

LE PETIT MORBIHANNAIS



MAGAZINE BIMESTRIEL

2024

GRATUIT

TOUT
SUR
LE 56



19

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 | TAKUZU |
| PAGE | 9 | BRICOLAGE | PAGE | 30 | ANIMAUX |
| PAGE | 11 | LA RECETTE GOURMANDE | PAGE | 32 | BALADES & RANDOS |
| PAGE | 13 | DATES IMPORTANTES | PAGE | 34 | MOTS FLÉCHÉS |
| PAGES | 15 . 14 | INTERVIEW | PAGE | 36 | LANGUES |
| PAGE | 17 | SUDOKU | PAGE | 38 | LES VOYAGES DE ZOÉ |
| PAGES | 19 . 18 | JARDIN | PAGE | 40 | ENTREtenir SON CORPS |
| PAGES | 23 . 22 | LES AVENTURES DE GOUSTAN | PAGES | 42 . 41 | SOLUTIONS |
| PAGE | 24 | LITHOTHERAPIE | PAGE | 43 | NUMÉROS D'URGENCE |
| PAGE | 25 | BIEN-ÊTRE | | | |

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 : Signum 13320 Bouc Bel Air

Réalisation graphique : Le Petit Morbihannais

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



DECouvrez DE NOUVEAUX HORIZONS



Vivez 9 jours d'évasion au cœur
du Panama

à partir de 1 690 €

Explorez la Namibie en 17
jours d'aventure et de
paysages époustouflants

à partir de 4 590 €



Découvrez la magie de la
Malaisie en 9 jours
extraordinaires

à partir de 2 165 €



Partez pour 13 jours
inoubliable au cœur de la
Jamaïque

à partir de 2 930 €



*ceci est une liste non exhaustive

N'attendez plus pour réserver !

Envie de Voyages élargit son offre en devenant également
revendeur des meilleurs tours opérateurs, sélectionnés
avec soin pour leur qualité de service et leur expertise.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos demandes

Pour réserver :

02.97.50.83.76 / 02.19.00.37.00

contact@envie-de-voyages.com



FRUITS ET LÉGUMES

Janvier

Artichaut

Légume-fleur au goût raffiné légèrement amer et sucré, il est riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.

Avocat

Fruit en forme de poire à la peau rugueuse et verte foncée. Il est riche en acides gras, en fibres et en vitamines B et E.

Betterave

Elle est riche en vitamines, et en minéraux : fer, sodium, magnésium etc.

Blette

Légume-feuille, sa côte a un goût rappelant la betterave alors que sa feuille se rapproche de l'épinard. Peu calorique, riche en fibres et en vitamine K.

Carotte

Crue comme cuite, elle est riche en bêta carotène, en vitamine A et en fibres.

Céleri

Il est source de vitamines K, B et C ainsi qu'en cuivre, manganèse et phosphore.

Fenouil

Légume-feuille au parfum et goût anisés, sa bulbe est riche en vitamine C, en fibres et en potassium.

Riche en antioxydants.

Poireau

Légume-feuille à faible valeur calorique, riche en fibres, minéraux et oligoéléments notamment en potassium, magnésium, calcium et fer.

Février

Ananas

Fruit exotique à pulpe juteuse, sucrée, très parfumée et acidulée. Riche en minéraux : potassium, magnésium et phosphore ainsi qu'en vitamines C et B.

Banane

Riche en amidon, elle est source de vitamines B et C, de manganèse de cuivre, de magnésium et de potassium.

Citron

Riche en vitamine C, mais aussi vitamine B, ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments comme le fer et le calcium.

Clémentine

Petit agrume orange source de vitamines C et B mais aussi de pectine et de caroténoïdes, elle apporte de l'énergie par ces glucides.

Grenade

Juteuse et acidulée, elle est source de vitamine C et de potassium.

Kiwi

Fruit à haute teneur en vitamines C et E mais aussi en vitamines K, B9, potassium et cuivre.

Mangue

Peu calorique, elle est riche en fibres et minéraux

Orange

Pleine de fibres, elle est surtout riche en vitamine C, en calcium et en potassium.

Poire

Riche en vitamines et minéraux, et notamment en potassium.

Maison familiale

BRETAGNE

biscuiterie

la trinitaine

fondée en 1955

le Meilleur du
Biscuit Breton

et des Spécialités de nos Régions



**NOUVELLE BOUTIQUE
à ARRADON**

3 allée Denis Papin

Tél : 02 97 69 90 65

www.latrinitaine.com





Blancs de poulet légers au yaourt et citron vert

Ingrédients :

- 6 escalopes de poulet
- Citron vert (jus et zeste)
- 2 yaourts naturels
- Sel, poivre



Étapes :

1. Avant la cuisson, coupez les blancs de poulet en dés d'environ 3 cm de côté. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez les 2 yaourts, le zeste du citron vert, salez et poivrez. Mélangez et réservez au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
2. Après cette période d'attente, préchauffez votre four à 150 °C. Étalez les dés de poulet sur une plaque de cuisson antiadhésive ou dans un plat, en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Enfourez pour 15 min. Vérifiez la cuisson du poulet en coupant un dé en deux. Selon leur taille, ils peuvent nécessiter 5 minutes supplémentaires de cuisson.
3. À la sortie du four, pressez le jus du citron vert sur le poulet, salez et poivrez à nouveau. Accompagnez de légumes puis, servez bien chaud.

Bon appétit !

