

Hype



Mode - Tendances - Écologie - Sport - Culture

Optique PK3

MAISON SOURICE



pk3
LE CENTRE

optiquepk3.fr

Edito

H

Explorez avec enthousiasme ce 5^e numéro Hype ! Toujours plus de contenu divertissant et enrichissant, découvrez votre magazine préféré, au cœur des tendances et des actus.

De la culture générale, des astuces et des bons plans, ce magazine est fait pour vous !

Des voyages, du bien-être, du sport, nous vous avons concocté une édition exceptionnelle...

Team Hype

Merci à tous les annonceurs qui nous font confiance !

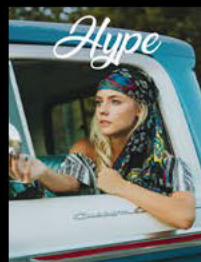
Si vous souhaitez être dans la prochaine édition Hype, contactez-nous par mail : christophe@agenceadhoc.com

ADHOC SARL - SIREN 351979083 - 161 RUE NATIONALE - BP 60231 - 49302 CHOLET CEDEX - 02 41 58 44 33 - AGENCEADHOC.COM
Directeur de la publication : Christophe Chupin. Conception : Mélanie Aguilé. Imprimeur : Grapho12. Date de parution : janvier 2023.
Les annonceurs assument la responsabilité des informations et des photos fournies. Ne pas jeter sur la voie publique. Reproduction interdite.

LA PUBLICITÉ NE POURRA BIENTÔT PLUS ÊTRE DISTRIBUÉE CHEZ VOUS !

MISE EN PLACE DU OUI-PUB

L'arrêt de la distribution dans les boîtes aux lettres est programmé ! Nous changeons, dans les mois à venir, notre mode de diffusion et nous vous proposons de recevoir gratuitement par courrier vos magazines préférés tout au long de l'année.



VOUS SOUHAITEZ TOUJOURS RECEVOIR NOS MAGAZINES ?

NOUS AVONS BESOIN DE VOS COORDONNÉES
POUR VOUS ENVOYER GRATUITEMENT
LES MAGAZINES DE VOTRE CHOIX !

Envoyez votre nom, prénom, adresse et e-mail à magazines@agenceadhoc.com
ou scannez le QR CODE pour vous abonner facilement :



Confiez-nous vos rêves, nous les sublimerons.



Logotype - Affichage - Enseigne - Site internet - Édition - Magazines
Concept de com - Réseaux sociaux - Film publicitaire - Animation 3D

161 rue Nationale - Cholet - 02 41 58 44 33 - agenceadhoc.com



Écologie 08



Lifestyle 20



Sport 56



Fashion 68



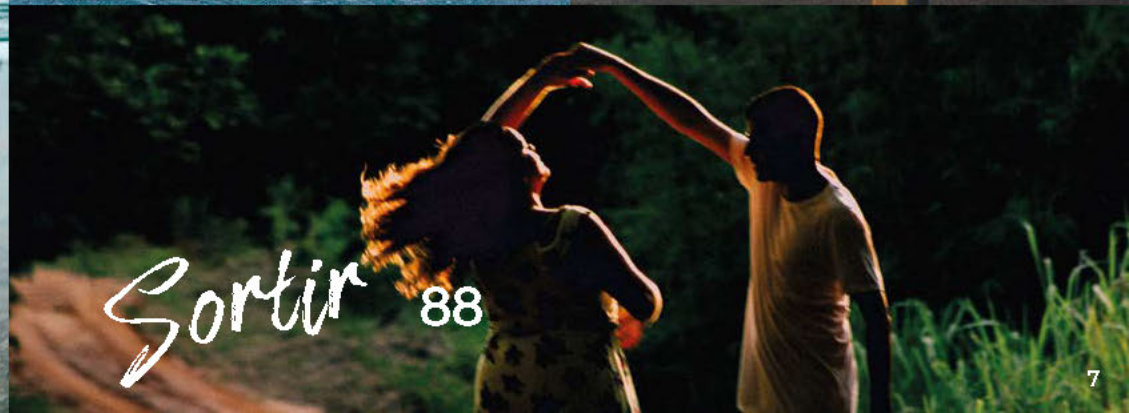
Culture 34



Voyages 44



Avenir 80



Sortir 88

Écologie

La préservation de notre planète est essentielle.
Chaque petit geste contribue à un avenir plus durable.
Ensemble, agissons pour préserver la biodiversité et assurer
un équilibre harmonieux avec la nature.

Chacun de nous a le pouvoir d'agir !





Mercerie, ateliers, retouches & produits de créateurs



*Suivez-nous sur les réseaux sociaux
et découvrez notre boutique en ligne*

26 rue de l'Orangerie à Cholet - 02 41 70 17 19 - hello@jardindecoton.fr
jardindecoton.fr

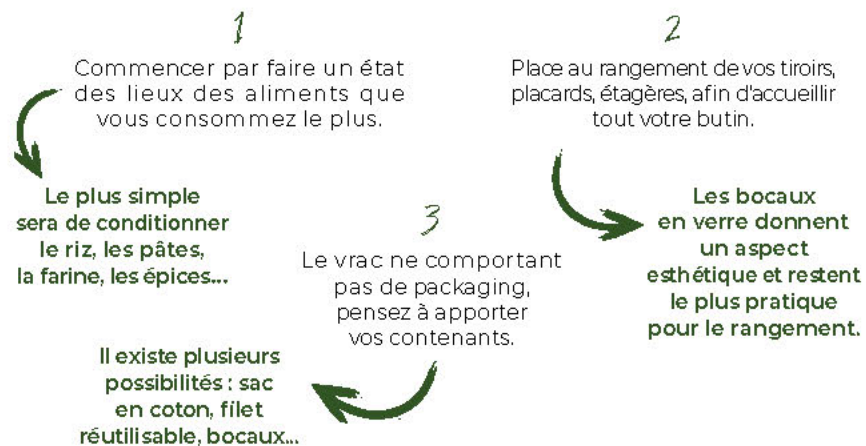
VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-

Acheter en *Vrac*

La cuisine est la pièce de la maison qui regorge le plus de déchets polluants, entre les cartons, le plastique, l'aluminium, etc.

Nous vous proposons de tout changer !

Hype vous conseille d'y aller par étapes



Passer au vrac sur le long terme deviendra rentable, mais il va falloir s'organiser !
Qui dit vrac dit choix de quantité, et pour éviter le gaspillage alimentaire, la meilleure solution c'est d'organiser la plupart de vos repas à l'avance.

Pour transporter et conserver des aliments en vrac, il faut être vigilant en matière d'hygiène. Il est donc nécessaire de laver et stériliser les bocaux neufs dans de l'eau bouillante. Pensez aussi à nettoyer correctement le joint en silicone et assurez-vous d'avoir toujours les mains propres.



VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-

VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-VRAC-

Bee-wrap

Des emballages écologiques et naturels

Réutilisables, ils vont remplacer le cellophane pour emballer vos aliments.

Comment ça marche ?

Des morceaux de tissu sont recouverts de **cire d'abeille** et vont sécher et se rigidifier. Une fois secs, vous pourrez donner n'importe quelle forme grâce à la chaleur de vos mains.

PS : le bee-wrap est conçu pour ne laisser aucun goût ni aucune odeur sur vos aliments.

En cas de dégradation de la cire, vous pourrez **mettre votre bee-wrap au four**, quelques minutes, pour le rendre neuf.

Vous pourrez également le couper si les bords sont abîmés.

POUR LAVES SON BEE-WRAP :

Une éponge douce,
du savon et de l'eau froide.



Créer son bee-wrap

Chutes de tissu - Cire d'abeille en pastilles ou en copeaux
Paire de ciseaux - Papier cuisson - Fer à repasser ou four

1. Étalez du tissu sur une surface plate.
2. Tracez les contours de vos futurs bee-wrap sur le tissu (selon vos besoins, la taille et la forme des plats à couvrir). Rond, carré ou rectangle, grand ou petit, c'est comme vous voulez !
3. Découpez proprement les pièces de tissu à l'aide d'une paire de ciseaux.

Au four

1. Préchauffez le four au minimum (environ 100°C).
2. Mettez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four et disposez vos futurs bee-wrap bien à plat sur le papier sulfurisé.
3. Éparpillez généreusement les copeaux de cire d'abeille. Pas besoin de recouvrir totalement le tissu, car la cire va fondre et s'étaler d'elle-même ! Comptez une grosse poignée de cire (30 g) pour un tissu de 15 x 15 cm.
4. Enfouissez à 100°C, jusqu'à ce que les copeaux de cire aient fondu (environ 4 min).

Au fer à repasser

1. Faites chauffer votre fer à repasser.
2. Disposez vos tissus sur une feuille de papier sulfurisé.
3. Déposez généreusement vos copeaux de cire sur le tissu. Recouvrez vos futurs bee-wrap d'une seconde feuille de papier sulfurisé.
4. Passez le fer sur le papier sulfurisé toujours bien en contact avec celui-ci ; faites des mouvements circulaires afin que la chaleur fasse fondre tous les copeaux de cire (comptez environ 2 à 3 min).

Laissez sécher vos bee-wrap durant 3 min.

Si le bee-wrap n'est pas bien recouvert, utilisez une petite cuillère pour étaler la cire et bien recouvrir les parties encore "vierges" et réitérez l'opération.



Bienveillance et proximité sont nos priorités.

