

# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2023

GRATUIT



TOUT  
SUR  
LE 56



11

SEPTEMBRE  
OCTOBRE



[www.le-petit-morbihannais.com](http://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 GOURMANDE	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
PAGES	22 . 23	LES AVENTURES DE GOUSTAN	PAGE	43	NUMÉROS D'URGENCE
PAGE	25	BIEN-ÊTRE			

## CONTACTEZ-NOUS



06.95.89.78.78

[contact@le-petit-morbihannais.com](mailto:contact@le-petit-morbihannais.com)



25 rue Sombreuil 56400 Auray



[www.le-petit-morbihannais.com](http://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](mailto:contact@le-petit-morbihannais.com)

25 rue Sombreuil 56400 Auray

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)





## SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

Séjours  
Week-ends - Circuits  
Golfs - Thalassothérapies  
Longs séjours - Trekkings - Croisière  
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](mailto:contact@envie-de-voyages.com)

[www.envie-de-voyages.com](http://www.envie-de-voyages.com)

**Nous vous recevons au**

25 Rue Sombreuil,

56400 Auray

**sur rendez-vous !**



# FRUITS ET LÉGUMES

## Septembre

### Légumes

Artichaut  
Aubergine  
Bette  
Betterave rouge  
Brocoli  
Carotte  
Catalonia  
Céleri branche  
Céleri rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Courgette  
Cresson

### Fruits

Amande  
Avocat  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Coing  
Datte  
Figue fraîche  
Framboise  
Fruit de la passion  
Litchi  
Mangue  
Marron  
Melon  
Mirabelle  
Mûre

## ASTUCES

Vous pouvez congeler les derniers légumes d'été pour continuer à en profiter jusqu'à la fin de l'année.

Quand vos fruits sont un peu abîmés, vous pouvez en faire des confitures ou des compotes.

L'artichaut protège des maladies cardiovasculaires grâce à ses antioxydants, notamment la lutéoline.

L'aubergine, pauvre en sodium et riche en potassium, purifie l'organisme.

La betterave préserve la santé des yeux en raison de sa teneur en caroténoïdes.

La carotte, riche en vitamine A, renforce les os et les dents.

Le coing calme la diarrhée en raison des polyphénols et de la pectine qu'il contient.

Le raisin, riche en vitamine C, prévient les infections dentaires.

La prune participe au bon fonctionnement de la vésicule biliaire grâce à la présence de sorbitol.

## Octobre

### Légumes

Bette  
Betterave rouge  
Brocoli  
Carotte  
Catalonia  
Céleri  
Céleri branche  
Céleri rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Chou-chinois  
Chou-fleur

### Fruits

Avocat  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Coing  
Datte  
Figue fraîche  
Fruit de la passion  
Kaki  
Litchi  
Mandarine  
Mangue  
Marron  
Noisette  
Noix

## ASTUCES

Étalez quelques serviettes dans le bac à légumes de votre réfrigérateur pour absorber leur condensation.

Séparez les pommes des autres fruits pour les conserver plus longtemps. En effet, la pomme dégage un gaz nommé éthylène qui favorise le mûrissement des fruits qui l'accompagnent.

L'endive permet de lutter contre le cholestérol en raison des fibres solubles qu'il contient.

L'épinard, riche en magnésium, réduit les douleurs de règles.

Le haricot vert, riche en fibres, diminue le risque de cancer colorectal.

Le navet, composé majoritairement d'eau, est un allié minceur.

La châtaigne, riche en minéraux, hydrate la peau.

La noix, riche en acides gras polyinsaturés, aide à prévenir le diabète.





22 & 23 Septembre

Dès la rentrée, nous vous programmons plein de surprises, de la comédie, du stand-up, de la magie, des cours de théâtre pour les grands ou pour les petits.  
**Venez rire avec nous !**



29 Septembre



21 Octobre



12 Octobre



Théâtre à l'Ouest Auray  
 8 rue du Lévenant  
 56400 Auray  
[www.theatrealouest.com/auray](http://www.theatrealouest.com/auray)  
 06 07 02 58 80

# LA RECETTE DE YUNA

## COLOMBO D'AGNEAU AUX AUBERGINES



PERSONNES : 4



20 MIN



30 MIN

### INGRÉDIENTS :

4 tranches de gigot d'agneau (soit 400 g)  
2 aubergines  
1 oignon pelé et émincé  
1 gousse d'ail pelée et hachée  
2 c. à s. de coriandre ciselée  
1 grande boîte de pulpe de tomates  
(soit 400 g)  
160 g de semoule de couscous  
1 c. à c. d'huile d'arachide  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
1 c. à c. de cumin en poudre  
1 c. à c. de colombo en poudre ou de curry  
1 pincée de sucre en poudre  
Sel, poivre



### ÉTAPES :

- 1/ Préchauffez le gril du four.
- 2/ Lavez les aubergines, essuyez-les et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur environ, sans les peler. Graissez une plaque avec de l'huile d'arachide à l'aide d'un pinceau, puis disposez les rondelles d'aubergine dessus. Passez-les au gril pendant 2 minutes de chaque côté. Réservez-les.
- 3/ Coupez les tranches de gigot en gros cubes, puis mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de colombo (ou de curry), salez et poivrez. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse (ou un wok) et faites dorer les morceaux de viande pendant 5 minutes en remuant. Réservez-les dans un plat.
- 4/ Faites maintenant blondir l'oignon et l'ail, pendant environ 3 minutes. Saupoudrez de cannelle, de cumin, de sucre et ajoutez du sel. Attendez 1 minute, puis ajoutez la pulpe de tomates. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
- 5/ Ajoutez les aubergines grillées et les morceaux de viande dans la sauteuse. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 8 à 10 min. Poivrez en fin de cuisson.
- 6/ Pendant ce temps, faites cuire la semoule selon les indications sur le paquet.
- 7/ Servez le colombo d'agneau parsemé de coriandre et accompagné de la semoule.