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/>

Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

CONSULTATIONS SUR RDV

FORMATIONS SUR LE TAROT DE MARSEILLE

CONFÉRENCES MÉDIUMNIQUES

Tél : 06 40 57 11 30



Plafonnier en ficelle

Matériel

- Un ballon gonflable (taille au choix)
- De la colle blanche, de la farine de maïs et de l'eau ou de la colle à papier peint
- De l'huile végétale ou de la vaseline
- De la ficelle
- Une lampe ou une monture suspendue
- Des ciseaux
- Un anneau en plastique
- Des gants
- De vieux journaux ou une bâche
- Fil de fer



Étapes

1. Créer la lampe : assemblez tout votre matériel avant de commencer. Vous aurez besoin d'un ballon gonflable, de la ficelle, de la colle blanche (colle à bois), de la farine de maïs, de l'eau tiède, de l'huile végétale et de gants en latex.
2. Tracez un cercle sur votre ballon. Ce cercle correspondra au trou dans lequel vous ferez passer l'ampoule. Préparez votre colle : dans un grand bol ou un bac, mélangez de la colle blanche, une ou deux poignées de farine de maïs et de l'eau tiède. Le mélange doit avoir la consistance d'une crème épaisse. Ensuite, enduisez votre ballon d'huile et passez la ficelle dans la colle.
3. Vous aurez besoin d'un fil de fer beaucoup plus long que le diamètre de votre ouverture. Fixez-le des deux côtés de celle-ci et enroulez les extrémités sur elles-mêmes. Attachez le fil de fer et assemblez votre plafonnier. Fixez une extrémité du fil de fer au bord de l'ouverture de votre nouvel abat-jour en l'enroulant autour de la ficelle. Ensuite, enroulez le milieu du fil de fer autour de la base de votre lampe, puis fixez l'autre extrémité au bord de l'ouverture. Voilà !
4. Installez la lampe sur un plafonnier : votre monture doit être en place avant d'y installer l'abat-jour. C'est là que les choses se compliquent, car vous avez plusieurs options. Si vous préférez ne pas vous attaquer à cette étape, vous pouvez faire appel à un électricien. Et faites bien attention à ce que le luminaire soit éteint !
5. Commencez à découper. Il faudra un trou en face de votre ouverture pour pouvoir accrocher votre abat-jour à la monture. Coupez quelques fils en face de l'ouverture d'origine, mais ne faites pas un trou trop gros ou votre sphère risque de tomber.
6. Fixez l'abat-jour au plafonnier.
7. Allumez pour tester et admirez votre lustre !



Sonia Lorec
PHOTOGRAPHE

C'est bientôt la St Valentin



Clémentine aime son côté rassurant ...



ET VOUS, QU'EST CE QUI VOUS FAIT VIBRER CHEZ VOTRE MOITIÉ ?

*Appelez-nous pour réserver votre expérience
"Oh les amoureux" ou pour préparer votre carte cadeau !*



www.sonia-lorec-photographe.com



02 97 37 40 36



Portraitiste
DE
FRANCE



FLAN AU CARAMEL



1H10



10 MIN



6

INGRÉDIENTS :

- 1 L DE LAIT,
- 7 ŒUFS,
- 80 G DE SUCRE,
- SUCRE POUR LE CARAMEL,
- SUCRE VANILLÉ OU VANILLE LIQUIDE,



ÉTAPES :

- Mettez du sucre dans une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'il brunisse et se transforme en caramel (Il est possible d'ajouter une goutte d'eau pour que le caramel se fasse plus rapidement).
- Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6).
- Versez le caramel au fond du moule.
- Dans un saladier, mélangez le lait et les œufs, puis ajoutez le sucre. Versez le tout dans le moule.
- Enfournez votre plat à tarte dans le four en utilisant des gants de protection.
- Temps de cuisson : environ 70 minutes.

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



PIANOS JACQUET



📞 02 97 54 14 20

20 rue Hoche

56 000 VANNES

pianos@orange.fr

www.pianos-jacquet.com

DATES 2025

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
Nouvel An

06/01
Galette des rois

08/01 au 04/02
Soldes d'hiver

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 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

02/02
Chandeleur

04/02
Journée Mondiale contre
le Cancer

14/02
Saint Valentin

28/02 au 30/03
Ramadan

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION D'UN WEB MASTER



Interview

Portrait

Aurélien PIC, dirigeant de l'agence Web Webapic depuis 2015. L'agence est basée à Plescop au niveau du centre commercial des 3 Soleils. Je viens de souffler mes 45 ans cette année, mais ouf, il paraît que j'en fais 10 de moins...

Votre parcours

Diplômé d'une école de commerce en 2003, je suis tombé rapidement dans la marmite du web en commençant par un poste d'alternant dans une start-up dans la téléphonie mobile. Après 5 ans dans cette société, j'ai décidé de m'associer et j'ai eu une première expérience de l'entrepreneuriat pendant 2 ans. Avec l'arrivée de nos deux filles, nous avons décidé mon épouse et moi de changer de région et sommes arrivés à Vannes en 2014. J'ai eu une première expérience d'un an dans une agence locale et ai décidé de lancer ma propre agence.

Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

A la base, j'ai toujours rêvé de travailler dans l'automobile... Un stage de 6 mois chez un grand constructeur m'a clairement fait déchanté. Je n'étais pas fait pour l'industrie lourde et ses lenteurs d'exécution et process de décisions. Je me suis alors tourné vers le web ayant toujours eu un intérêt fort pour l'informatique et étant de la génération où nous avons connu l'avant web et la téléphonie mobile. C'est un métier dynamique en perpétuelle évolution et c'est cela qui m'anime.

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

Il y a beaucoup de gens qui m'inspirent mais je ne pense à personne en particulier. J'aime les gens sincères et humains. J'aime le travail dans la bonne humeur et le respect de chacun.

A RETROUVER SUR :

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

Je dirais qu'une agence web construit des maisons. Les sites web sont comme des maisons dans une ville magique appelée internet. L'agence web dessine la maison (le design), la construit (le code informatique), et s'assure qu'elle est jolie et facile à visiter (ergonomie).

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

C'est un métier avant tout orienté vers les clients. Je conseillerai à toute personne souhaitant faire ce métier d'avoir une très bonne écoute des besoins et d'avoir de l'intérêt pour l'activité de ses clients. Nous sommes aussi là pour les faire progresser en leur apportant les bonnes solutions qui leur feront gagner du temps.

Quelle est votre source de motivation ?