1 rue de la Sarthe - Cholet - 02 41 49 16 00
mutuellelacholetaise.fr



On diminue le trafic et la pollution ! Économique, le covoit' permet de rencontrer de nouvelles personnes et de voyager dans une atmosphère conviviale.

4 APPLIS POUR COVOITURER EN TOUTE SÉRÉNITÉ À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE !



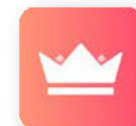
Où que vous alliez, en bus ou en covoiturage, trouvez le trajet idéal parmi un large choix de destinations à petits prix grâce à **BlaBlaCar**.

Mobicoop est un service de covoiturage gratuit, sans aucune commission sur les trajets : ils sont donc moins chers.



Covoiturez avec ou sans réservation pour les trajets habituels (travail, course, famille...) ou les trajets plus longs. **Klaxit** assure la fiabilité et la sécurité de vos covoiturages.

Karos est l'application n°1 du covoiturage pour les trajets domicile-travail : simple, rapide et sans contraintes.



À savoir : les conducteurs qui se lancent dans le covoit' reçoivent une prime d'environ 100 € en fonction des plateformes.

4 raisons d'adopter *la tiny house*



La première tiny house a été dessinée et construite aux États-Unis dans les années 2000 par un architecte : Jay Shafer.

Cette tendance américaine s'accélère et les petites maisons séduisent de plus en plus de Français. Vivre dans *une tiny house*, c'est l'opportunité parfaite de mettre en application le minimalisme et la durabilité à un prix raisonnable.

Tendance écologique

Ces maisons sont totalement écologiques grâce à un processus artisanal n'ayant aucun impact sur l'environnement.

Les matériaux utilisés pour la construction sont recyclables et réutilisables. Pour l'électricité, les propriétaires utilisent des panneaux solaires.



Économies

Les coûts de l'électricité, de l'eau et du chauffage sont inférieurs à ceux d'une maison classique.

Ces tiny houses peuvent être complètement autonomes

si le propriétaire se munit de panneaux solaires, d'un ballon d'eau suffisant, d'un filtre à eaux grises, sans oublier des toilettes sèches.



Retrouvez plusieurs tiny houses en France pour un week-end ou des vacances sur abracadroom.com & airbnb.fr !

Mobilité

Les *tiny houses* sur roues sont celles qui offrent à leurs propriétaires le maximum de mobilité et d'indépendance. Les personnes habitant ces maisons mobiles ont toujours leurs affaires vitales avec eux. Déménager et changer de lieu de résidence est un jeu d'enfant et ne nécessite qu'un minimum de planification.





LE MOUTON VERT



Découvrez-nous sur Instagram !

DÉPÔT-VENTE - ANTIQUITÉS - MODE - DÉCORATION

161 rue Nationale - Cholet - 02 41 58 05 55 - lemouton-vert.com

La mode de Seconde main

Au-delà de faire des économies, opter pour la seconde main constitue un geste écologique.

Économique

Tout peut être acheté d'occasion !
Il faut juste avoir le bon réflexe avant tout achat et se demander si on peut trouver l'équivalent sur le marché de l'occasion afin de faire des économies.



Écologique

Acheter du neuf c'est rendre nécessaire la production ou l'extraction de nouvelles matières premières. Acheter de la seconde main sera moins impactant pour l'environnement.

Vos souvenirs peuvent être ravivés !

Que ce soit un puzzle, considéré aujourd'hui comme « trop vieux » ou une lampe vintage des années 70, grâce à la seconde main, vous pouvez retrouver un peu de votre vie d'avant pour éclairer vos souvenirs d'aujourd'hui.

Les meilleures applications



Geev rend le don accessible à tous, partout et tout le temps.



Sur Vinted, de la seconde main pour la maison, les jouets, les livres...



Achetez du streetwear, des pièces vintage rares sur Depop.

Lifestyle

Adoptez un mode de vie équilibré, où la rencontre entre simplicité et élégance se manifeste. Nourrissez vos passions et appréciez chaque moment qui contribue à construire votre bonheur au quotidien.



BOULANGERIE - PÂTISSERIE



GRAND CHOIX DE SANDWICHES - PIZZAS - GÂTEAUX ET BOISSONS À EMPORTER

02 41 65 16 10 - 83 rue Nationale - Cholet

Recettes

LES MEILLEURES RECETTES HEALTHY ET RAPIDES

Yummy!

TARTINE SAUMON AVOCAT - 10 MIN

INGRÉDIENTS

1 tranche de pain de campagne
70 grammes de saumon fumé
1/2 avocat
1 œuf
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
ou de sésame
Vinaigre balsamique
Quelques pincées d'ail en poudre
Quelques pincées de piment doux
Sel et poivre
1 cuillère à café de jus de citron
Quelques pincées de graines
de nigelle et de sésame

PRÉPARATION

Faites bouillir de l'eau.
Déposez l'œuf, faire cuire 5-6 min
façon œuf mollet.
Écrasez le 1/2 avocat dans un bol.
Mettre sel, poivre, ajoutez de l'huile,
une cuillère à café de citron,
du vinaigre balsamique,
le piment doux et l'ail. Mélangez !
Découpez le saumon en morceaux.
Étalez le mélange d'avocat
sur la tartine et déposez le saumon.
Recouvrez de graines de sésame.
Lorsque l'œuf est prêt, passez-le sous
l'eau froide, retirez la coque
et déposez-le sur la tartine.

WRAP JAMBON MOZZA - 5 MIN

INGRÉDIENTS

1 poignée de mâche / roquette
1 tranche de jambon sec
20 grammes de mozzarella
1/2 tomate
1 tortilla de blé
1 fromage Carré Frais
1 cuillère à café d'huile d'olive
Quelques pincées de poivre
et d'ail en poudre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez le Carré Frais,
l'huile d'olive, le poivre et l'ail.
Découpez la 1/2 tomate
et la mozzarella en rondelles.
Posez la tortilla de blé à plat
et étalez le mélange au Carré Frais.
Déposez au-dessus les rondelles
de tomate, le jambon, la salade
et la mozzarella.
Commencez par plier légèrement
la partie inférieure de la tortilla
sur elle-même. Ramenez les côtés
vers le centre. Tirez la partie
supérieure du wrap vers le centre.
Aplatissez légèrement le tout.
Découpez en deux et c'est prêt !



Télétravail

5 tips pour rester efficace

Prendre le temps de se préparer

Difficile de résister à la tentation de mettre sa tenue décontractée, n'est-ce-pas ? Pourtant, il est important de garder les mêmes rituels, se préparer et s'habiller comme si on se rendait dans un lieu de travail classique.

Prévoyez un espace dédié à votre travail

Se créer un bureau qui fera la séparation avec votre espace de vie. Vous serez ainsi plus focalisé sur vos missions de la journée et non sur celles de la maison.

Planifiez vos horaires de télétravail

Comme au bureau, il est important de se fixer des règles afin d'établir une barrière entre vie pro et vie perso.

Faites des pauses

L'avantage d'être à la maison : gérer son temps. Vous avez un nombre d'heures à respecter mais procurez-vous le temps de souffler si vous en ressentez le besoin.

Restez actif

Altermuez les postures ! À la maison ou au bureau, travailler assis en continu est mauvais pour le corps. En plus de faire des pauses pensez à alterner votre position afin de décontracter votre corps.

Bon courage !



LE MINIMALISME OU L'ART DE VIVRE POUR L'ESSENTIEL

Remarques-tu toute cette décoration chez toi ? Dans un mode de vie minimaliste, tu as la possibilité de lui dire adieu !

Les adeptes du minimalisme choisissent de conserver uniquement ce qui est essentiel à leur existence, écartant les babioles et les gadgets superflus.

La vie se résume à se distancier de la société de consommation pour se concentrer sur ce qui a une réelle importance.

Minimalisme

Maximalisme

LE MAXIMALISTE SE FICHE DE GARDER L'ESSENTIEL

Affirmer sa personnalité à travers tout ce qui est visible. Souvent qualifié d'excessif, le maximalisme a pour but d'accumuler tout ce qui nous plaît sans se priver !

Dans la plupart des cas, chaque centimètre carré de libre est une opportunité de positionner de nouvelles choses. Il ne faudrait pas se priver de montrer tout ce que l'on apprécie.



Créez votre propre lumière

La bougie artisanale incarne la lumière, la chaleur et la créativité.

Confection

MATÉRIAUX

cire d'abeille, cire de soja ou cire de paraffine
 mèches (en coton, en fil de lin ou en chanvre)
 moules en polycarbonate ou bocaux
 colorants (en grains ou liquide)
 huiles essentielles

ÉTAPES DE FABRICATION

- Utilisez un bain-marie et faites fondre la cire à feu doux.
- Une fois la cire fondue, ajoutez les colorants et les parfums, avant de mélanger.
- Fixez la mèche au fond du moule, en veillant à ce qu'elle reste droite.
- Versez la cire fondue dans le moule. Laissez-la refroidir quelques heures.
- Une fois la bougie solidifiée, démoulez-la.
- Ajoutez des décorations ou sculptez la surface comme bon vous semble !



LIBÉRATION DES ÉMOTIONS ET REPRISE DE CONFIANCE EN SOI
COACHING EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - SOINS ÉNERGÉTIQUES



L'énergie des Pierres

LES PIERRES ONT BESOIN D'ÊTRE PURIFIÉES ET CHARGÉES.

Les pierres sont connues pour libérer vos énergies négatives et les remplacer par des vibrations positives. Il est important de les purifier dès que vous en ressentez le besoin et de les recharger afin qu'elles retrouvent toute leur efficacité.