Sonia Lorec  
PHOTOGRAPHE



*Nous vous présentons Carmen !  
Cette jolie princesse a 2ans et demi...  
Ce n'est plus un bébé...  
Elle est chipie, malicieuse, avec un sacré caractère...  
On adore son sourire !*



**Vous avez des enfants ? Des petits-enfants ?  
Appelez-nous, nous serons heureuses de photographier  
leurs meilleures expressions !**



[www.sonia-lorec-photographe.com](http://www.sonia-lorec-photographe.com)



02 97 37 40 36



Portraitiste  
DE  
FRANCE

# BRICOLAGE

## Jardinière surélevée

By heju

### Matériel

- 5 panneaux de médium de 15 cm d'épaisseur : 2 de 60,5 x 15 cm, 2 de 22,5 x 15 cm et 1 de 57,5 x 22,5 cm
- 12 vis de 30 mm
- 1 pot de peinture de la couleur de votre choix
- 1 tringle à rideaux en bois de 2 m
- 1 panneau grillagé blanc de 12 x 60 cm

### Outils

- Rouleau
- Scie à bois
- Tournevis
- Pince coupante



### Étapes

1. Créez un bac avec les **5 panneaux**. Placez le panneau de 57,5 x 22,5 cm à plat, puis positionnez les autres autour et vissez-les ensemble.
2. Peignez le bac. Laissez sécher pendant 2 h.
3. Découpez 4 morceaux de 50 cm de long dans **la tringle à rideaux** en utilisant une **scie à bois**.
4. Fixez les 4 morceaux de tringle sous le bac, dans les angles, à 2 cm du bord à l'aide des **vis**.
5. Découpez le panneau grillagé blanc à la taille du bac (60,5 x 25,5 cm) puis posez-le dessus.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin





06.95.12.70.01  
8 rue René Gaillard  
56800 Ploërmel



BiBoViNo

*Haut de gamme*

# DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

18 Rue Emile Burgault,  
56000 Vannes

09 86 44 17 06



# LA RECETTE GOURMANDE



FACILE



30 MIN



40 MIN

## Ingrédients

- 5 poires
- 3 œufs
- 110 g de sucre
- 150 g de farine
- 150 g de beurre
- 110 g de chocolat à pâtisser
- 70 g de noix de pécan
- 1 c.à.s d'eau-de-vie de poire
- 100 g de sucre pour le caramel
- 1 sachet de levures chimiques
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 zeste râpé de citron

## Étapes :

- Épluchez les poires et coupez-les en lamelles dans la longueur. Préparez le caramel qui va être versé dans le fond du moule à manqué ou dans des moules individuels. Déposez les poires en lamelles serrées les unes contre les autres.
- Faites fondre au bain-marie le chocolat avec 3 c.à.s. d'eau. Versez-le sur les poires. Dispersez les noix de pécan.
- Mélangez le beurre fondu et le sucre. Ajoutez les œufs un par un, puis la farine, la levure et l'eau-de-vie de poire. Mélangez le tout en fouettant vigoureusement.
- Versez la préparation sur ce qui garnit déjà le moule (caramel, poire, chocolat, noix de pécan). Mettez au four préalablement chauffé à 180 °C (Th. 6) durant 40 min.
- Dès la fin de la cuisson, sortez-le du four, attendez 10 min et démoulez-le sur un plat de service.



Retrouvez la Recette gourmande sur : <https://le-petit-morbihannais.com/recettes-gourmande/>



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



# Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

- CONSULTATIONS SUR RDV
- FORMATIONS SUR LE TAROT DE MARSEILLE
- CONFÉRENCES MÉDIUMNIQUES

Tél : 06 40 57 11 30



# DATES 2023

## 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	

- 09/09/2023 Journée Mondiale du Nourou.  
17/09/2023 et 18/09/2023 Journée Européenne du Patrioimone.  
21/09/2023 L'automne  
21/09/2023 Journée internationale de la Paix.  
24/09/2023 au 25/09/2023 Yom Kippour.  
27/09/2023 Journée Mondiale du Tourisme.  
29/09/2023 au 31/10/2023 French Days de la Rentrée.

## 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					

- 01/10/2023 Fêtes des Grands Pères.  
01/10/2023 Journée Mondiale du Chocolat.  
01/10/2023 Octobre rose.  
04/10/2023 Journée Mondiale des Animaux.  
16/10/2023 Journée Mondiale du Pain.  
22/10/2023 Fêtes des Belles-Mères.  
29/10/2023 Changement d'heure, on recule !  
31/10/2023 Halloween.  
29/09/2023 au 31/10/2023 French Days de la Rentrée.

