<https://happybox-boutique.com/>