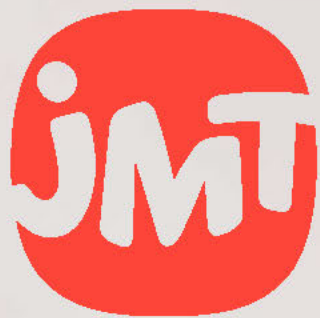
La purification et la recharge varient selon les types de pierres.

Certaines réagissent mieux à l'encens, d'autres au sel ou à l'eau pour la purification.

De même, en ce qui concerne la recharge, certains cristaux bénéficieront davantage de l'énergie solaire ou de la pleine lune.

Comment ça fonctionne ?

Les pierres contiennent du silicium, un élément présent à la fois dans ces minéraux et dans notre organisme. Lorsqu'elles sont placées à proximité de notre corps, ces pierres semblent transmettre des énergies en raison de la similitude entre les cellules du silicium dans les pierres et celles de notre corps.



**LE ROYAUME
DES ANIMAUX**



NOURRITURE ET ACCESSOIRES POUR VOS ANIMAUX

Chiens - Chats - Chevaux - Oiseaux - Rongeurs - Poissons - Reptiles - Basse-cour

32 rue d'Anjou - Cholet - 02 41 65 44 61 - cholet@jmt-alimentation-animale.com
jmt-alimentation-animale.com



Pourquoi et comment éduquer son chien ?

Eduquer son chien est nécessaire pour que la relation entre l'animal et le maître évolue dans de bonnes conditions. Un chien doit être dressé : son apprentissage lui permet de vivre dans un environnement plus sain et d'avoir un comportement adapté.

LES BASES DE L'ÉDUCATION D'UN CHIEN



Le chien a besoin de faire des activités au quotidien afin de se dépenser : jouez régulièrement avec lui. Les consignes qu'il va apprendre vont lui permettre de s'occuper, de renforcer votre relation, d'augmenter les interactions positives au sein de votre foyer. Sachez que votre compagnon va lier son comportement à une récompense. Donc lorsque votre chien agit correctement, faites-lui comprendre avec une friandise ou une caresse (le stimulus).

APPRENDRE LES ORDRES À UN CHIEN

Pour apprendre un ordre à votre compagnon, il doit se concentrer sur ce que vous lui dites : présentez-lui une récompense et dites-lui ce qu'il doit faire. Donnez-lui la récompense uniquement lorsqu'il répond correctement à votre demande.



L'IMPORTANCE DE LA SOCIALISATION



Dès son plus jeune âge, il est important de le socialiser à tout ce qui l'entoure (personnes de tout âge, autres animaux, bruits, odeurs...) lors d'interactions positives. Pour sa socialisation avec les chiens, il est important que votre animal rencontre des congénères, mâles et femelles, de tout âge.

APPRENDRE À UN CHIEN À JOUER DOUCEMENT

Lors d'activités telles que le jeu, si votre chien commence à s'énervier ou à mordiller, stoppez immédiatement l'interaction. Ainsi, il comprendra que ces pratiques provoquent l'arrêt d'une activité intéressante pour lui. Reprenez lorsqu'il est calme.



Si tous ces conseils ne suffisent pas et que vous rencontrez des difficultés, n'hésitez-pas à aller voir un éducateur canin.



SYLVAINE CRÉNO

HYPNOSE - MAGNÉTISME - YOGA

**ALLEZ À LA RENCONTRE
DE VOTRE MONDE INTÉRIEUR**



Médecines douces



Dans un monde où les nouvelles technologies et les services instantanés nous font vivre à 100 à l'heure, pas facile de trouver un instant pour se relaxer.

Comment remédier aux problèmes liés à l'anxiété ?

Découvrez 4 pratiques naturelles qui vous permettront de retrouver votre sérénité d'esprit.

SOPHROLOGIE

Cette méthode s'oriente avant tout sur le développement personnel. Axée sur la visualisation mentale, l'ancrage au sol et la respiration, elle aide à reprendre confiance, régule les émotions et améliore la qualité du sommeil.

HYPNOSE

Cette technique plonge dans un état de conscience modifiée, travaille sur les addictions, les phobies et les traumas. Elle revisite les souvenirs lointains. Les résultats sont souvent rapides et durables.

MAGNÉTISME

Semblable au reiki, le praticien pose ses mains sur différentes parties du corps, parfois à distance, rééquilibre le flux énergétique avant de libérer les charges émotionnelles. Un réel soulagement se fera ressentir sur vos douleurs chroniques.

ACUPUNCTURE

Cette tradition médicale chinoise cible des zones précises de la peau, des muscles et des nerfs en y appliquant des ventouses, des aimants ou des aiguilles indolores. Elle réduit le stress corporel, guérit les blessures articulaires et les inflammations.

Culture

La culture est l'essence qui nourrit nos esprits. Livres et films, miroirs de la société, éclairent notre compréhension du monde. Ils inspirent, stimulent la créativité et renforcent le tissu social, soulignant ainsi l'importance continue de la culture dans notre épanouissement.

CLUTCH
RUSSELL HOWARD APR 1
MAR 29
VOGUETHEATRE.COM

CLUTCH
RUSSELL HOWARD APR 1
MAR 29
VOGUETHEATRE.COM

Portrait

La Pointe

ALL YOU NEED IS LOVE !

Ce message d'amour au monde entier des Beatles, chanté en direct le 25 juin 1967 devant 400 millions de téléspectateurs, La Pointe l'a bien assimilé, et ce mot d'espoir et de paix, LOVE, **il le répète à l'infini sur ses toiles**, toujours identique, comme une punition, dans toutes les couleurs.

Son nom, cet artiste, né à Cholet en 1993, le tient de sa passion pour la technique du fil aux pointes, le String Art, lorsque confronté tout jeune à une myocardite aiguë, il reste plusieurs mois convalescent. Passé à l'aquarelle, il s'intéresse au Pop Art et découvre le Street Art, né aux États-Unis dans les années 60. Il est inspiré par Azyle, le « puriste radical du graffiti », et par Onizbar, lui-même très influencé par la pop culture et dont les techniques s'apparentent au Street Art.

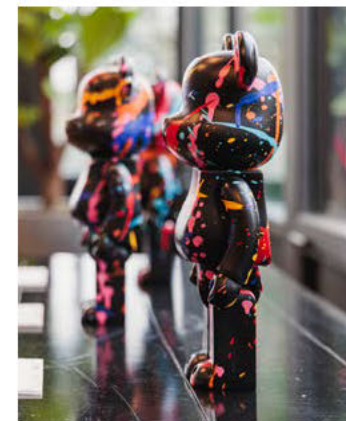
Il expose dans des galeries, **à Nice, à Paris, en Australie ou à Miami**, et on retrouve ses œuvres dans les salles des ventes ou sur Catawiki.

Il signe un partenariat avec **La Vallée Village** de Paris, y réalise des fresques sur les murs des boutiques **Balenciaga et Jimmy Choo**. Il peint un banc pour Fendy et une vingtaine d'autres dans le village lui-même.

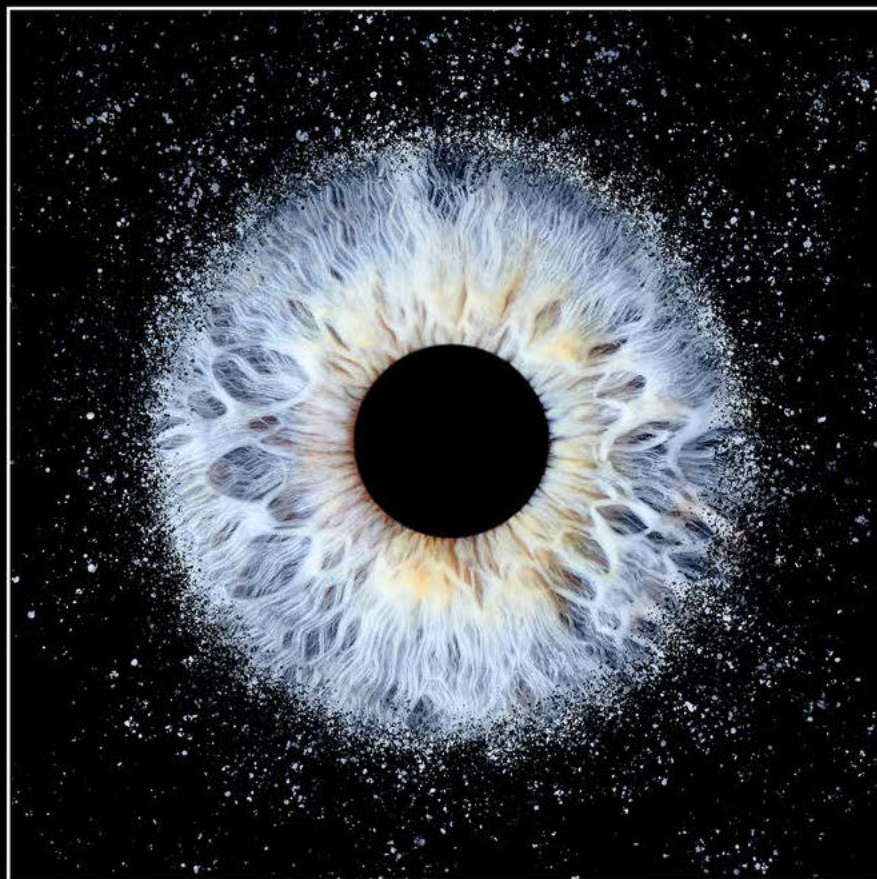
Il illustre des étiquettes de bière pour **Fauve Craft Bière**, la micro-brasserie de la rue de Charonne. **Les collectionneurs recherchent aussi ses ours bariolés**, depuis qu'il fait partie des créateurs, artistes et grandes marques qui créent des statuettes à partir des **Bearbricks**, ces figurines en vinyle aux bras articulés, de Medicom Toy.