Ce qui me motive au quotidien dans mon métier, c'est la certitude que chaque journée est unique et pleine de nouvelles opportunités. C'est un métier sans une once de monotonie. Aussi, ce que j'aime dans notre activité c'est la rapidité d'action dont nous pouvons faire preuve. Une idée se transforme en action, puis nous analysons, corrigeons, progressons...

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

Pour une journée, j'aimerais me mettre dans la peau de Thomas Pesquet. Immense respect pour ce spationaute qui a une carrière déjà bien remplie et qui sait partager sa passion avec le plus grand nombre.

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

L'anecdote amusante qui me vient en tête est le traitement d'une mise en ligne d'un site pour un client depuis Chypre. L'avantage de notre métier est de pouvoir intervenir de n'importe où et d'être agile sur notre bureau du jour.



webapic



Teera Thai Massage

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

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



Quai Franklin face à la capitainerie, Saint Goustan,
Auray, France

06 65 76 08 97

SUDOKU



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



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





JARDINER AVEC LA LUNE

Pourquoi mon grand-père a-t-il toujours le nez fourré dans son calendrier ? C'est un retraité actif, certes, mais il ne me fera pas croire qu'il a un emploi du temps de ministre ! En réalité, il jardine en tenant compte de l'influence de la Lune pour planifier ses semis, ses plantations et ses récoltes.

Les phases lunaires

Approche simplifiée pour les néophytes. Selon les jours, la Lune semble être plus haute ou plus basse dans le ciel. Pendant environ, 13,5 jours, elle apparaît toujours un peu plus haute dans le ciel, on dit qu'elle est montante (ou ascendante). À l'inverse, durant les 13,5 jours suivants, la Lune est un peu plus basse dans le ciel, elle est dite descendante. (Attention, ne confondez pas la Lune croissante et décroissante, ce qui fait l'objet d'une autre leçon.)

Le jardin en Lune montante. La sève monte vers les branches et cette circulation de bas en haut est accrue. Ces jours-là sont bénéfiques à tout ce qui se passe au-dessus du sol. C'est le bon moment pour le greffage, pour les semis, pour la pousse des branches, pour récolter de bons fruits juteux, pour couper les fleurs à bouquets.

Le jardin en Lune descendante. La sève regagne davantage les racines. La période est propice à toutes les parties souterraines. Il faut alors repiquer, planter, bouturer, mais aussi tailler en prévision du retour de la Lune ascendante pour la repousse, récolter les légumes-racines, marcotter, travailler le sol, faucher et enfouir les engrais verts.

Le calendrier lunaires

Pour vous faciliter la tâche, il existe un calendrier lunaire qui répertorie tous les renseignements utiles au jardinier de façon très simple. Il est disponible dès le mois de septembre pour l'année à venir et, bien entendu, il change d'une année sur l'autre (voir aussi Mieux jardiner avec la Lune, aux éditions Larousse).

De l'influence des constellations

Dis-moi par où tu passes. Les plantes réagissent différemment en fonction de la constellation devant laquelle la Lune passe, ce qui provoque des effets sur les feuilles, les fruits, les racines et les fleurs. Certaines d'entre elles doivent donc être prises en compte dans le calendrier du jardinier.



Les constellations de terre (Taureau, Vierge et Capricorne). Elles favorisent les plantes-racines et, de manière plus large, le système racinaire. Lorsque la Lune passe devant ces constellations, occupez-vous de tous les légumes poussant sous terre (radis, carotte, pomme de terre, panais, ail, ciboulette, oignon, salsifis), des bulbes en général (dahlia, crocus, narcisse, etc.), mais aussi des endives produites en cave, de la barbe-de-capucin...

Les constellations d'air (Gémeaux, Balance et Verseau). Elles ont une bonne influence sur les fleurs au sens large. Si la Lune « est en Gémeaux », récoltez les fleurs pour les bouquets secs, semez les espèces fleuries annuelles, plantez les bulbes à fleurs, bouturez les plantes vivaces fleuries et, au potager, occupez-vous de l'artichaut, du cardon, du chou-fleur et des aromatiques fleuries (bourrache, capucine, coquelicot, etc).

Les constellations d'eau (Cancer, Scorpion et Poisson). Elles sont bénéfiques aux feuilles. Lorsque la Lune passe devant ces constellations, on est en « jours feuilles ». Semez ou tondez le gazon, semez et repiquez les légumes-feuilles (salade, épinard, céleri-branché, chicorée, tétragone, etc.), les condimentaires herbacées (persil, coriandre), les poireaux et les choux. Taillez les haies de conifères et de feuillus.

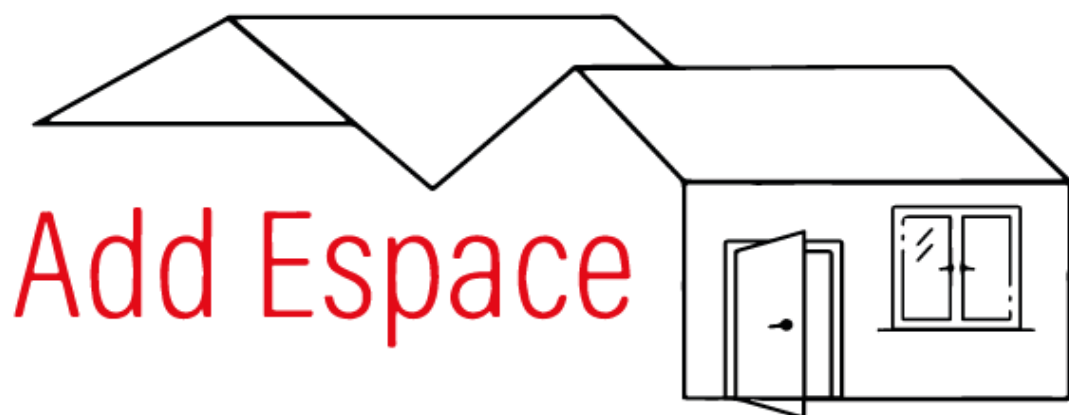
Les constellations de feu (Bélier, Lion et Sagittaire). Leur influence est positive sur les fruits et les graines. Pendant les « jours fruits », récoltez les fruits, plantez les petits fruitiers (fraisiers, framboisier, cassissier, etc), semez et récoltez les légumes-graines (pois, haricot, fève, etc) et les légumes-fruitiers (tomate, poivron, aubergine, melon, concombre, courge et courgette). Greffez les arbres fruitiers.