## Notes

---



---



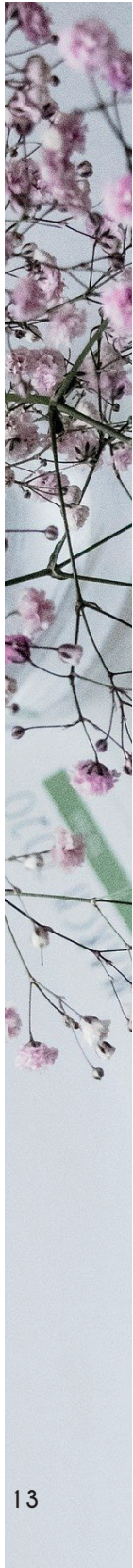
---



---



---



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UNE PHOTOGRAPHE



“

Interview de  
**Sonia Lorec**

## PORTRAIT

*Je suis née et j'ai grandi à Lyon, mais je suis originaire de Belle Ile En Mer !*

*Je suis épicurienne, j'aime sortir, le sport, les gens...*

## VOTRE PARCOURS

*Je suis née et j'ai grandi à Lyon. Ma famille est originaire de Belle Ile En Mer, j'y ai passé tous mes étés !*

*Après mes études photos, j'ai décidé de venir vivre par ici, l'océan me manquait trop ! Après avoir travaillé pour quelques photographes, je me suis installée à Lorient en 2005.*

*Maëlig, ma soeur, maquilleuse professionnelle et chargée de clientèle, me rejoint en 2017.*

*Puis en septembre 2020, Anne-Claire a intégré l'équipe du studio en apprentissage en tant que chargée de communication puis en BTM photographie en 2021.*

*Le studio photo est actuellement sur Larmor Plage.*

*Nous réalisons des photos de famille, grossesse, naissance, mariage; mais aussi des photos de communication pour les entreprises et portraits pros.*

## Pourquoi vous êtes-vous tourné vers ce domaine ?

*Je suis passionnée par les gens... La photo me permet de rencontrer beaucoup de personnes, d'apprendre chaque jour, de m'enrichir. J'adore mettre en valeur les personnes, leur histoire, leur*



A RETROUVER SUR :

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)

**Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?**

Un métier passionnant pour lequel il faut adorer les gens, avoir de l'humour pour les détendre, savoir observer les lieux, les personnes, comprendre comment fonctionne la lumière ! Il n'y a pas « que » appuyer sur le bouton de l'appareil !

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

Je suis tombée amoureuse des images de Sebastiao Salgado. Son regard sur les populations vivant dans des conditions difficiles, ses portraits, son travail uniquement en noir et blanc ...

Et puis je suis plusieurs photographes français ou étrangers qu'ils soient portraitistes ou reporters !

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

La photographie est un domaine très vaste ! On peut être photographe portraitiste, reporter de guerre, photographe publicitaire, culinaire... C'est un métier qui peut sembler facile alors beaucoup s'y mettent comme ça... Un diplôme n'est pas obligatoire pour exercer. Néanmoins, c'est

un métier technique... Je conseillerai de commencer par se former !!! Il existe des écoles, des formations, des stages... Savoir maîtriser la technique, comprendre la lumière... C'est quand même le minimum vital, et puis aimer les gens !

**Qu'elle est votre source de motivation ?**

Chaque séance photo est différente. Chaque personne a son histoire, son caractère, chaque entreprise qui me fait confiance a une éthique, une façon de communiquer différente, des valeurs. Aucune séance photo ne se ressemble, du coup il n'y a pas de « routine » en photo ! Impossible de m'ennuyer !

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

Je crois que je pourrai écrire un livre tellement j'ai entendu et vu des choses amusantes durant ces 18 années !

Et pourtant, je suis incapable d'en sortir une en particulier... mais je peux vous dire que pendant les séances je fais parfois des concours de gros mots et les enfants sont ... étonnants !



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



100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

**à l'Ouest**  
THÉÂTRE

06 07 02 58 80

[www.theatrealouest.com](http://www.theatrealouest.com)

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

# SUDOKU



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



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



# JARDIN



## SEPTEMBRE

*L'été s'en va petit à petit, et laisse une terre bien chaude dans laquelle les nouvelles plantations se sentiront à leur aise. Le mois de septembre est très important au jardin, les légumes d'hiver doivent commencer à être semés alors qu'on récolte et soigne toujours les productions estivales et on pense aussi aux bulbes qui fleuriront en automne et au printemps. Et s'il n'y avait que ça à faire !*

### Les travaux de jardinage du mois de septembre

Au potager ; retirez les feuilles de tomates si le temps est moins ensoleillé, pour que les fruits puissent bénéficier du soleil.

Arrachez les pommes de terre.

Au verger, taillez cassissiers et groseilliers.

Au jardin d'ornement, coupez à ras de sol les vivaces qui n'ont plus de fleurs, bouturez rosiers, hortensias, géraniums, impatiens, ...

Récoltez les graines des roses trémières, œillets d'Inde, capucines, soucis, dahlias, gaillardes, lupins, ...

Donnez de l'engrais aux rosiers.

Arbres et arbustes, donnez de l'engrais à vos plantes de terre de bruyère, taillez les arbustes à floraison estivale, taillez les haies.

### Que planter en septembre ?

Carottes, épinards, fraisiers, laitues, mâches, navet, oignons blancs, jaunes et rouges, radis, roquette

Arbres fruitiers en conteneurs (noyer, cerisier, cognassier, pêcher, pommier, poirier, prunier, vigne), kiwi.

Bulbes de printemps (narcisse, tulipe, tulipe botanique, fritillaire, crocus, colchique, muscari, gloire des neiges).

Chrysanthèmes.

Fleurs bisannuelles en godets : myosotis, œillets de poète, pensée, pomponnette, iris, rosiers.

Bulbes en potée (crocus, iris nain, narcisse, tulipe, jonquille)

### Maladies en septembre

*Sont à craindre : les altises sur la pomme de terre, le radis et le navet, le mildiou sur la tomate, la pomme de terre, l'oïdium sur la courgette et le concombre, le doryphore sur les pommes de terre et aubergines, la teigne du poireau, la noctuelle du chou.*



# JARDIN

## OCTOBRE

*L'automne et ses couleurs sont là ! Le jardin dévoile un nouveau visage. Les températures vont baisser et le jardin va entrer en dormance pour l'hiver. Au potager, mettez en place les protections hivernales. Octobre est un bon mois pour commencer un potager.*

### **Les travaux de jardinage en octobre**

Nourrissez la terre.