Incroyable parcours en moins de 3 ans !

Passionné, bouillonnant d'idées, artiste multifacettes, maîtrisant les techniques les plus avancées, La Pointe n'a pas fini de nous étonner. Heureusement, le dictionnaire japonais contient plus de 500 000 mots... De quoi voir venir !



NOUVEAU IRIS PHOTOGRAPHY



A Martineau
MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE

57 place Travot - Cholet - 02 41 62 06 41

L'évolution de la photographie

01 - LES DÉBUTS EN NOIR ET BLANC

Aux débuts de la photographie, le monde était figé en noir et blanc. Les premières photos monochromes capturaient les ombres, les contrastes et les détails de manière unique, érigeant le noir et blanc en norme pendant de nombreuses années.

02 - L'AVÈNEMENT DE LA COULEUR

L'arrivée de la photographie en couleur est souvent créditée à la Kodachrome, une pellicule couleur lancée par Kodak dans les années 1930. Cette avancée a ouvert une nouvelle ère aux photographes. Capturer les formes, les nuances, mais aussi les émotions.

LE PASSAGE DU NOIR ET BLANC À LA COULEUR A INFLUENCÉ L'ART PHOTOGRAPHIQUE.

Il a offert aux artistes la possibilité d'exprimer des émotions avec une palette riche, ajoutant une dimension supplémentaire à la narration visuelle. La couleur a également étendu la portée documentaire, produisant des images fidèles à la réalité.



1919 - 1933

Vassily Kandinsky

École d'art allemande

Paul Klee

Oscar Schlemmer

Le Bauhaus utilise des formes géométriques, des rotations, lignes précises et des couleurs primaires (bleu, jaune et rouge) pour mélanger et réunir des styles.

Le mouvement artistique du Bauhaus vient de l'école d'art et d'architecture de Weimar, son histoire est mouvementée car elle change souvent de place et se fera fermer par les nazis qui supprimeront tout art à travers plusieurs pays.



Lecture

retour sur les livres les plus appréciés en 2023

La lecture demeure une porte ouverte vers l'imaginaire et la connaissance. Les livres offrent des perspectives diverses, stimulent la réflexion critique et favorisent l'empathie.

LES 3 MEILLEURS LIVRES

La Faille
Franck Thilliez

Le Chasseur de rats
Anthony Khaseria

Le Silence et la Colère
Pierre Lemaitre

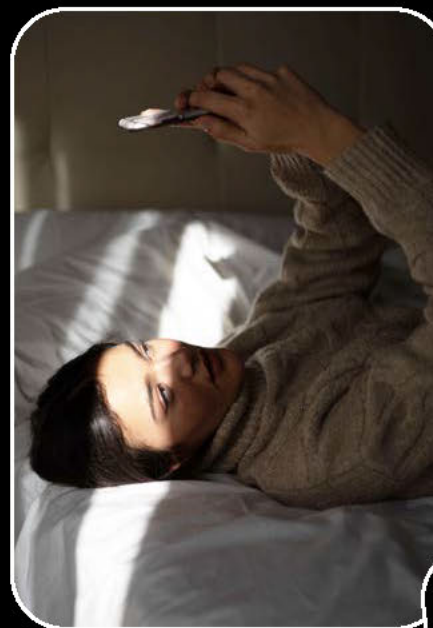
ENSEMBLE,
PARTAGEONS
NOTRE PASSION

Lionel Rouyer



BeReal.

L'application du moment



L'émergence de cette application provient de sa simplicité et de son authenticité.

Contrairement au défilement sans fin que sous-tendent la plupart des réseaux sociaux, BeReal. s'est construite sur un rituel quotidien.

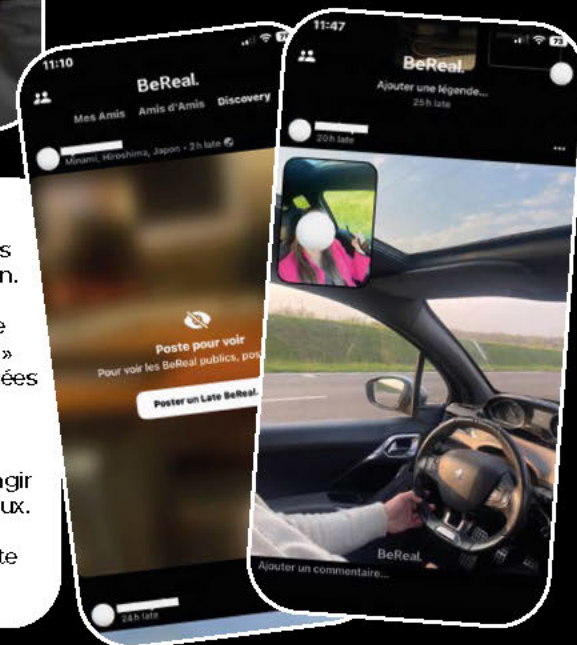
Le concept du réseau social consiste à publier deux photos (appareil photo avant et arrière) en moins de deux minutes à une heure aléatoire et quotidienne.

Une fois les photos publiées, l'utilisateur peut accéder à celles de ses contacts dans l'application.

L'application se présente comme un réseau social « anti-Instagram » cherchant à ce que les photos publiées soient prises sur le vif, sans préparation et sans filtre.

Les usagers peuvent seulement réagir avec des smileys ou des photos d'eux.

À chaque nouvelle photo, toutes les 24 heures, la précédente est automatiquement écrasée.



Voyages

En 2024, les voyages transcendent les frontières physiques. Les explorateurs naviguent entre réalité augmentée et destinations écoresponsables. Des expériences immersives redéfinissent l'aventure, équilibrant innovation et respect de la planète. Chaque itinéraire devient une ode à la découverte consciente, mariant technologie et durabilité pour une exploration globale inédite.



Les voyages spatiaux

À savoir

Un voyage suborbital émet en moyenne **70 tonnes de CO₂** par individu.

Tourisme orbital ou suborbital ?

Deux formes de tourisme spatial sont existantes à l'heure actuelle.

Le séjour en orbite, qui se fait dans la *Station Spatiale Internationale* (ISS) sur plusieurs jours et **le vol suborbital** qui consiste à passer quelques minutes à une altitude d'environ 100 km.

Contrairement au tourisme orbital, le vol suborbital apparaît plus attractif car il est **moins complexe** et **moins coûteux** à mettre en œuvre. Ces vols se contentent de franchir les frontières symboliques de l'espace. Quelques minutes seulement dans l'espace, le temps d'observer l'obscurité de celui-ci, la courbure de la Terre ou encore d'expérimenter **l'apesanteur**.

Entreprises majeures

Trois entreprises de milliardaires retiennent l'attention : *Blue Origin*, propriété de Jeff Bezos ; *Virgin Galactic*, de Richard Branson ; et la société *SpaceX*, d'Elon Musk. Le vol inaugural de *Virgin Galactic* est monté à plus de **85 kilomètres** d'altitude, celui de *Blue Origin* a grimpé à plus de **100 kilomètres**. Mais les deux sont éclipsés par *SpaceX*, dont les fusées dépassent la barre des **190 kilomètres** d'altitude.

Une petite idée des prix ?

La modique somme à déboursier pour un **voyage suborbital** de quelques minutes se situe entre **200 000 et 250 000 dollars** si vous choisissez de voyager avec *Virgin Galactic*.

55 millions de dollars, c'est la somme si vous voulez effectuer un **voyage orbital** grâce à *SpaceX* et aller dans un hôtel spatial amarré à l'ISS, pendant 10 jours !

Si vous tenez toujours à expérimenter l'apesanteur, une alternative avec un **prix dérisoire** est possible.

Pour **6 900 €**, il vous suffit de réserver un vol chez *Novespace*, leur avion effectue plusieurs fois des manœuvres paraboliques, permettant aux passagers d'être **en apesanteur** par périodes de vingt secondes environ.

♥ naturel

VOTRE SANTÉ EST VOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX



Rêves lucides

Envie de tester de nouvelles expériences ?

*Le rêve lucide est un moyen
de s'évader !*

Qu'est-ce que c'est ?

Un rêve lucide est un rêve dans lequel vous avez conscience de rêver. Quelle est la spécificité de ces rêves ? Vous pouvez les contrôler comme vous le souhaitez. Vous avez envie de voler à Poudlard ? Volez ! Vous voulez nager à côté d'une créature fantastique ? Nagez !

Comment les faire apparaître ?

Divers exercices peuvent être réalisés régulièrement pour favoriser l'apparition des rêves lucides. Ces exercices sont simples et faciles d'accès sur Internet. Vous pouvez vous poser cette question par exemple : « Suis-je éveillé ou est-ce que je rêve ? » Si on s'entraîne à répondre à cette question en état éveillé, celle-ci reviendra également pendant le rêve et pourra alors déclencher un rêve lucide.

Les intérêts de ces rêves...

Les rêves lucides permettent d'apprendre à mieux gérer ses émotions, de traiter les cauchemars, de développer sa créativité ou encore de traiter certains problèmes psychologiques...

Bonne nuit !