Des jours avec et des jours sans

La lune bienveillante ménage des journées ou des demi-journées de pause où il serait néfaste de jardiner ; Au nombre de 3 à 5 par mois, elles correspondent à des moments de la course de la Lune sur son orbite. En tournant autour de la Terre, elle dessine un ovale. Tous les 14,5 jours, elle est au plus proche de nous (à 350 000 km tout de même !), on dit qu'elle est au « périgée ». Et 14,5 jours plus tard, elle est à son point le plus lointain (à 400 000 km), à son « apogée ». Par ailleurs, la Lune coupe le plan de rotation de la Terre autour du Soleil, appelé plan de l'écliptique, 2 fois par mois. Ces périodes sont appelées « nœuds lunaires ».

Bon à savoir

Parmi les très nombreuses constellations dénombrées dans la voûte céleste (plus de 80 !), ce sont celles du Zodiaque qui importent au jardinier dans la mise en œuvre de son calendrier lunaire. Taureau, Gémeaux, Scorpion ou autre Bélier ne vous prédirent pas votre horoscope (rien à voir !), mais plutôt votre tâche au Jardin !



Add Espace

Extension & menuiserie



EXTENSION DE MAISON



CARPORT SUR-MESURE




SURÉLEVATION




TERRASSE EN BOIS


CONTACTEZ-NOUS

 contact@add-espace.fr

 [addespace](https://www.instagram.com/addespace)

 02 90 73 58 83

 <https://add-espace.fr>

 [Add Espace](https://www.facebook.com/AddEspace)

**UNE EXTENSION À VOS MESURES
PARTOUT DANS LE MORBIHAN**

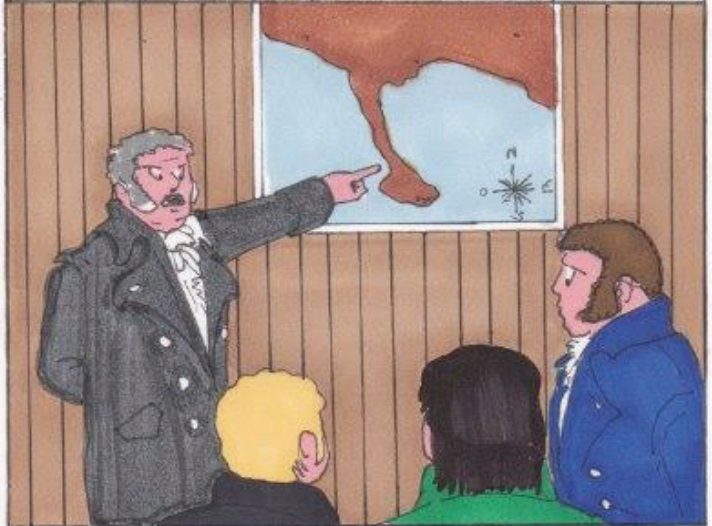
Les Aventures de Goustan

Le Morbihan et son Histoire par BOIDU « Le débarquement de Quiberon »

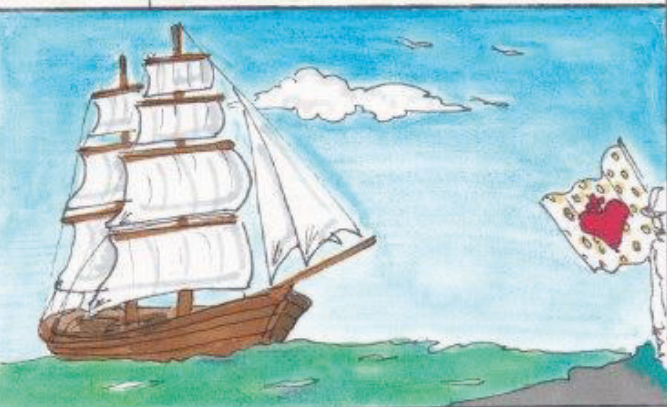
Le 27 avril 1795. Chouannerie bretonne. Puisaye, se trouvant à Londres, projette un débarquement de troupes britanniques et d'émigrés, mais ignore où accoster.



À la mi-mai 1795, d'Allègre de Saint-Tronc informe les chefs chouans d'un débarquement imminent, dans le Morbihan. Quiberon est choisi.



Après s'être emparés de poudre et munitions, les Chouans attendent. Le 23 juin 1795, le premier navire britannique fait son apparition en baie de Quiberon.



Le 27 juin, une flotte de la Royale Navy fait débarquer 3500 soldats sur les plages de Carnac.



Le 28 mai, Cadoudal occupe Landévant avec 4000 hommes. Le 29 juin, les Républicains sont repoussés après un court affrontement. Le 3 juillet, Hoche lance une offensive avec 13000 hommes. Les Chouans sont battus et se replient sur Mendon. Partout les Chouans reculent.



BONJOUR AMIS LECTEURS,
LE MORBIHAN EST RICHE EN HISTOIRE,
MALHEUREUSEMENT, COMME L'HISTOIRE
EN GÉNÉRAL, CELA S'ACCOMPAGNE DE
BATAILLES, DE VIOLENCES ET DE MORT.
LAISSEZ MOI VOUS CONTER L'HISTOIRE
DU DÉBARQUEMENT DE QUIBERON QUI A
EU LIEU EN PLEINE CHOUANNERIE



Le 3 juillet, les Républicains sont attaqués au fort Sans-Culotte, ou fort Penthievre, à Quiberon, par les Chouans et les britanniques. Ils capitulent deux jours plus tard. Le 6 juillet, les Républicains reprennent l'offensive et bloquent les Chouans sur Quiberon.



Le 7 juillet 1795, Hoche écrit que les insurgés sont "enfermés, tels des rats, à Quiberon, bloqués par l'Armée."