Épandez du compost ou des tontes de pelouse sur la terre nue. Hors période de gel, bêchez en profondeur les emplacements libres au potager, étalez dessus une bonne couche de fumier ou de compost même peu décomposé, sans affiner la terre après bêchage.

En bord de mer, ajoutez une couche d'algues (brunes de préférence).

Nettoyez la terre et les outils.

Nettoyez, désinfectez, rangez les filets, tuteurs et rames.

Faites l'entretien du jardin : ramassez les feuilles mortes, tondez la pelouse, passez le taille haies. Broyez les déchets de tonte de pelouse, de taille, d'arbres et d'arbustes et utilisez cette matière organique qu'offre la Nature lors de l'entretien du jardin et d'autres petits travaux de jardinage en un épais paillis nourricier.

Récoltez vos fruits et légumes, au potager d'octobre, récoltez et entreposez hors gel les légumes racines dits «de garde», c'est-à-dire ceux qui se conserveront durant tout l'hiver. C'est le cas des pommes de terre, carottes, betteraves, céleris raves...

### **Quel planter en octobre ?**

Ail blanc et violet, échalote grise, oignon rouge d'hiver, ail rose, oignon blanc, rhubarbe, asperges et artichauts dans les régions à hiver doux, fèves et petits pois à semer, dans les régions à hiver doux, carotte à semer sous abri, choux-fleurs à repiquer, choux de printemps et laitue d'hiver à repiquer sous abri, épinards à semer, roquette et mâche à semer.

### **Maladies en octobre**

Sont à craindre : la teigne du poireau, la noctuelle du chou.

5 rue Général Dubail - Lorient

www.cuisinier-privé.fr

06 64 94 97 37



TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL | PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

# DOUCHEA®

## REMPLECE 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

# LITHOTHÉRAPIE ✨

## Les pierres pour le système immunitaire



L'Aragonite

- Pierre de guérison aux vertus fortifiantes
- Favorise la concentration
- Soulage l'anxiété et le stress
- Invite au lâcher-prise
- Renforce le système immunitaire
- Rééquilibre le transit
- Solidifie les os et les dents
- Calme les douleurs



L'Aigue Marine

- Atténue les allergies, équilibre les énergies
- Aide à soulager les douleurs
- Réduit les problèmes de peau
- Accompagne à sortir de l'état dépressif
- Favorise la communication
- Régule la circulation sanguine



Le Jaspe

- Aide à débarrasser le corps de ses toxines
- Apporte de la vitalité au corps
- Apaise et détend l'esprit
- Soulage les maux de tête
- Favorise une bonne communication
- Facilite la compréhension des autres



La Charoïte

- Lutte contre la fatigue et améliore le sommeil
- Réduit les spasmes musculaires et digestifs
- Soulage les douleurs de règles
- Apaise le système nerveux
- Augmente la confiance et l'assurance
- Favorise le calme et la sérénité



L'Améthyste

- Purifie le corps, élimine les bactéries
- Apaise les angoisses et les colères
- Favorise la créativité et l'imagination
- Amène au calme mental
- Aide à combattre les dépendances (alcool, tabac)
- Accompagne la détente des muscles

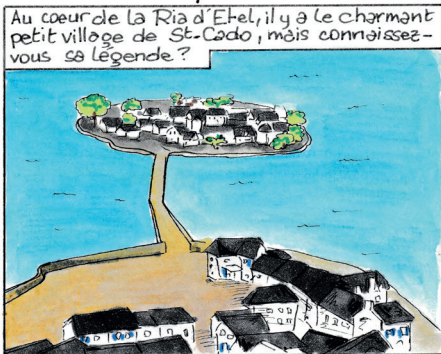
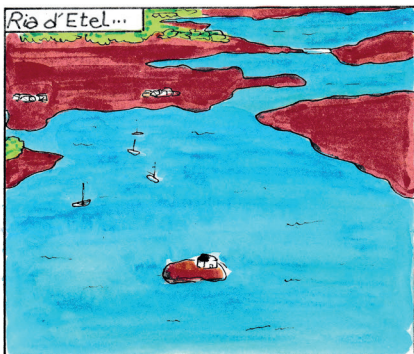


L'Amazonite

- Booste les défenses naturelles
- Apporte paix intérieure
- Favorise la communication
- Lutte contre la dépression
- Améliore les douleurs articulaires
- Soulage les problèmes respiratoires

# Les Aventures de Loustan

## Le Morbihan et son histoire (Presque) Vraie par Boidu



BONJOUR A VOUS FIDELES AMIS !  
 VOUS CONNAISSEZ TOUS LA BRETAGNE ET  
 SES LEGENDES, L'ANKOU, LA VILLE D'YS,  
 MAIS CONNAISSEZ VOUS CELLES DE NOTRE  
 BEAUDEPARTEMENT DU MORBIHAN ? NON ?  
 ALORS JE VOUS PROPOSE DE DECOUVRIR  
 AUJOURD'HUI LA LEGENDE DE ST CADO, SUR  
 LA RIA D'ETEL ; VOUS SAVEZ, LA OU SE  
 TROUVE CETTE MAGNIFIQUE MAISON DE  
 PÊCHEUR SUR SON ILOT ...



Il lui proposa son aide, mais en échange...



Après réflexion...



Au petit matin...



St Cado fit passer un chat sur le pont,  
 en guise de 1<sup>er</sup> être vivant.