NATUROPATHIE - MASSAGE - COACHING DE VIE - FORMATION

12 rue Travot | Cholet | 06 45 25 85 53 | eurielnaturel@gmail.com | naturel.net

SÉOUL

Séoul est la capitale de la Corée du Sud.
Une ville immense : 6 fois plus grande que Paris.

Envisager toutes les activités qui sont possibles !

01 - LES QUARTIERS

Les quartiers à absolument visiter sont **Hongdae** (le quartier jeune et branché), **Itaewon** (le quartier cosmopolite) et **Gangnam** (le quartier huppé).

02 - LES PALAIS

À Séoul, il y a de nombreux palais...
Le plus remarquable est celui de **Gyeongbokgung**, le premier construit à Séoul, le plus abouti et le plus beau de tous.

03 - LES CAFÉS

Dans la capitale, les cafés sont de véritables institutions.
Toujours plus originaux les uns que les autres : **café chats**, **café 3D**, **café lego**...

04 - LES ACTIVITÉS

Explorez la célèbre **tour N de Séoul** ! C'est à la fois une tour d'observation et de communication située au sommet de la montagne Namsan au centre de la ville.

Préparez-vous à une expérience culinaire partagée et réservez **un cours de cuisine coréenne** avec repas inclus.

Promenez-vous dans les rues, de jour comme de nuit ; vous assisterez à **des spectacles et des danses de rue**.



La **street food** est une institution en Corée du Sud.

Les stands de street food sont les **fast food** de la Corée.

Un bon moyen de manger **local**, à **petit prix**.

Hotteok, taiyaki, mandoo, tteokbokki, corn dogs... Vous y trouverez votre bonheur !

3 grands marchés de street food : Namdaemun, Myeongdeong et Kwangjang.

Le Voyage Mystère

L'aventure d'une vie



Le concept

Le Voyage Mystère attire les âmes intrépides, qui s'inscrivent sans connaître la destination, ni le moindre détail, jusqu'à la dernière minute, offrant une aventure pleine de surprises.

LE PROCESSUS DU VOYAGE MYSTÈRE



L'INSCRIPTION

Des agences de voyages spécialisées proposent une variété de forfaits. Vous choisissez vos dates, votre budget et inscrivez-vous.

L'ATTENTE EXCITANTE

Une semaine avant le voyage, vous recevez un indice pour déchiffrer votre destination.

LE JOUR J

Au matin du départ, découvrez enfin votre destination !

LES AVANTAGES DU VOYAGE MYSTÈRE

L'ÉVASION DE LA ROUTINE

Le Voyage Mystère brise la routine, vous propulsant hors de votre zone de confort. Sans planification, vivez pleinement l'instant présent.

LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX HORIZONS

Explorez des lieux inattendus, parfois choisis par le hasard, pour des découvertes inédites.

LA CRÉATION DE SOUVENIRS

La surprise enrichit chaque instant du voyage, façonnant des souvenirs mémorables.

LE RENFORCEMENT DES LIENS

Voyager en groupe vers l'inconnu forge des liens uniques en partageant excitation et aventure...

La prochaine fois, laissez le destin guider votre destination !

Les 7 merveilles du monde

Désignés en 2007 par la *New7Wonders Foundation*, ces monuments sont remarquables par leur caractère exceptionnel, leur importance historique, leur architecture et leur signification culturelle.

CHICHÉN ITZÁ AU MEXIQUE

Chichén Itzá est réputée pour son haut niveau de préservation : elle est époustouflante. Il y a de nombreuses ruines mayas à visiter pour en apprendre davantage sur leur histoire.



LE MACHU PICCHU AU PÉROU

Une grande partie de la beauté et du charme est naturel et composé de forêts et de montagnes. Sa faune et sa flore sont particulièrement diversifiées : près de 200 espèces d'orchidées ont été enregistrées dans le sanctuaire.



LA STATUE DU CHRIST À RIO DE JANEIRO

Le Christ Rédempteur se tient à 710 mètres au-dessus de Rio sur la colline du Corcovado, au cœur de la forêt de Tijuca. Symbole de la foi et du bonheur des Cariocas, la statue mesure 38 mètres de hauteur.



LE COLISÉE À ROME

Le plus grand amphithéâtre antique du monde est construit à la mesure de la superpuissance qu'était l'Empire romain. Il accueillait près de 50 000 spectateurs qui venaient assister à des jeux de gladiateurs, de chasse animale et des batailles navales.



LA GRANDE MURAILLE DE CHINE

Construite sur plus de 20 000 kilomètres comme un serpent de pierre qui épouse les sinuosités du paysage, elle s'étend du nord-ouest au nord-est de la Chine en traversant neuf provinces.



LE TAJ MAHAL EN INDE

Shah Jahan, désespéré et dévasté par la mort de sa femme fit construire un bâtiment fantastique. Il décida d'embaucher des architectes et de construire un mausolée digne du paradis.



PÉTRA EN JORDANIE

Les visiteurs qui traversent le célèbre Siq s'émerveillent devant la beauté du Trésor. Ses canyons, belvédères et falaises de grès abritent de vastes tombeaux, des églises et autres stèles funéraires.



Sport

Le sport a une importance cruciale, offrant bien plus qu'une simple activité physique. Il devient un refuge vital, réduisant le stress, renforçant la santé mentale et favorisant des relations sociales actives. Dans ce monde effréné, le sport devient un pilier essentiel du bien-être.





E-sport : le futur

Le terme e-sport a gagné en popularité dans les années 2000, et depuis, l'industrie a connu une expansion rapide, avec des ligues professionnelles, des équipes sponsorisées et des événements majeurs.

C'est quoi ?

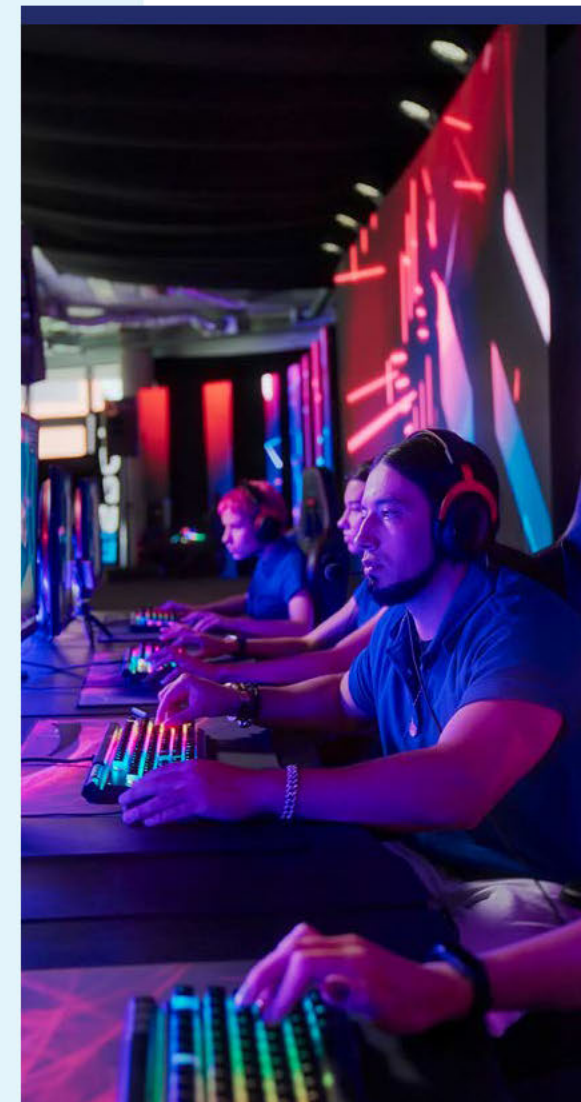
L'e-sport (sport électronique) est une pratique désignée comme un sport où **des joueurs s'affrontent par l'intermédiaire d'un appareil électronique** (ordinateur, console, tablette...) au sein d'un jeu vidéo.

Est-ce un sport ?

Dans les documents officiels, on désigne l'e-sport comme **un sport à part entière** : « À partir du moment où une discipline nécessite des facultés du corps, dans le sens où le cerveau est un muscle, c'est un sport. »

E-sport VR

L'Esport VR* n'est pas encore disponible mais peut-être dans un futur proche. Il permettra de faire considérer l'e-sport comme un vrai sport et d'apporter une nouvelle vision aux jeux vidéo.



*L'Esport en réalité virtuelle n'en est qu'à ses débuts mais il est intéressant de s'interroger sur l'impact et le potentiel de cette nouvelle discipline.

5 choses à savoir pour commencer la pole dance

1 - Il existe différents types de pole dance

- La pole sport ou encore ce qu'on appelle la pole dance fitness
- La pole artistique
- La pole sexy

2 - La pole dance se pratique avec une tenue spécifique

Cette discipline se pratique sur une barre verticale en métal et pour pouvoir réaliser certaines figures et faire en sorte que vos cuisses, vos bras ou encore votre taille servent de point d'appui, il est indispensable que la peau des zones en question soient nue et au contact direct de la barre.

3 - La pole dance, un entraînement 3 en 1

Cette discipline est très sportive : elle permet de travailler l'ensemble du corps grâce à un engagement profond de tous les muscles. Un entraînement porté sur un travail en résistance mais également en cardio et en souplesse !

4 - La pole dancing, la clé de la confiance en soi

Le mélange entre fitness et art fait de la pole dance une discipline magique pour prendre confiance en soi. On se renforce, on se regarde et on apprend à aimer son corps.