Le 10 juillet, 3500 hommes embarquent à fort-Haliguen et débarquent à Sùscinio. Les Chouans ont revêtu des uniformes britanniques, sauf Cadoudal, portant ainsi le surnom "d'Armée Rouge".



Entre le 15 et le 21 juillet, les émigrés remportent plusieurs victoires un peu partout dans le Morbihan. Le 21 juillet, Hoche lance l'attaque sur Quiberon. Les Royalistes sont taillés en pièces.



Le fort Penthievre est repris. Charles de Sombreuil capitule à fort Haliguen. 6332 royalistes sont prisonniers, dont Sombreuil. 748 prisonniers sont fusillés à Auray, Vannes et Quiberon entre le 1er Août et le 25 Août 1795.





---PIERRES DU MOIS---

JANVIER



Quartz rose

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

FÉVRIER



La turquoise

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

---PIERRES DE NAISSANCE---

JANVIER



Le grenat

Il apporte le courage, la joie mais aussi la force de vivre. Pierre d'assurance, le grenat se voit associé la puissance de la volonté, le succès mais aussi un regain de confiance en soi.

FÉVRIER



Améthyste

L'améthyste offre toutes les vertus liées au chakra coronaire. Elle permet de stimuler la créativité tout en apportant la clarté et l'imagination. La pierre améthyste joue aussi un très grand rôle dans la concentration.

SACHET DE THÉ

Plutôt que de jeter vos sachets de thé usagés, recyclez-les en créant des soins beauté !
Des astuces simples, économiques et très efficaces !



- **Lotion tonique purifiante** : envie d'un teint frais et d'une peau plus nette ? Créer votre propre lotion tonique avec du thé vert ! Pour cela, rien de plus simple : il vous suffit de faire infuser un sachet de thé dans une tasse et de la placer au réfrigérateur. Le matin, appliquez un peu de thé sur un coton et passez-le sur votre visage. Effet garanti !
- **Masque au thé et au kiwi** : le thé peut également être utilisé en tant que masque. Pour cela, mélangez le contenu d'un sachet de thé utilisé avec un kiwi écrasé. Appliquez cette préparation sur votre visage et rincez. Grâce aux propriétés antioxydantes de ces deux aliments, votre peau sera plus claire et vous constaterez une réduction des imperfections.
- **Rendez vos cheveux brillants et résistants avec une eau de rinçage au thé et au vinaigre de cidre !** Préparez simplement une infusion avec un sachet de thé et ajoutez-y une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Après votre shampoing, utilisez ce mélange pour rincer vos cheveux. C'est une solution facile et économique pour renforcer vos cheveux.
- **Créez un exfoliant doux à base de thé et de miel** : vous pouvez utiliser le contenu d'un sachet de thé comme base pour préparer un gommage fait maison. Mélangez le contenu du sachet avec une petite quantité de miel, puis appliquez le mélange sur votre visage en effectuant des mouvements circulaires. C'est un soin parfait pour les peaux sèches !
- **Patchs pour les yeux** : Dites au revoir aux poches disgracieuses sous les yeux en utilisant du thé vert ! Conservez vos sachets de thé usagés au réfrigérateur et utilisez-les comme des patchs rafraîchissants en les appliquant sur vos yeux pendant 15 minutes. Cela réduira les gonflements et illuminera votre regard. Une astuce simple et efficace !



RECYCLER LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE

Mini aspirateur

Coupez une bouteille de 0,5 litre en deux. Prenez la moitié supérieure de la bouteille et placez-la au dos d'un sèche-cheveux. Allumez le sèche-cheveux au réglage le plus élevé. Vous pouvez utiliser la bouteille comme un petit aspirateur.

Presse-agrumes

Bouteille de 2 l
Bouteille de 0,5 l
2 pics à brochette
Coupez approximativement le tiers inférieur de la grande bouteille. Percez les deux bouteilles en haut et en bas en coupant des croix à l'extrémité du bouchon. Placez la petite bouteille à l'envers dans la grande et poussez les pics à brochette à travers les trous. Placez la construction à l'envers dans un verre et le presse-agrumes est prêt.

Distributeur de gobelets

Utilisez une bouteille plus longue et plus fine dans laquelle les gobelets peuvent passer. Coupez le bas et le haut de la bouteille. Faites deux entailles dans le bord supérieur en face l'une de l'autre pour faciliter le retrait des gobelets. Faites une entaille dans le fond de la bouteille pour rendre le plastique plus souple. Passez une pile de gobelets en papier par l'ouverture du fond de la bouteille et replacez le fond par-dessus. Fixez votre distributeur de gobelets au bon endroit.

Porte-éponge

Coupez la partie supérieure d'une bouteille et un morceau du milieu de la bouteille. Ce dernier n'est plus nécessaire. Retournez la partie supérieure de la bouteille dans la partie inférieure. Vous pouvez maintenant ranger votre éponge de cuisine de manière hygiénique pour qu'elle puisse s'égoutter sans mouiller l'évier.

Distributeur d'eau

Coupez le fond de la bouteille et percez quatre trous dans le capuchon. Posez ensuite la bouteille à l'envers dans un pot de fleurs et remplissez-la d'eau, de sorte que vos plantes soient automatiquement arrosées, lorsque vous êtes en vacances, par exemple.





Céline Lartigue

Conseils nutritionnels et psychologie positive



06.30.83.64.35

📍 8 rue Louis Blériot 56400 Auray
🌐 bienetreauray.fr

LILIAN VEZIN
PHOTOGRAPHIE



06 49 22 98 17
www.lilianvezin-photographie.com
3 Allée Razhed Koed - Le clos des p
56870 Baden

TAKUZU



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | | 0 | | 1 | 1 | | | | |
| 0 | | | | | | | 0 | | |
| | | | 1 | 1 | | | 0 | | |
| 0 | | | | | 0 | | | | |
| | | 0 | | | | | | 1 | |
| | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 |
| | | 0 | | | | | | | |
| | 0 | | | 1 | | | | | |
| 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | |
| | 0 | | | | | 1 | | | |



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | 0 | | | 1 | 1 | | | | |
| | 0 | | | | | | | | 1 |
| | | 1 | | | | | | | 1 |
| | | | | 1 | | | | | |
| | | | 0 | | | | | | |
| | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| | | 1 | | | | 1 | | | |
| | 0 | | | 0 | | | | | |
| 1 | | | | | | | 0 | | 0 |
| | | | | | | 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.