Saint-Cado vécu sur l'Isle de St Cado sur la  
 rivière d'Estell jusqu'en 567, date à laquelle il  
 quitta la Bretagne pour la ville de Beneventum en  
 Italie. Il serait mort vers 570





# Réflexologue plantaire

Audrey AOUISSI

Une discipline naturelle au service de votre mieux-être

9 rue Jules Rimet

56600 Lanester

06.08.23.06.22

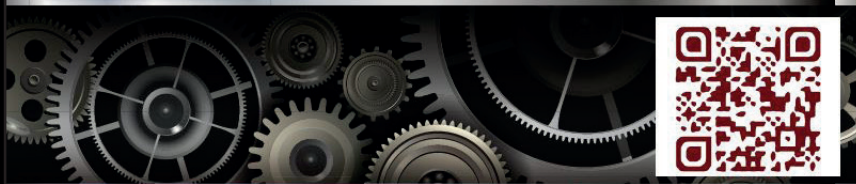
reflexologie.julien@free.fr

**ATELIER**  
**du TEMPS**



Artisan

**HORLOGER**  
**BIJOUTIER**  
*Philippe Bédier*



6, place Joffre - 56400 AURAY - 02 97 29 06 40  
[www.atelierdutemps.com](http://www.atelierdutemps.com)

## Cathy Lerch



Voyance

Coaching Personnel

Consultation sur RDV

06.98.18.25.08

[cathylerch@yahoo.com](mailto:cathylerch@yahoo.com)

Le hameau de sévigné - 18 rue des Marétiaux  
56490 Mohon

# BIEN-ÊTRE

## LE CHARBON ACTIF

Vous trouverez facilement des pots de charbon actif dans les commerces. Vérifiez la composition de celui-ci avant toute utilisation.



- **Pour des dents plus blanches :** utilisez deux à trois fois par semaine en brossant vos dents avec un peu de poudre de charbon sur une brosse à dents humide. Rincez ensuite votre bouche et terminez en vous brossant les dents avec votre dentifrice habituel.
- **Masque visage :** élimine en douceur les impuretés et exfolie la peau. Mélangez la poudre de charbon avec une base de votre choix, comme de l'Aloe Vera. Appliquez le mélange sur votre visage et laissez agir pendant 5 à 10 minutes, puis rincez. Assurez-vous de ne pas laisser le masque sécher, car cela pourrait réabsorber les impuretés.



- **Pour les cheveux :** à utiliser avec précaution sur les cheveux clairs. Le charbon absorbe l'excès de sébum, réduit les pellicules et les démangeaisons. Avant votre shampoing, massez votre cuir chevelu avec une pâte obtenue en mélangeant du charbon avec un peu d'eau.
- **Solution contre l'acné :** mélangez 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à café de poudre de charbon et un peu d'eau. Appliquez cette pâte directement sur les boutons à traiter. Le miel favorisera la cicatrisation et le charbon aidera à résorber les boutons. Laissez sécher, puis retirez le mélange en lavant votre visage à l'eau chaude.



# TRUCS ET ASTUCES

## Bicarbonat de soude

On vous en parlait comme astuce beauté il y a quelques mois, aujourd'hui, on vous le présente comme astuce du quotidien.

### POUR LA CUISINE

Saupoudrez le plan de travail de bicarbonat de soude et frottez avec une éponge ou un chiffon mouillé. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle. Pour les casseroles et les poêles, laissez-les tremper 15 à 20 min dans de l'eau chaude avec deux cuillères de bicarbonat. La graisse et les résidus se décolleront. Pour les éponges malodorantes répéter la même opération.



### POUR LES FRUITS ET LÉGUMES

Plongez-les pendant 15 min dans de l'eau chaude avec une cuillère de bicarbonat. Cette solution élimine les bactéries et les résidus de pesticides.



### L'ARGENTERIE

Formez une pâte avec 3 volumes de bicarbonat et 1 volume d'eau. Frottez l'argenterie et laissez poser 15 à 20 min, puis rincez et séchez avec un chiffon.



### NETTOYANT ET DÉTACHANT

Pour vos récipients en plastique : saupoudrez-les de bicarbonat de soude. Si les taches sont plus tenaces, plongez-les dans une solution avec 1 litre d'eau et 4 c.à.s. de bicarbonat.



### POUR VOTRE FOUR

Saupoudrez votre éponge ou un chiffon humide de bicarbonat et frottez pour nettoyer votre four. Ainsi, vous décollerez facilement les aliments et vous utiliserez un produit plus naturel.



### DÉSODORISANT

Pour les chaussures : saupoudrez l'intérieur de vos chaussures, laissez agir puis secouez pour retirer l'excès de bicarbonat.

Pour la litière : avant de déposer la litière, saupoudrez le fond avec du bicarbonat

Pour le lit de votre animal : sur le tissu, saupoudrez de bicarbonat et laissez agir une nuit.



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/>



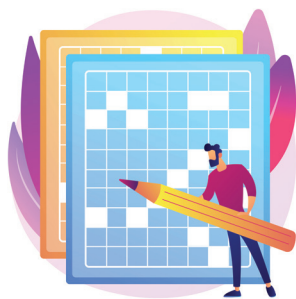
SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

## AUX ATELIERS

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



# TAKUZU



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



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

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

Envie de  
**MAGHREB**



**CRÉATEUR DE  
VOYAGES SUR  
L'ALGÉRIE, LE MAROC  
ET LA TUNISIE**

Que vous recherchiez un  
voyage découverte,  
pèlerinage, culturels,  
aventures, etc...  
Nos équipes sont là pour  
répondre à toutes vos  
demandes



**Pour plus d'informations  
contactez nous :**

[06.64.71.70.11](tel:06.64.71.70.11)

[contact@enviemaghreb.com](mailto:contact@enviemaghreb.com)

[www.enviemaghreb.com](http://www.enviemaghreb.com)

**Nous vous recevons au**

25 Rue Sombreuil,

56400 Auray

**sur rendez-vous !**



# ANIMAUX

## Nos amis les chats... GARDER SON CHAT EN BONNE SANTÉ

Nous avons tous envie que nos amis les chats soient en bonne santé. Voici donc une liste de conseils afin de vous aider à les garder en pleine santé.