5 - Une discipline sportive à part entière

La pole dance est officiellement reconnue comme un sport depuis 2016 par l'Association globale des fédérations internationales sportives (CAISF). Deux autres organisations internationales, l'International Pole Sports Federation (IPSF) et la World Pole Sports and Arts Federation (POSA), ont chacune établi des règles de notation complexes pour les compétitions.

En France, la pole dance est également reconnue par la Fédération Française de Danse (FFD).

L'histoire de la discipline

Certaines théories racontent que les premiers danseurs à la barre étaient des moines yogis, dans l'Inde du XII^e siècle.

La pole dance moderne, elle, serait née **dans les années 1920**, chez les danseuses foraines canadiennes qui, sous leur tente, s'aidaient de la barre centrale pour exécuter leur numéro. En 1994, quand la canadienne *Fawnia Mondey* publie le premier DVD pédagogique, son art traverse à nouveau les frontières.

Mais **il faut attendre 2007 pour que la première école soit créée en France** et 2016 pour que la pole soit reconnue comme discipline sportive et artistique par la *Fédération Française de Danse (FFD)*.

Aujourd'hui, la FFD estime que plus de **40 000 personnes pratiquent la pole en France**. « En 5 ans, il y a eu une véritable explosion », observe Mariana Baum, fondatrice de la première des 200 écoles enseignant aujourd'hui la discipline.





PISCINES - ABRIS DE PISCINE - SPAS - BAINS NORDIQUES

Showroom : 18 rue de la Vendée - La Séguinière - 02 53 69 09 80 - enviepiscine@gmail.com
enviepiscine.fr

Le yoga

Tendance sportive
qui change votre routine

Aujourd'hui, le yoga connaît une révolution.

La tendance du yoga, également appelée « *yoga fusion* », est en train de conquérir le monde avec son mélange d'entraînements et de paix intérieure.

Cette pratique allie **les bienfaits physiques** du sport à **la tranquillité de l'esprit**.

Le *yoga fusion* est un entraînement complet : il mêle fitness, danse et yoga.

Une approche qui combine les postures de yoga avec des éléments **de renforcement musculaire, de cardio et de méditation**.

LES AVANTAGES PHYSIQUES DU YOGA FUSION

- Renforcement musculaire
- Flexibilité et équilibre
- Cardio-training léger
- Amélioration de la posture et de la respiration

COMMENT S'INITIER AU YOGA FUSION ?

Trouvez un studio ou un instructeur certifié.
Pour ceux qui préfèrent s'entraîner à la maison, de nombreuses séances en ligne sont disponibles.
Investissez dans un tapis de qualité pour un confort optimal.



Le MMA

01

QUE VEUT DIRE MMA ?

L'acronyme MMA désigne en anglais Mixed Martial Arts qui peut se traduire par Arts Martiaux Mixtes ou Mélangés.

02

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Le MMA est un sport tridimensionnel qui regroupe des techniques issues de nombreux sports de combat (judo, jiu-jitsu brésilien, boxe, karaté) pour former une discipline avec ses propres spécificités.

03

COMMENT GAGNER ?

Une rencontre de MMA peut se gagner par KO, par soumission ou par décision selon la décision des 3 juges présents. Les matchs nuls sont également possibles.

04

COMMENT LE PRATIQUER ?

Ce sport intègre des techniques de percussion debout et au sol. Nous retrouvons également des techniques de projection et balayages ainsi que des soumissions (clés articulaires, étranglement sanguin).

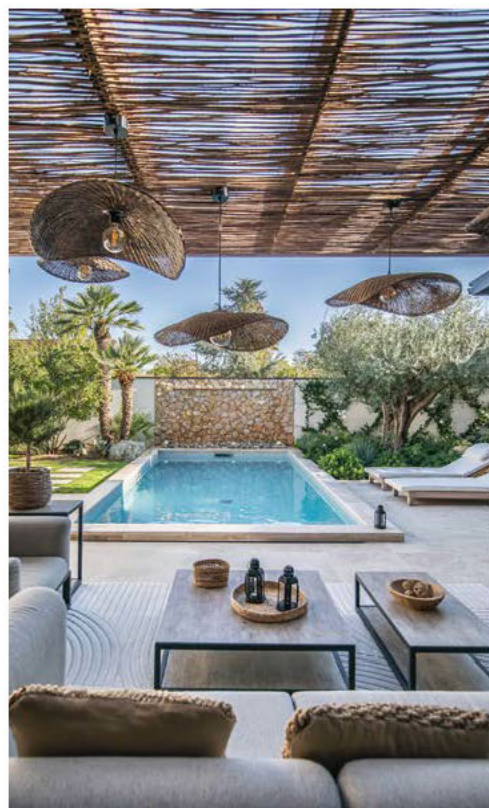
Les deux combattants s'affrontent dans un espace clos qui offre des possibilités techniques propres à la discipline.

05

RECONNU EN FRANCE ?

La pratique du MMA à l'entraînement est tolérée en France, mais sa pratique en compétition était interdite avant 2020. En janvier 2020, le ministre des Sports annonce la légalisation du MMA en France.

Depuis, ce sport connaît une grande émergence : de nombreux événements sont organisés chaque année et suivis sur les réseaux sociaux.



2 rue Eugène Brémont - Cholet - 02 51 47 76 54 - laroche@carrebleu.fr
piscines-carrebleu.fr

Multisport adapté

L'intégration des personnes handicapées dans le monde du sport est devenue une préoccupation croissante, marquant une évolution significative vers une société plus égalitaire et diversifiée.

Au cœur de cette révolution sportive se tiennent

les jeux paralympiques une vitrine internationale où la détermination, le talent et la résilience des athlètes handicapés sont célébrés. Ces jeux sont une démonstration puissante de la capacité humaine à surmonter l'adversité et à exceller au plus haut niveau.

5 % des handicapés font du sport
1 Français sur 6 est handicapé

Les bienfaits physiques et psychologiques du sport pour les handicapés sont aujourd'hui reconnus.

En plus d'améliorer la santé physique, la pratique sportive contribue à renforcer la confiance en soi, favorise l'autonomie et crée des liens sociaux cruciaux.

L'accessibilité demeure un enjeu majeur, que ce soit au niveau des installations sportives ou des équipements adaptés. Les handicapés continuent de faire face à des barrières physiques et logistiques qui entravent leur participation au sport.

Association Sportive pour Toutes et Tous (ASPTT Cholet).
Les handicapés peuvent participer, toutes les 2 semaines (le vendredi) : 10 h 30 à 11 h 30 à la Salle d'Activités du Val de Moine), à des ateliers sportifs spécialement adaptés à leur situation et encadrés par des éducateurs sportifs.

Fashion

La mode évolue et reflète les aspirations contemporaines. Entre minimalisme et audace, le style devient une narration personnelle, tissant une histoire unique dans le monde éphémère des tendances.

Explorez l'évolution captivante de la mode et du style, où l'individualité émerge comme la véritable avant-garde.

L'ANCIENNE
COACHING PRIVÉ

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS !

Suivi personnalisé et adapté à vos besoins



PRISE DE MASSE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - AFFINEMENT - SENIORS ET PUBLIC À MOBILITÉ RÉDUITE

UN COACHING SUR MESURE DANS UNE SALLE PRIVÉE

AUCUN ENGAGEMENT - TARIFS À LA SÉANCE

51 rue de la Somme - Cholet - 06 37 29 87 20 - jeremyhntz.coachsportif@gmail.com

Pharrell Williams

Pharrell Williams devient le Directeur Créatif Homme de la célèbre maison de luxe Louis Vuitton.

Il est le successeur du designer Virgil Abloh, disparu fin 2021. Virgil Abloh était soutenu par toute une génération pour son univers artistique, ses collaborations, ses engagements... Il avait été nommé à la tête des créations masculines de Louis Vuitton en mars 2018.

Un passage marquant pour la maison de mode notamment en raison de son approche entre le luxe et le streetwear.

@pharrell



Pharrell Williams s'est fait remarquer pour son style unique. Sa signature visuelle a séduit la maison Louis Vuitton : il a présenté au grand public sa toute première collection lors de la Fashion Week 2023.

« Je suis heureux de voir revenir Pharrell à la maison, après nos collaborations en 2004 et 2008 pour Louis Vuitton, comme nouveau Directeur Créatif Homme. Sa vision créative au-delà de la mode conduira sans aucun doute Louis Vuitton vers un nouveau chapitre très excitant », déclare Pietro Beccari, Président Directeur Général de Louis Vuitton.

BACK TO
THE 50'S

ROBES ÉVASEES

STYLE ROCKABILLY

CHAPEAUX

CORSETS

JUPES CRAYON

GANTS LONGS

COL CLAUDINE



ANGLE DE VUE

OPTICIEN - LUNETIER

LOEWE SAINT LAURENT PARIS ba&sh Chloé CARVEN BOSS GUCCI

26 rue Georges Clemenceau - Cholet - 02 41 62 01 76
12 avenue de la Marne - Cholet - 02 41 64 33 94
angledevue-opticien.com

NOVACEL

LE DOUBLE NETTOYAGE

Typologie



Idéal pour les peaux mixtes à grasses. Il élimine impuretés et l'excès de sébum pour une peau plus saine. 97 % d'ingrédients d'origine naturelle.



L'EXFOLIATION

Dear Klairs

Exfoliant pour le visage au sucre roux. Il élimine les cellules mortes et les points noirs, tout en hydratant la peau.

L'EAU TONIQUE

Alow Recipe



Une populaire lotion tonique de pastèque infusée de PHA et de BHA qui hydrate la peau, l'exfolie en douceur et réduit l'apparence des pores.

