

Les informations économiques des Entremonts**L'Atelier, LES PAGES LIBRES***Sandrine Dubuc***Actualités de L'Atelier**

- Après-midi jeux de 14h30 à 16h30
-> les mercredis 11, 18 et 25 novembre pour les petits à partir de 4 ans.
-> Les samedis 14, 21 et 28 novembre à partir de 7 ans.



- **Dédicaces - Gérard Martenon** : samedi 5 décembre de 14h30 à 17h. Ce sera l'occasion d'échanger sur les légendes locales et vous faire dédicacer « les êtres fantastiques de notre bestiaire », publié en collaboration avec Mémoire des Entremonts. À vos agendas !

- Prochaine **exposition** en décembre : Aquarelles et pastels de nature, originaux de « sur les Hauts de Chartreuse » Benoît Maréchal, Ed. Gap.

Horaires : **mercredis, jeudis, vendredis après-midi / les samedis toute la journée / les dimanches matin** (matin : 9h30-12h30 et après-midi : 14h30-18h30)

Renseignements ou commande :

Sandrine : 06 76 23 83 80 Email : lespageslibres@orange.fr

Cabinet SAGE-FEMME *Marie Caldwell*

Je propose pour toutes les femmes :

- **suivi gynécologique** (hors pathologie) : contraception et examens de prévention (frottis), suivi médical mensuel de grossesse
- **préparation à la naissance**
- **rééducation abdomino-périnéale**
- **visites à domicile** :
- **sortie de maternité** : suivi poids du bébé, mise en place de l'allaitement maternel...
- monitoring sur ordonnance pour les grossesses pathologiques

Et pour celles qui souhaitent un **suivi global et un accouchement physiologique** sans péridurale : suivi de la grossesse, préparation à la naissance, accouchement sur le plateau technique de Chambéry et retour à la maison immédiat avec visites à domicile pour les suites.

Au plaisir de vous rencontrer ! N'hésitez pas à me contacter au 06 87 95 49 09

DEPANNAGE INFORMATIQUE*Adrien Gotteland*

Dépannage informatique à domicile pour entreprises et particuliers

Interventions sur site ou à l'atelier. Tarifs au forfait ou à l'heure.

- **Réparations, installations matériel**
Ordinateurs : Windows, Linux, Mac
Logiciels, réseau, Nas, wifi, box Internet, etc.

- **Entretien/optimisation**
Nettoyage virus, réinstallation, remise en forme ordinateurs lents

- **Formations** à l'utilisation et aux bonnes pratiques

- **Conseils/recherche de solutions techniques**

Tél. 06 26 06 62 07 Email : agotteland@gmail.com

**HYPNOTHÉRAPEUTE***Sylvie Tournon*

Certifiée maître praticien en hypnose Ericksonienne
adultes, enfants, adolescents

- Stress, angoisse, anxiété, dépression, peurs de toutes sortes, deuil, arrêt du tabac, perte de poids, angoisses à l'école, manque de confiance, colère, préparation aux concours...

- En tant que **magnétiseur, coupeur de feu**, j'agis sur les douleurs, les zones, tous problèmes de peau, inflammations, fibromyalgie, traitement radiothérapie et chimiothérapie...

- En travaillant sur **les points gâchettes (trigger points)**, j'agis sur les troubles musculo-squelettiques.

- Formée à la thérapie des **soins esséniens et égyptiens** selon la tradition complète transmise par Daniel Meurois et Marie-johanne Croteau, je vous propose des soins qui allient la puissance profonde de l'énergie avec la douceur de ses effets. Ils agissent dans de nombreux domaines :
Insuffisances immunitaires, grande fatigue, états de choc, troubles émotionnels, soins féminins (cycles irréguliers, problèmes circulatoires, femmes enceintes, infertilité, endométriose, fausse couche...), troubles de la prostate, insuffisance rénale chronique, états de dépendance...

Je vous accueille également pour un instant de bien-être, pour une remise en forme en rééquilibrant la circulation énergétique tant sur le plan physique, émotionnel et psychologique.