### Visite chez le vétérinaire

Une visite chez le vétérinaire par an, est indispensable. Un check-up annuel servira à déceler des maladies que vous n'avez peut-être pas repérées. Le vétérinaire pourra également vérifier son poids, sa dentition, etc.

### Soin pour chat

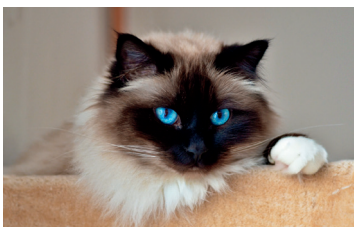
N'oubliez pas de vermifuger votre compagnon à quatre pattes. Ne lésinez pas non plus sur les antiparasites.

### Jouez avec lui

Un chat c'est indépendant, mais il a tout de même besoin d'être stimulé alors jouez avec lui et rendez-le actif.

### Dosez sa nourriture

Un chat a des dosages de nourriture spécifiques selon sa race, son poids, son âge, son état de santé, etc. Alors ne lui donnez pas trop de nourriture et ne cédez pas si votre compagnon quémande à manger quand vous êtes à table.

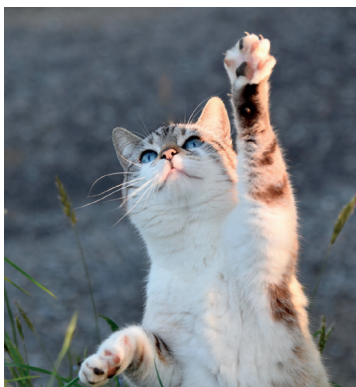
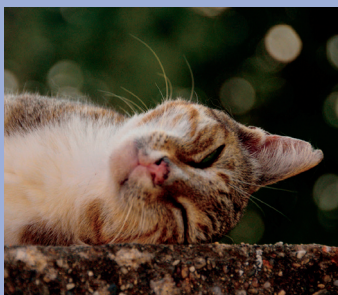


### Attention à son alimentation

Tout comme pour le dosage de sa nourriture, le chat doit avoir une alimentation adaptée à son mode de vie, son gabarit, etc.

### Surveillez-le !

Surveillez son pelage afin de déceler d'éventuels problèmes tels que parasites, plaques, nœuds, croûtes, plaies, ou bien même une tumeur. Observez l'intérieur de ses oreilles, ses yeux et ses gencives. Surveillez également son comportement. Un chat qui est moins actif, mange moins ou boit beaucoup plus, est potentiellement un chat malade. Prenez rendez-vous chez votre vétérinaire dès que vous avez un doute.



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](http://www.institut-eric-fordos.com)



## VOTRE COMMUNICATION

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

Gestion de vos réseaux sociaux

Création de vos événements pro et  
particuliers : anniversaire, baby shower...

[communication.popcom@gmail.com](mailto:communication.popcom@gmail.com)

[www.communication-popcom.fr](http://www.communication-popcom.fr)

# BALADES ET RANDOS

## CIRCUIT LANDES & DOLMENS - SAINT-PHILIBERT

Départ et arrivée : Mairie

 2 h 15  8 KM **FACILE**

① De la mairie, prenez la rue des Ormes à gauche, puis immédiatement à gauche dans la rue Abbé Martin. Tournez à droite dans la rue des Presses, puis prenez tout de suite à droite le sentier. À la fin du chemin, tournez à gauche sur la route menant au lotissement, puis empruntez le chemin aménagé pour rejoindre la piste cyclable. Prenez à droite et continuez sur la piste cyclable jusqu'au hameau de Kerroch, en passant à côté du Dolmen de Mané Canaplaye.

② Au carrefour, prenez le sentier à gauche et traversez la route départementale. Continuez sur le sentier jusqu'au hameau de Kérambel. À la sortie du sentier, tournez à gauche sur la route. Suivez le sentier tout droit en passant à côté du Dolmen du Petit Kérambel. Continuez sur le sentier jusqu'à arriver à Kervehennec. Lorsque vous atteignez la route, tournez à droite pour rejoindre la route de Quéhan.

③ Suivez la route à gauche en longeant le bas-côté, en passant devant les chantiers ostréicoles de la rivière de Crac'h, jusqu'au giratoire de Quéhan. Traversez le giratoire pour rejoindre la rue de l'Océan. Ensuite, prenez à droite dans l'impasse Yvon Daniel. Continuez à gauche sur cette impasse pour rejoindre le sentier côtier.

④ Continuez le long du sentier côtier, en contournant une propriété sur votre chemin. Traversez la rue de l'océan et empruntez la rue des Presses. Après environ 150 mètres, tournez à droite dans un sentier aménagé. Continuez sur ce sentier jusqu'à atteindre la rue du Prado. Traversez cette rue et continuez tout droit sur le sentier en face, qui vous mènera aux terrains de tennis. Faites le tour des terrains de tennis ainsi que des terrains de sport. À la rue du Stade, prenez immédiatement à gauche sur un chemin qui passe entre les maisons et vous conduira à l'allée des Goélands. Traversez cette allée pour continuer votre parcours sur le sentier qui se trouve en face.