MUST HAVE

La K-beauty

La K-beauty, également appelée Skincare Coréenne, s'empare du monde de la beauté.

Ces produits et ces méthodes coréennes innovants sont le secret d'une peau radieuse et éclatante.



LE SÉRUM HYDRATANT

The Ordinary

Cette formule offre une hydratation multicouche, à base d'Acide Hyaluronique. Cette concentration de 2 % d'Acide Hyaluronique est soutenue par la présence de Vitamine B5 qui renforce l'hydratation de la peau.



LA CRÈME HYDRATANTE

La neige

Jusqu'à 100 H d'hydratation. Ce soin hydratant soulage la peau des agressions externes, des rougeurs et de la déshydratation.



LA PROTECTION SOLAIRE

Supergoop!

Une lotion pour le visage SPF 50. Universelle et indétectable, elle apporte une sensation rafraîchissante et un fini imperceptible et non gras.

Cap Bronzage
LE SOLEIL TOUTE L'ANNÉE



SÉANCES UV EN CABINE - AVEC OU SANS ABONNEMENT
11 rue de la Hollande - Cholet - 02 41 28 41 29 - contact@capbronzage.fr

Pourquoi faire des UV ?

Des effets positifs sur la peau et le bien-être général.

L'un des principaux avantages des rayons ultraviolets (UV) est la synthèse de la vitamine D. **Les rayons activent la production de vitamine D dans la peau**, essentielle pour **la santé des os, le système immunitaire et le bien-être mental**. Une exposition modérée peut contribuer à maintenir des niveaux adéquats de cette vitamine cruciale.

Les séances de bronzage peuvent aider à **améliorer l'apparence de la peau et stimuler la production de mélanine** (la pigmentation responsable du bronzage aidant ainsi à masquer certaines imperfections cutanées et à donner un teint plus uniforme).

Une séance d'UV peut offrir **un moment de détente**, soulager le stress quotidien, augmenter la vitalité et favoriser une sensation de dynamisme.

Les UV stimulent la circulation sanguine, contribuant à une peau plus saine et à **une meilleure oxygénation** des tissus.

Pour certaines personnes, l'exposition contrôlée aux UV peut **atténuer des problèmes de peau** tels que le psoriasis.

Conserver le bronzage : 1 à 2 séances UV hebdomadaires suffisent.
Ne vous exposez pas au soleil le même jour.



DOROTHY

Or ou argent : Comment choisir ?

OR

Si votre teint est solaire, alors les bijoux en or jaune sauront le mettre en valeur. Ils iront parfaitement aux personnes brunes, à la peau hâlée ou foncée.

Les chevelures rousses et les teints pâles s'accommodent aussi très bien avec l'or jaune.



ARGENT

Il est conseillé de choisir la couleur de ses bijoux en fonction de sa carnation et de ses cheveux.

L'argent est davantage préconisé pour les personnes à la peau claire, aux cheveux blonds, châtain clair, blancs ou gris.



Avec vos tenues

Attention aux couleurs de vêtements trop proches de celles de vos bijoux. Un chemisier argenté ne permet pas à des boucles d'oreilles en argent de se démarquer. Avec les bijoux en or, éviter le bleu et le violet qui sont des couleurs froides.

Mixer l'or jaune et l'argent est très tendance !

Avenir

L'avenir s'ouvre sur un monde connecté et résolument tourné vers l'innovation. Les opportunités foisonnent, propulsées par la tech et l'écoresponsabilité. Nous façonnons une société collaborative, créative, où la quête de sens et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle prennent le devant de la scène.



Spécialiste des jardins de rêve !

CRÉATION DE JARDIN - ENTRETIEN - TERRASSE - SPA - PISCINE

2 rue Eugène Brémond - Cholet - 02 41 65 17 06 - obojardin.com

Créer son jardin forêt : bon pour nous et l'avenir !

Dans un contexte où la biodiversité s'effondre et les effets du dérèglement climatique se font de plus en plus sentir, il est important d'agir à son échelle.

QU'EST-CE QUE C'EST UN JARDIN FORÊT ?

C'est un écosystème forestier qui a la particularité d'être composé d'espèces utiles à l'humain.

POURQUOI CRÉER SON JARDIN FORÊT ?

LUTTER CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE.

Cela permet de diminuer les gaz à effet de serre et de créer un système durable.

ÊTRE AUTONOME SUR LE PLAN ALIMENTAIRE.

Mangez ce que vous avez fait pousser sans pesticide, le bonheur !

AUGMENTER SON BIEN-ÊTRE.

La nature réduit le stress, améliore notre sentiment de bien-être et notre créativité.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

Il faut planter dans votre jardin : des arbres, des arbres fruitiers, des plantes, des légumes, des plantes grimpantes et des plantes comestibles qui poussent dans le sol.



CENTRE DE RÉPARATION INFORMATIQUE ET ÉLECTRONIQUE

RÉPARATION (TÉLÉPHONE, TABLETTE, ORDINATEUR, CONSOLE, CARTE ÉLECTRONIQUE)
VENTE D'ACCESSOIRES - PROTECTION HYDROGEL - CONSEIL - NUMÉRISATION CASSETTES

**RÉPARER
ET PROFITER
DE LA TECHNOLOGIE,
N'IMPORTE OÙ !**



Reconditionné
une tendance



**Vous souhaitez changer
de smartphone cette année ?**

Optez pour un appareil reconditionné !
Une solution à moindre coût, avec un meilleur bilan environnemental
et aussi des produits de plus en plus contrôlés et encadrés.

Pourquoi ?

1 - C'est bon pour le porte-monnaie

Acheter un smartphone reconditionné, c'est-à-dire remis en état de vente, après avoir été nettoyé, réparé et remis en boîte par un professionnel, revient à acheter un produit neuf.

2 - C'est bon pour l'environnement

Cette méthode prolonge la vie des appareils et permet d'éviter d'utiliser toujours plus de ressources pour fabriquer des objets neufs.

3 - C'est de plus en plus réglementé

Ce commerce est désormais encadré par la loi : les produits proposés à la vente doivent être testés pour répondre aux obligations légales et de sécurité pour l'acheteur.

4 - Ça permet de créer des emplois

Selon un rapport de l'*Institut National de l'Économie Circulaire*, la réparation et le recyclage des téléphones permettraient à 440 000 personnes de trouver du travail d'ici à 2030.



**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ
POUR DÉNICHER LA DEMEURE
DE VOS RÊVES**

45 place Travot - Cholet - 02 41 62 47 22 - citya.com

Épargner

C'EST DEVENIR RICHE !

2 conseils pour économiser
et gérer son budget :



1 - OUVRIR UN COMPTE ÉPARGNE

Vous y déposez de l'argent dont vous n'avez pas besoin pour les dépenses courantes et vous recevez en retour des intérêts. Il existe sur le marché divers types de comptes épargne :

- Livret de développement durable (LDD) : 3 % ;
- Livret jeune : 3 % ;
- Compte épargne logement (CEL) : 2 % ;
- Livret d'épargne entreprise (LEE) : 2,25 % ;
- Livret d'épargne populaire : 6,1 %.

Pensez à vous rapprocher de votre banque afin de comprendre l'intérêt de bénéficier de ces taux très intéressants pour 2024.

2 - GÉRER SON BUDGET AVEC LA RÈGLE 50-20-30

Cette règle fonctionne grâce aux proportions.

On utilise 50 % de ses revenus pour les dépenses obligatoires : le loyer, les charges (électricité, gaz et eau), le forfait téléphonique, les courses, les impôts, les assurances et les frais de transport.

On garde 20 % pour l'argent à mettre de côté : dans le but de constituer une épargne ou de rembourser des prêts.

On met de côté les derniers 30 % pour les dépenses liées aux loisirs et aux envies diverses : le shopping, les activités sportives, les sorties au restaurant ou au cinéma.

Sortir

Les sorties deviennent des moments d'évasion et de connexion. Que ce soit dans les bars branchés, les festivals innovants ou les espaces culturels hybrides, nous recherchons des expériences uniques, alliant plaisir, découverte et partage. Chaque sortie devient une opportunité de créer des souvenirs inoubliables et de célébrer la vie avec style.



COMMENT SORTIR *en toute sécurité*

1 RENTRE AVEC
DES PERSONNES
DE CONFIANCE

2 SURVEILLE
TON VERRE


3 PARS AVEC
TON TÉLÉPHONE
CHARGÉ ET FAIS
EN SORTE QU'IL LE RESTE

4 NE BOIS PAS TROP
et choisis ton SAM



5 TIENS TES PROCHES
AU COURANT
*Eux aussi s'inquiètent
pour toi*



THE SORORITY

LUTTONS ENSEMBLE

CONTRE LES VIOLENCES CONJUGALES, INTRAFAMILIALES
ET LE HARCÈLEMENT. ENGAGEONS-NOUS EN FAVEUR
DE L'ÉGALITÉ DES GENRES ET DU BIEN-ÊTRE DE CHACUN.
ENSEMBLE, CRÉONS UN MONDE OÙ RÈGNENT LE RESPECT,
L'AMOUR ET L'ÉPANOUISSEMENT POUR TOUS.

L'APPLICATION QUI SAUVE DES VIES

L'application THE SORORITY est la plus utilisée
et la plus sécurisée face aux situations de violence,
de harcèlement et d'insécurité.

94 % des utilisateurs estiment que l'application
leur permet de se sentir davantage en sécurité
dans la rue.