Tél. 06 70 20 69 49

Site : sylvietournon.fr

St-Philibert

Les informations économiques des Entremonts

LES CLÉS DE CHARTREUSE *Christophe Dumont-Girard*

« Les clés de Chartreuse » facilite la gestion locative saisonnière de votre logement.

- Gestion des réservations et paiements
- Accueil et départ des vacanciers avec état des lieux
- Entretien du logement

Tél. 06 33 08 63 20 Email: christophe@lesclesdechartreuse.fr
Site : www.lesclesdechartreuse.fr**RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE-MÉDITATION** *Kristell Aubry***Réflexologie plantaire**

Massage des zones des pieds correspondant aux organes, la réflexologie a un effet relaxant immédiat bénéfique pour la santé.

Bienfaits : vitalité et bien-être ; diminue stress, tensions nerveuses et musculaires ; améliore le transit intestinal, le sommeil, la circulation des fluides ; stimule le système immunitaire.**Accompagnements proposés** : équilibre émotionnel, pédiatrique, grossesse, hyperactivité, dépression, ménopause, andropause, maladies chroniques, fin de vie...**Consultation au cabinet à Entremont-le-Vieux**Tél. 06 20 50 16 68 Email : bouquetdenergie@mailo.com Facebook/Instagram**Présence à Soi, La joie d'être Soi****Atelier de méditation** : éveil corporel, cohérence cardiaque, pleine conscience... Un temps pour soi, pour se poser, se reconnecter à soi, retrouver calme et ancrage. Tout public, à partir de 15 ans.Une fois par mois, **samedi de 10h à 12h** à la Maison Hermesende, les dates : 21/11, 05/12, 16/01, 27/02, 20/03, 03/04, 29/05, 19/06.Tél. 06 20 50 16 68 Email : lajoiedetresoi@mailo.com Facebook**« LA BALADE DE FRANCOIS »** *François Ruby*

Le Club pour randonner toute l'année au sein d'un petit groupe

Evoluer à petits pas glissés, à pied ou en bordée pour une rencontre poétique, esthétique avec le massif de Chartreuse et ses piémonts. Contempler, se ressourcer, partager !

Ski de fond, ski-hok, balades à pied et raquettes en petit groupe de 6 personnes maximum.

Tarif forfaitaire : **150€ le semestre** pour toutes les activités.
Voir les détails sur : www.francoisruby.comContact : 06 76 91 98 45 francoisruby@gmail.com www.francoisruby.com**LAINAGE ZETERNEL** *Elsa, Mickaël & Mathilde*

Valorisation de la laine en Chartreuse

Actualité : Les nouvelles machines sont arrivées !

- Fabrication de matelas et de banquettes graphiques
- Ateliers collectifs autour du fil et du feutrage
- Fabriquer vous-même votre matelas sur 2 jours.



Contactez-nous pour découvrir et commander

Email : zeternel@laposte.net

Tél. 07 87 44 06 17

CHARTREUSE ENTRETIEN *Marianne Dumont***Nouveau service sur la Chartreuse :**
Entretien et réparation de machines à coudre, surjeteuse, etc.

Technicienne indépendante en entretien et réparation

- Intervention sur toutes les machines et ce, quel que soit leur âge
- Possibilité de fournir des pièces détachées et accessoires (canettes, aiguilles...)

Basée à **St Thibaud de Couz** : intervention à l'atelier, en bas de chez vous ou sur une commune grâce à mon atelier mobile. Vous pouvez également déposer vos machines chez mon point relais partenaire (mercerie *Au Bonheur des Dames* à St-Laurent-du-Pont).

Tarifs : 65€ révision de machine à coudre (hors intervention sur l'électronique) - 75€ pour une surjeteuse ou 50€/H pour une machine artisanale. Frais de déplacement à régler en plus.

Tél. 06 65 44 78 62 Email : chartreuseentretien@gmail.com

Chartreuse Entretien