⑤ En sortant du lotissement, prenez le sentier qui contourne le lotissement et continuez jusqu'à atteindre la rue des Presses. Tournez à droite sur la rue des Presses, puis prenez immédiatement à gauche sur la rue Abbé Joseph Martin. Suivez cette rue jusqu'à arriver à la place des Trois Otages en passant par la rue des



Ormes. Retrouvez les Balades et Randos sur : <https://le-petit-morbihanais.com/balades-et-randos/>

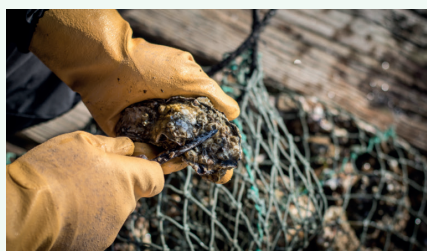
# Paulette Lotodé

## 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

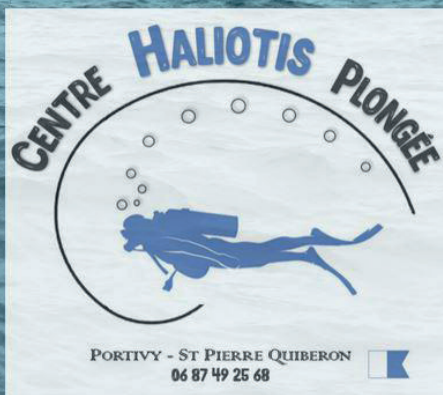
L'HUITRE "LA TOULVERNE" EST  
100% D'ORIGINE NATURELLE



## LA PLONGÉE PLAISIR EN BRETAGNE SUD

Du baptême au niveau 4 :  
Initiation, Formation,  
Exploration

[www.haliotisplongee.com](http://www.haliotisplongee.com)



# MOTS FLECHES

PILOTES D'ENGIN SPATIAL ..... PARTENAIRE	TEL UN OBJET A PRENDRE AVEC SOI ..... ADMETTONS !	QUI EST A MOI ..... FORME DE LUNE	MELANGE ..... DANS		
VIOLENT COURS D'EAU ..... AMPHIBIEN					
RETRAI ..... IL DEBUTE LE PREMIER JANVIER			ES POSSESSEUR	STOPEE	
	EMPEREURS SLAVES ..... ESCALADE				
PRODUIS UN EFFET ..... MESURE D'ETENDUE PLANE			ILE CHARENTAISE ..... SUPPORTS DE TETES		
POUR TOI ..... MISES SUR TOI		DO, FA OU SOL ..... ANCIEN CONJOINT		A DROITE SUR UNE CARTE	
MULTIPLE DE TROIS			PARTIE DE TENNIS		

SOLUTIONS PAGES 41.42



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



# 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](mailto:vincent.legrumelec@orange.fr)**



**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

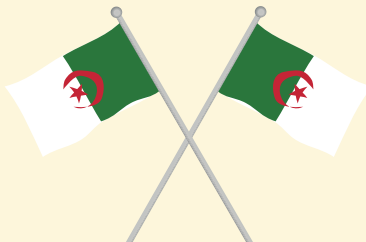
06.50.93.53.27  
[audreylesquer@gmail.com](mailto:audreylesquer@gmail.com)



# LANGUES



- Bonjour, comment allez-vous? **Sbah el khir wech rak**
  - Au revoir. **Beslama**
- Je n'ai pas compris pouvez-vous répéter? **Lekder taawed**
  - Excusez-moi. **Samehni**
- Où se trouvent les toilettes? **Win jaya toilettes**
  - À gauche / À droite. **Yemna / Yousra**
- Merci pour votre aide. **Allah ikhelik**
  - Savez-vous comment aller? **Alabalek kifech ndir**
- Je cherche ce restaurant. **Nhewes ala restaurant**
  - Je souhaiterais manger. **Hebit nakoul**
- Puis-je avoir le menu ? **Atini le menu**
  - Pourriez-vous m'indiquer où se trouve? **Win jaya**
- Puis-je avoir l'addition s'il vous plaît? **Chhal nkehes aichek**
  - Je vais vous prendre celui-là! **Nedi hadaya**
- Combien cela coûte? **Chhal souma**





*Les Voyages*



*Du 6ème sens*

**TROUVEZ VOTRE BONHEUR PARMIS 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.LESVOYAGESDU6EMESENS.COM](http://WWW.LESVOYAGESDU6EMESENS.COM)

**POUR NOUS CONTACTER :**  
[CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESENS.COM](mailto:CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESENS.COM)  
07.69.56.91.22

# LES VOYAGES DE ZOË



## UN VOYAGE A ALGER, EN ALGÉRIE ...

### QUE FAIRE ?



L'Algérie offre une diversité de paysages inégalable. Au sud, on trouve de vastes étendues arides du Sahara, où les paysages deviennent véritablement spectaculaires, notamment dans la région du Massif du Hoggar et au milieu des grands ergs ponctués d'oasis. Au nord du pays, des massifs montagneux tels que l'Atlas tellien et saharien traversent le pays d'est en ouest, offrant des reliefs saisissants.