84 % assurent que l'application leur permet de se sentir
plus en sécurité dans les transports en commun.

- + de 200 000 téléchargements
- + de 70 000 profils validés
- + de 5 000 lieux sûrs proposés
- + de 10 Inscrits chaque jour

Application gratuite et disponible sur Android et iOS dans le monde entier.

35 enseignes réunies pour combler vos envies



Cocktails faciles !

CHERRY CHÉRIE

- 4 cl de gin
- 3 cl de sirop de cerises
- Le jus de 2 citrons
- Eau gazeuse
- Glaçons

Décoration : cerise confite ou rondelle de citron.



PINK FLOWER

- 3 cl de jus de pamplemousse
- 3 cl de sirop de rose
- 8 cl de vin rosé
- 4 cl de gin
- Eau gazeuse
- Glaçons

Décoration : pétales de rose ou rondelle de citron.



CLASSIC MOJITO

- 4 cl de rhum blanc
- 1/2 citron vert frais
- 8 feuilles de menthe fraîche
- 3 cl de sirop de canne
- Eau gazeuse
- Glace pilée

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.



ENEZ PASSER UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ !



Vins et bières français - Planches apéritives - Épicerie fine - Formule sur place ou à emporter (midi et soir) - Espace jeux (fléchettes, palets...) - Privatisation

5 A rue des Artisans - La Séguinière - 06 73 83 12 72 - terresdevignes@gmail.com

terres-de-vignes.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Lieux incontournables



Terres de Vignes propose un espace bar et une cave, pour un moment d'échange, de découverte et de détente. Vous aurez à votre disposition différents jeux (palets, fléchettes...) dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

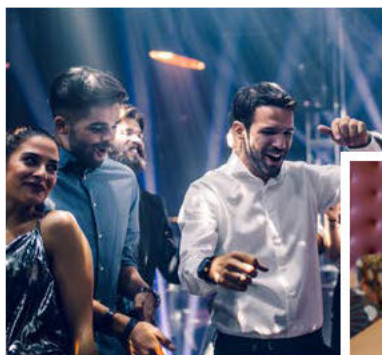
Des soirées dégustations sont régulièrement mises en place, l'occasion idéale pour explorer la gamme de vins et spiritueux !

BeToBib

est à la fois un bar à vin, un caviste et un lieu de restauration à toute heure ! Vous y trouverez une jeune équipe dynamique et chaleureuse pour passer une superbe soirée dans le centre-ville de Cholet.



Toujours prêt à étonner, **le Bar'Ouf** vous invite à vivre des moments joyeux ! Des concerts aux soirées DJs, en passant par le stand-up et les cabarets, explorez toutes les options que propose ce bar ambiance. Que ce soit pour savourer des bières entre amis, partager un rendez-vous romantique ou animer vos soirées festives, ne tardez plus et profitez d'un moment plaisant.



Le **Bar des Amis** : un lieu convivial et intergénérationnel, idéal toute l'année

pour des moments agréables entre amis, en famille ou en privatisation professionnelle. L'équipe est passionnée de vins, de cocktails et de cuisine avec des produits frais.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Astro

Les 12 signes face au conflit

BÉLIER

Les Béliers peuvent facilement sortir de leurs gonds et balancer des horreurs au visage de l'autre, au point de les blesser. Mais avec eux, un conflit ne dure jamais bien longtemps : ils disent ce qu'ils ont à dire et finissent d'ailleurs rapidement par se calmer !

GÉMEAUX

Ils sont très portés sur la communication et voudront exprimer leurs sentiments verbalement. Ceci dit, leur aptitude à discuter ne veut pas dire que le dialogue est aisé lorsqu'il y a un conflit : non seulement ils ne sont pas très attentifs aux paroles de l'autre, mais ils n'hésitent pas non plus à faire preuve de sarcasme pour désarçonner leur adversaire.

LION

Théâtrales et un peu puériles, les personnes nées sous ce signe de feu ont tendance à faire tout un drama d'un petit conflit et à laver leur linge sale en public. Et ne vous attendez pas à pouvoir en placer une : les Lions sont plutôt du genre à monopoliser la parole et à refuser d'écouter les arguments des autres. Dans ce contexte-là, bonne chance pour la réconciliation !

TAUREAU

Parce qu'ils aiment garder le contrôle, les Taureaux ne sautent pas sur la moindre occasion de s'embrouiller avec quelqu'un. Mais si conflit il y a, ils sont tellement têtus qu'ils sont capables de faire perdurer celui-ci, juste pour prouver aux gens qu'ils n'en démordent jamais.

CANCER

Ils n'apprécient pas le conflit et s'ils peuvent l'éviter, ils n'hésiteront pas. Pudiques et hypersensibles, les personnes nées sous ce signe d'eau ont tendance à interioriser leurs émotions ou à les manifester de manière passive-agressive, ce qui ne les empêche pas d'exploser une fois à bout. Attention car ils nourrissent aussi beaucoup de rancœurs.

VIERGE

Si les Vierges n'apprécient pas les conflits, ils n'en sont pas moins des êtres ronchons qui s'énervent tout seuls de leur côté ! Forcément, leur nature réfléchie les pousse à penser et ressasser leurs sentiments et à ne s'engager dans un conflit que si c'est la goutte de trop. Avec eux, le dialogue est assez compliqué, leur manque d'ouverture d'esprit et leurs convictions prennent le dessus sur la réconciliation.

BALANCE

Les Balances n'aiment pas la confrontation. Les prises de tête, ça n'est pas leur truc et ils préfèrent de loin les situations consensuelles qui ne font pas de vagues. En embrouille avec quelqu'un, ils peuvent donc avoir tendance à essayer d'arrondir les angles pour calmer le jeu. Ils gardent tout de même tout cela dans un coin de leur tête et pourront le ressortir de façon plus sournoise un de ces quatre.

SAGITTAIRE

Les personnes nées sous ce signe de feu ne sont pas réputées diplomates et peuvent vite prendre un ton condescendant avec autrui ! Mais au moins, elles sont franches et disent ce qu'elles ont sur le cœur. Et parce qu'on les connaît sociables, disposés à se mettre en avant dans toutes les situations, les Sagittaires peuvent vite retourner leurs amis contre ceux après qui ils en ont.

VERSEAU

Les Verseaux sont des êtres difficiles à cerner qui peuvent facilement retourner leur veste lorsqu'ils se disputent. Têtues et irritables, les personnes nées sous ce signe sont du genre à partir dans tous les sens. Un Verseau énervé est un Verseau qui peut disparaître de votre vie et ne plus jamais prendre ni donner de nouvelles, à moins qu'il ne décide de revenir sans crier gare pour ranimer la relation !

SCORPION

Ils n'hésitent pas à employer les grands moyens pour défendre leur point de vue. Ils sont d'ailleurs très doués pour utiliser les faiblesses de leur adversaire afin de prendre le dessus. Ils peuvent avoir des mots blessants, mais peuvent aussi bien regretter leur réaction disproportionnée. Attention quand même les Scorpions sont fiers et rancuniers !

CAPRICORNE

Il n'aime ni trop en dire, ni dévoiler ce qu'il pense. Dans une embrouille, il a donc tendance à faire l'économie des mots, ce qui ne veut pas nécessairement dire qu'il ne se laisse pas affecter par la situation. Derrière son apparence forte et tenace, le Capricorne a un cœur tendre qu'il laisse rarement entrevoir. Ce signe saura se montrer ferme, ce qui peut l'amener à prendre des décisions radicales quant à ses relations décevantes.

POISSONS

Ils sont particulièrement sensibles. Les Poissons ont tendance à prendre les choses très à cœur, d'autant plus qu'il aura interiorisé et ressassé longuement les choses qu'il peut avoir à reprocher à quelqu'un. Si elles le peuvent, les personnes nées sous ce signe chercheront d'abord à fuir le conflit et à prétendre que tout va bien mais si celui-ci se révèle inévitable, ce sera le drame.

NUMÉROS importants



MUSÉES

Musée d'Art et d'Histoire **02 72 77 23 22**
Musée du Textile et de la Mode **02 72 77 22 50**
Musée des Métiers de la Chaussure
02 41 46 35 65

NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers **18** ou **112** (pour mobiles)
Police secours **17** ou **112** (pour mobiles)
SAMU **15** ou **112** (pour mobiles)
Drogue, alcool, tabac info service
0 800 231 313
Accueil sans-abri **115**
Enfance maltraitée **119**
Centre hospitalier **02 41 49 60 00**
Polyclinique du Parc **02 41 63 42 00**

NUMÉROS D'URGENCE

Maison médicale de garde **02 41 33 16 33**
Dentiste de garde **02 41 87 22 53**
Pharmacie de garde **3237**
Gendarmerie nationale **02 41 62 09 03**
Police municipale **02 72 77 22 22**
Police nationale **02 41 64 82 00**
Violence Femmes Info **3919**
Planning familial **02 41 46 20 30**
Violence numérique à l'enfance **3018**

ADMINISTRATION

Sous-préfecture **02 41 81 82 82**
CPAM **3646 / 0811 70 36 46**
CAF **0810 254 920**
URSSAF **0820 395 490**

99€

monture + verres



#PrixDoux !



optimiz-cholet.fr

ENSEMBLE,
PARTAGEONS
NOTRE PASSION

Lionel Rouyer

NOUVEAU VOLVO EX30
LE CONCENTRÉ DU MEILLEUR DE VOLVO.



V O L V O

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

1 boulevard Jean-Rouyer - Cholet - 02 41 46 65 63