Avec de l'imitation, du stand-up, de la comédie,
du drag, du cirque, des personnages,
cette année,
vous allez rire au Théâtre à l'Ouest



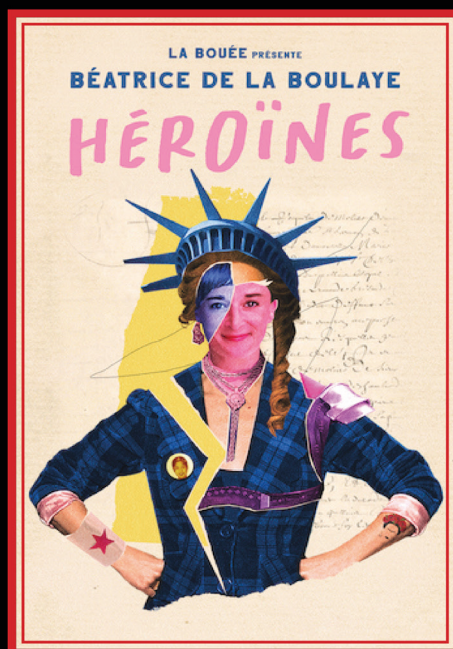
13 Février



15 & 16 Janvier



12 Février



23 Janvier



à l'
Ouest
THEATRE

Théâtre à l'Ouest
8 rue du Lévenant à Auray
theatrealouest.com/aun

Nos amis les animaux... LA TORTUE

L'histoire des tortues remonte à plus de 200 millions d'années. Elles se répartissent en 3 catégories : les tortues terrestres, les tortues aquatiques et les tortues marines. Il existe plus de 300 espèces à travers le monde. Seules 2 s'acclimatent facilement au climat tempéré que l'on connaît en France : la Tortue de Hermann et la Tortue des Balkans. La tortue est un animal fascinant au point qu'on la retrouve comme symbole de nombreux concepts dans différents endroits du monde : justice, paix, bonheur... En Chine, elle est même l'allégorie du monde. C'est un animal dont le comportement très calme est capable de nous inspirer au quotidien. La tortue n'est pas un reptile agressif, au contraire. Elle n'est pas pour autant joueuse ou attachante. En effet, elle n'éprouvera aucune sensation d'être prise par son propriétaire, si ce n'est de la peur. Elle peut également mordre et la douleur peut être vive. La tortue n'a aucun besoin d'être caressée et manipulée.

Contrairement à la croyance populaire, les tortues ne peuvent sortir de leur carapace, qui fait partie de leur squelette les côtes, le sternum et la colonne vertébrale font partie intégrante de la carapace.

La tortue est un animal solitaire. Elle ne peut vivre avec une autre tortue ou être en contact avec votre chien ou votre chat. Cela génère du stress nocif pour elle. Elle préfère vivre seule dans un environnement calme et dans lequel elle se sent en sécurité.



C'est en général la température du nid qui détermine le sexe des petites tortues. Une température plus fraîche produira des mâles, tandis qu'un nid plus chaud produira des femelles.

Qu'elle soit aquatique ou terrestre, la tortue, en captivité, vit généralement entre 60 et 80 ans. Il n'est même pas rare qu'elle puisse approcher les 100 ans. L'accueil d'une tortue chez soi est donc un acte qui engage très durablement !

Pour pouvoir élever une tortue d'Hermann, une autorisation de détention doit impérativement être demandée à la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations (DDCSPP). Il s'agit de l'ex Direction départementale des services vétérinaires. Cette obligation concerne tous les Nouveaux Animaux de Compagnie (NAC).