### Que visiter ?

- La Casbah veut dire « la citadelle ». C'est le quartier historique d'Alger qui comprend la vieille ville, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco. On la visite à pied au fil d'un dédale de ruelles entre des maisons qui recèlent parfois des trésors cachés. On peut aisément y passer la journée.
- Restez au cœur de la Casbah pour y découvrir les mosquées d'Alger, à commencer par la Mosquée Ketchaoua, devenue une cathédrale catholique nommée Saint-Philippe puis redevenue une mosquée en 1962. On la reconnaît grâce à ses deux minarets. La mosquée Jamaa al-Jdid est située dans la Casbah basse, près de la mer, ce qui lui a valu le surnom de Mosquée de la Pêcherie.
- Le Jardin d'essai du Hamma est considéré comme l'un des jardins d'essai et d'acclimatation les plus importants au monde. C'est un joyau botanique de plus de 3 000 espèces végétales offrant une véritable bouffée d'oxygène en plein centre d'Alger. Fondés en 1832, ces jardins sont dits être les plus anciens du genre en Algérie et sont une des principales attractions de la capitale. Divisé en un jardin français, un jardin anglais et un zoo, on y trouve également des statues et de nombreux animaux.
- La Grande Poste se situe au cœur du quartier européen d'Alger et à quelques centaines de mètres du siège du Gouvernement Général, au pied du Forum d'Alger, constant lieu de rassemblement des manifestations en faveur de l'Algérie française. Côté avenue Pasteur, se situe l'horloge florale, Zoë y a pris une photo en compagnie d'une personne chère à son cœur.
- Le musée national des Beaux-Arts est un incontournable à Alger. Il est le plus grand musée d'art du Maghreb et d'Afrique, abritant plus de 8 000 œuvres. Érigé à partir de 1927, il offre une vue panoramique sur le Jardin d'Essai du quartier du Hamma. Le musée présente des peintures, des dessins, des gravures, des estampes anciennes, ainsi qu'une belle collection de sculptures, de mobilier ancien, d'art décoratif, de céramique, de verrerie et de numismatique.
- Voici d'autres idées de visites à Alger et ses environs : le musée national du Bardo (collection préhistorique), les ruines de la ville romaine de Tipaza (Tipasa de Maurétanie), situées à 70 km d'Alger et classées au patrimoine mondial de l'UNESCO comme l'un des plus beaux sites archéologiques du Maghreb, la Cathédrale du Sacré-Cœur d'Alger, ainsi que le site archéologique de Kalâa des Béni Hammad.
- Restez à l'écoute pour en savoir plus sur l'Algérie. Envie de Voyages vous propose une immersion au cœur d'Alger la blanche.

### ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un circuit de 8 jours / 7 nuits à partir de 1 899 €. Comprendant : vol aller / retour + chauffeur + hébergement en hôtel 3\*/4\* + guide francophone + pension complète + visites mentionnées au programme. Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail [contact@envie-de-voyages.com](mailto:contact@envie-de-voyages.com)



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



*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@happyboxboutique.com](mailto:contact@happyboxboutique.com)

<https://happyboxboutique.com/>



# ENTRETEENIR SON CORPS



## Améliorer sa souplesse

Pour prendre soin de votre corps et de votre esprit, l'assouplissement est essentiel.

Une séance d'entraînement d'assouplissement favorise l'alignement corporel.

Voici une séance de 6 à 8 minutes comprenant différentes positions. Maintenez chaque position pendant environ 20 secondes et vous pouvez les répéter 2 à 3 fois.

Si vous ressentez une douleur, arrêtez-vous. L'objectif n'est pas la performance, vous progresserez au fil des séances.



En position debout, gardez les jambes bien droites et rapprochez votre buste aussi près que possible de vos cuisses. Si vous le pouvez, vous pouvez poser vos mains au sol.



Relevez-vous. Placez-vous face à un mur, levez les bras et posez vos mains sur le mur. Reculez vos jambes et baissez le buste de manière à former un angle droit, en veillant à ce que votre buste soit parallèle au sol.



Asseyez-vous par terre en tendant vos jambes. Dans cette position, essayez de toucher vos pieds. Si vous n'y parvenez pas, ce n'est pas grave, allez aussi loin que vous le pouvez.



Allongez-vous sur le dos, pliez vos jambes et levez l'une d'entre elles vers le haut. Utilisez vos bras pour abaisser cette jambe vers votre buste. Allez aussi loin que possible. Répétez l'exercice pour les deux jambes.



Depuis la position précédente, redressez le torse en maintenant une posture droite. Passez une jambe de l'autre côté (comme indiqué sur la photo). Placez votre main opposée sur l'extérieur de votre genou. Tournez le buste et dirigez votre regard vers l'arrière. Assurez-vous que votre bassin reste aligné.



Redressez-vous et asseyez-vous. Joignez vos pieds et rapprochez-les autant que possible (comme illustré sur la photo). Abaissez votre buste et placez vos mains devant vous. Essayez d'aller aussi loin que vous le pouvez.

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

# SOLUTIONS



## SUDOKU

1

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

2

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

## TAKUZU

1

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

2

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

# SOLUTIONS

## MOTS FLECHES



PILOTES D'ENGIN SPATIAL PARTENAIRE	A	TEL UN OBJET À PRENDRE AVEC SOI ADMETTONS 1	P	QUI EST À MOI FORME DE LUNE	M	MÉLANGE DANS	M
	A	S	S	O	C	I	E
VIOLENT COURS D'EAU AMPHIBIEN	T	O	R	R	E	N	T
	T	R	I	T	O	N	STOPÉE
RETIRAI IL DÉBUTE LE PREMIER JANVIER	O	T	A	I	ES POSSESSEUR	A	S
	A	N	EMPEREURS SLAVES ESCALADE	T	S	A	R
PRODUIS UN EFFET MESURE D'ÉTENDUE PLANE	A	G	I	S	ILE CHARENTAISE SUPPORTS DE TÊTES	R	E
	S	U	R	F	A	Ç	E
POUR TOI MISES SUR TOI	T	A	DO, FA OU SOL ANCIEN CONJOINT	N	O	T	À DROITE SUR UNE CARTE
	R	E	V	E	T	U	E
MULTIPLE DE TROIS	S	I	X	PARTIE DE TENNIS	S	E	T



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).

# 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**



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.**

**TENTÉS PAR L'AVENTURE ?**

**06.95.07.88.94**

**CONTACT@IDYLLIKRENCONTRES.COM**