webapic



Agence Web

Création de sites web, développement
sur mesure, accompagnement digital

3 Soleils – 56890 Plescop

apic@webapic.com

06 74 18 17 98



FINANCAE


COURTIER EN CRÉDITS

Entreprises
Professionnels
Professions libérales
Particuliers

Sandrine Le Bail

> Consultante
Secteur Pays de Vannes

 sandrine.lebail@financae.com

 09 72 10 45 42
07 85 19 93 89

 www.financae.com

 22, rue du Général Dubreton
56800 PLOERMEL

CIRCUIT LE BOURG ET SES LAVOIRS-PLUVIGNER

Départ et arrivée : Parking du stade du Goh Lanno



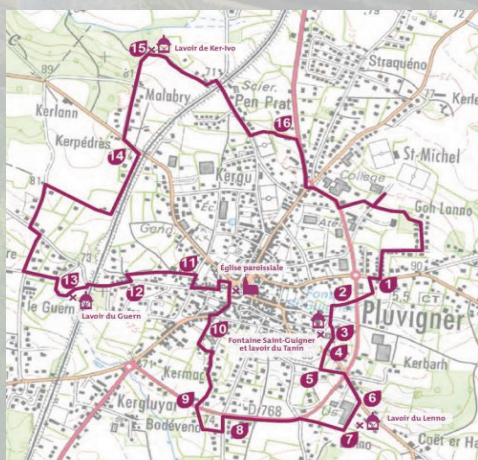
2H



8 KM

FACILE

- 1** Départ du Lotissement Penn er Lann et la cité la Croix courte. Traverser la route, la longer à droite. Prendre le chemin avant la clinique vétérinaire.
- 2** Traverser la route, suivre le chemin.
- 3** Aller à gauche après le lavoir, chemin du Tanin.
- 4** Traverser la route, aller à gauche (sentier étroit).
- 5** Au bout du sentier, tourner à gauche, traverser la route vers Sainte-Anne d'Auray.
- 6** Après « Bretagne Chrome », virer à droite impasse Kermarvail.
- 7** Au lavoir du Lenno, monter à droite, suivre le chemin puis la route à gauche.
- 8** Prendre la 2e route à gauche après le funéraire, le 1er sentier à droite, l'impasse Vorlen.
- 9** Traverser la route, aller en face rue Hent Guir. Tourner à gauche, traverser le lotissement du Foyer, remonter un sentier à l'arrière.
- 10** Rue du Hirello à droite, rejoindre l'église. Tourner à gauche entre le taxi et la pizzeria. Tourner à gauche et à droite. Au stop, tourner à droite rue de la Croix Rouge et, à 50 m, à gauche impasse Croix Rouge.
- 11** Traverser le parc de la Madeleine, sortir rue de La Madeleine.
- 12** Tourner à droite puis à gauche aussitôt après le pont de chemin de fer.
- 13** Au Lavoir du Guern, prendre le chemin à gauche. A la route, tourner à gauche. Aux grilles de l'ancien presbytère, prendre à droite. À 300 m, tourner à gauche rue Mané Touzic et, 100 m à droite, vers Kerléano. À 100 m, tourner à droite rue Poulguidec, longer la voie ferrée (sentier).
- 14** À la D102, tourner à gauche puis à droite jusqu'à Malabry. Aller en face (chemin).
- 15** Tourner à droite. Au rond-point, aller vers Auray. Prendre la 1ère rue à gauche après le collège.





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

MOTS FLECHES

| | | | |
|--|--|---|---|
| PAS REGULIER EBOURIFFE | TE DONNES DU MAL (TE) GRAND POETE | APPROXIMATIF OBSERVE | MIS SUR LA BALANCE DEBOITER |
| NUAGE GARANTIE DE PAIEMENT | | LIGNE QUI PASSE PAR LE CENTRE COUCHE | |
| PIECE INSTRU- MENTALE AFFIRMATION | NOMMER EN VOTANT MIT A PART | | LES VIS S'Y FIXENT |
| QUI A DES LOISIRS A GOGO TRANCHES D'AGE | | VIEIL EMPREREUR RUSSE IL CHANTE A L'AUBE | LIEU PROTEGE |
| CEREMONIE DU MARIAGE BICYCLETTE | | | BANDE ORIGINALE DEMONSTRATIF |
| SERVITEUR D'AUTREFOIS | | VIGNOBLE | |

SOLUTIONS PAGES 41.42



NATURAPI 
ApiCulture

Miel, Abeilles & Ruches

NATURAPI - VANNES

Vincent BUON

📍 5 rue Loïc Caradec
56400 PLUNERET

☎ 06 47 23 10 69

✉ vannes@naturapi.com



LISE CHARMEL



le chat

Auray & Vannes



97 24 10 25
rue Jean marie Barré, 56400 Auray



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



CUBAIN

Bonjour / Bonsoir **Buenos días / Buenas tardes**

Comment allez-vous? **Cómo esta?**

Très bien, merci, et vous? **Muy bien, gracias, y usted?**

Parlez-vous français/anglais? **Habla frances / inglés?**

Je comprends/ Je ne comprends pas **Entiendo / No entiendo**

Pardon **Perdón**

Au revoir **Adios**

Bienvenue **Bienvenida**

Merci (beaucoup) **(Muchas) gracias**

Excusez-moi/S'il vous plaît **Discúlpame**

Je suis Français(e) **Soy Frances**

Je m'appelle... **Me llamo...**

Non merci **No gracias**

Oui/Non **Sí / No**

De rien / Je vous en prie **De nada**

Combien cela coûte-t-il? **¿Cuánto es?**

Les prix sont très abordables **Es muy barato**

C'est trop cher! **Es demasiado caro!**

Pouvez-vous baisser le prix? **¿Puede bajar el precio ?**

Je voudrais acheter ... ça, celui-ci! **Quisiera comprar... eso, éste !**

J'adore/ Je déteste **Me encanta / Aborrezco**

Je ne fais que regarder **Sólo estoy mirando**

Retrouvez nos leçons de Langues sur : <https://le-petit-morbihannais.com/langues/>

Envie de
MAGHREB



Algérie  Maroc  Tunisie  Egypte 



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

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



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

[02.19.00.36.80 / 36.81](tel:02.19.00.36.80)

contact@enviedemaghreb.com

www.enviedemaghreb.com

Nous vous recevons au
25 Rue Sombreuil,
56400 Auray

sur rendez-vous !



LES VOYAGES DE ZOÉ



UN VOYAGE A CUBA...

QUE FAIRE ?



Vous venez d'atterrir au cœur des Caraïbes, sur une île mythique qui a beaucoup à vous offrir. Ici, le soleil règne toute l'année et la musique omniprésente vous embarque tout de suite dans une ambiance festive et détendue. Avec son atmosphère intemporelle et ses plages paradisiaques, Cuba séduit à tous les coups.

Suivez Zoé !

Que visiter ?

- Trinidad est un véritable musée à elle seule. La Plaza Mayor, le Museo Historico Municipal et de nombreux autres sites situés dans l'arrière-pays méritent une visite. Vous trouverez également de magnifiques plages le long de la côte.
- Pinar del Rio, à l'ouest, offre de belles surprises aux amateurs de pêche, de randonnée, de baignade et d'observation des oiseaux.
- La Vallée de Viñales, luxuriante et préservée, abrite les paysages les plus magnifiques de la région. Vous pourrez en apprendre davantage sur les origines des légendaires cigares de La Havane et apprécier la vue splendide sur les célèbres mogotes, les montagnes de calcaire emblématiques de la vallée.
- Santiago, ancienne capitale de Cuba, est une ville animée qui respire la vie. Elle est le reflet d'un riche patrimoine où la vie s'écoule au rythme de la scène culturelle. Même en dehors du carnaval annuel, Santiago ne manque pas de faire chanter et danser ses habitants. Vous pourrez assister à des concerts prisés par la population locale et les visiteurs, et vous imprégner de l'atmosphère unique de cette ville.
- La Havane est une ville emblématique avec ses demeures coloniales, ses places ensoleillées et ses voitures de collection. C'est également le lieu où Castro a prêché la révolution, où se trouve le célèbre cabaret Tropicana, une usine vétuste dédiée à la production de cigares et le Malecón où les vagues viennent s'écraser. La Havane est la destination de rêve qui attire de nombreux voyageurs. Pour découvrir Cuba, il est essentiel de s'imprégner de l'atmosphère de La Havane. Perdez-vous dans la vieille ville en explorant les ruelles, rencontrez les habitants connus pour leur accueil chaleureux, visitez les monuments emblématiques tels que la Cathédrale San Cristobal ou le cimetière de Christophe Colomb, et goûtez aux spécialités locales lors d'une visite gastronomique. La Havane est une expérience à part entière qui captivera vos sens et vous laissera des souvenirs inoubliables.

ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un circuit de 16 jours / 15 nuits à partir de 2499 €.

Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en hôtel 4* et en casa + chambre et petits déjeuners + guide francophone + visites mentionnées au programme.

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



Réflexologue plantaire

Audrey AOUISSI

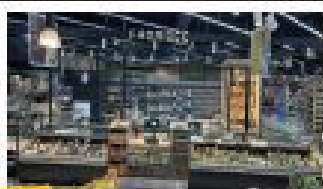
Une discipline naturelle au service de votre mieux-être

9 rue Jules Rimet

56600 Lanester

06.08.23.06.22

reflexologie.julien@free.fr



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

VOS COURSES EN LIGNE :

WWW.INTERMARCHÉ.COM

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc

56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043

5 EXERCICES : D'ÉCHAUFFEMENT AVANT DE PARTIR EN RANDONNÉE

La randonnée vous permet de maintenir une forme musculaire globale et galbe vos fesses et vos abdominaux au passage. Raison de plus pour en faire toute l'année !

LE HAUT DU CORPS

LE COU :



Attention, lorsque vous vous échauffez le cou, veillez à ne pas trop pencher la tête en arrière. Faites des mouvements lents, sinon vous risquez de vous faire mal, ce qui serait dommage avant même de partir en randonnée ! Détendez vos épaules et amenez votre menton vers votre poitrine en expirant, puis penchez doucement la tête en arrière en inspirant, répétez cela 20 fois au total. Faites la même chose en regardant de côté, à gauche puis à droite, 10 fois de chaque côté. Enfin, effectuez 10 cercles dans un sens puis dans l'autre, toujours lentement et sans trop pencher la tête.

LE DOS :

Placez-vous debout, un pied devant l'autre, séparés de la longueur d'un pied imaginaire, comme si vous vous teniez en équilibre sur un fil. Levez doucement vos bras tendus au-dessus de votre tête. Joignez les mains, doigts croisés et paumes vers le ciel, comme si vous vous étiriez après une nuit de sommeil. Inclinez-vous à gauche en expirant, puis inspirez en revenant à la position droite. Répétez cela 10 fois, puis changez de côté. Ensuite, refaites le mouvement en inversant la position de vos pieds.



LES ÉPAULES :

Debout, jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, faites 10 cercles avec l'épaule gauche, dans un sens puis dans l'autre. Faites la même chose avec l'autre épaule. Enfin, terminez par 10 cercles dans un sens puis dans l'autre avec les deux épaules en même temps, en inspirant profondément et en expirant à fond.



LE BAS DU CORPS

LES GENOUX :

Debout, levez la cuisse gauche jusqu'à obtenir un angle droit, un peu comme un flamant rose. Vous pouvez légèrement plier votre jambe d'appui pour gagner en stabilité. Faites ensuite 10 cercles dans un sens puis dans l'autre à partir du genou, comme si vous dessiniez un rond parfait dans l'air avec votre pied (qui reste fixe). Changez ensuite de pied.



LES CHEVILLES :

Debout, gardez la même position que pour l'échauffement des genoux. Effectuez 10 cercles avec votre cheville dans un sens puis dans l'autre. Changez ensuite de pied.



SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |

2

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 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 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |

SOLUTIONS

MOTS FLECHES



| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|--|-----------------------|
| PAS REGULIER EBOURIFFE | O | TE DONNES DU MAL (TE) GRAND POETE | D | APPROXIMATIF OBSERVE | R | MIS SUR LA BALANCE DEBOITER | P |
| E | C | H | E | V | E | L | E |
| NUAGE GARANTIE DE PAIEMENT | C | U | M | U | L | U | S |
| G | A | G | E | LIGNE QUI PASSE PAR LE CENTRE COUCHE | A | X | E |
| PIECE INSTRU- MENTALE AFFIRMATION | S | O | N | A | T | E | LES VIS S'Y FIXENT |
| S | I | NOMMER EN VOTANT MIT A PART | E | L | I | R | E |
| QUI A DES LOISIRS A GOGO TRANCHES D'AGE | O | I | S | I | F | LIEU PROTEGE | C |
| A | N | S | VIEIL EMPREREUR RUSSE IL CHANTE A L'AUBE | T | S | A | R |
| CEREMONIE DU MARIAGE BICYCLETTE | N | O | C | E | BANDE ORIGINALE DEMONSTRATIF | B | O |
| V | E | L | O | VIGNOBLE | C | R | U |
| SERVITEUR D'AUTREFOIS | L | A | Q | U | A | I | S |

Cathy Lerch



Voyance
Coaching Personnel

Consultation sur RDV

06.98.18.25.08

cathylerch@yahoo.com

Le hameau de sévigné - 18 rue des Marétiaux
56490 Mohon

LES NUMEROS D'URGENCE

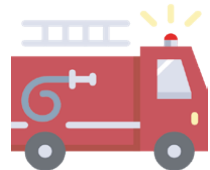
POLICE

17



POMPIERS

18



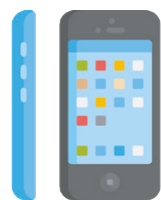
SAMU

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



Envie de
Voyages



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 contactez 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 !

