

ATELIERS D'INFORMATION SUR LE PERINEE

Vous est-il déjà arrivé d'avoir une fuite d'urine en rigolant, en éternuant, en toussant, en faisant du sport ? Que la réponse soit oui ou non, sachez que les troubles de la zone pelvienne sont très fréquents et que par l'information et la prévention on pourrait éviter que ça arrive ou que cela s'aggrave. Je vous propose des **ateliers d'information sur le périnée** car s'informer c'est essentiel et ça commence par là ! **Prochaines dates : en soirée les vendredis 12/04 - 03/05 - 07/06 de 18H30 à 21H30 ou en matinée les Samedis 20/04 - 11/05 - 15/06 de 9h30 à 12H30. Saint Pierre de Chartreuse - 6 personnes max - 40€ - Réservation obligatoire au 06 28 07 34 44 ou contact@marionbonnerat.com / Pour en savoir plus : marionbonnerat.com /**

T'AIR DE VIE



T'Air de Vie

Cette entreprise locale souhaite **incarner, inspirer et impulser un mode de vie durable, connecté au vivant, ouvert sur l'autre**. Elle s'installe dans un lieu éco conçu (structure bois et isolation en paille) réalisé en partie en auto construction. Ce bâtiment vise l'autonomie totale au partielle sur les postes clés que sont l'eau, l'électricité et le chauffage. Il dispose d'une excellente qualité de l'air intérieur, d'une installation électrique permettant de couper les émissions de champs électriques et enfin d'un système de purification et de structuration de l'eau.

T'Air de vie propose des **locations d'espaces** : un bureau ; une petite salle de pratique ; une pièce de vie ; une terrasse et un terrain agricole ; une salle de bain permettant d'effectuer des soins avec l'eau ; un

bain chaud ; un bain froid ; une cuisine ; un espace de détente ; un espace dortoir (4 personnes).

T'Air de Vie **accueille** également : des ateliers de cuisine ; des concerts en extérieurs ; des vernissages d'expositions ; des projections de films ; des conférences ; des cercles de paroles ; un dépôt de paniers de fruits et légumes ; des ateliers sur la gestion du stress et des émotions ; prévention du burn in, burn out ; des ateliers de développement personnel ; ateliers autour du jardin (...) ; tout intervenant souhaitant partager des expériences en lien avec les valeurs du lieu (partage- interdépendance- congruence). C'est « **un lieu de passage** » où l'on pourra se rencontrer, créer du lien intergénérationnel, se former, se re connecter au vivant, se reposer et re trouver sa vitalité et son autonomie. **Les co fondateurs souhaitent un lieu ouvert sur l'autre et sur le monde, ouvert sur le savoir passé au filtre de l'expérience**. N'hésitez pas à les rencontrer, les contacter pour leur faire part de vos projets ! **Contacts : Delphine BASTRENTA et Ludovic VINCENT / Tel : 06 60 02 53 46 - 06 73 62 42 15 / delphinebast@neuf.fr / Page facebook T'Air de Vie**

LA PTITE BOUFFE EN CHARTREUSE



Créé en juin 2023 après une phase de rodage, le food truck « La Ptite Bouffe en chartreuse » est pleinement opérationnel depuis janvier 2024, nous proposons une restauration ambulante et gourmande sur vos événements culturels, sportifs, d'entreprises, familiaux ou associatifs.

Vaste choix de produits salés et sucrés : galettes, plat de viande, burger, sandwiches chauds crêpes, gaufre ; à vous de choisir ce qui convient le mieux à votre événement. Présence à la journée ou pour un service.

Contact : Denis Jonckea au 06 48 28 66 11 ou sasdjv@yahoo.com

Insta : [lapтитеbouffeenchartreuse](https://www.instagram.com/lapтитеbouffeenchartreuse) / FB : [la ptite bouffe en chartreuse](https://www.facebook.com/lapтитеbouffeenchartreuse) / <https://ptitebouffe-chartreuse.fr/>

FLEURS DE VIE CHARTREUSE - JOURNEE A THEMES



- **6 avril : formation à la greffe de fruitiers avec AnneLore Waty** Chacun repart avec un savoir faire et son arbre greffé. 35€ - <https://ferme-arbre-perche.fr/>

- **2 journées vannerie avec Laure LLado (90€) : 21 mai** : la corbeille sur fond croisé ou le nichoir et **22 mai** : le panier Zarzo - <https://laurelladovannerie.fr/>

- Et d'avril à octobre, je vous emmène en **balade à la découverte des plantes comestibles et médicinales de Chartreuse**. 20€

+d'infos et réservations <https://fleursdevie.addock.co/> / Marilyne:06.83.36.55.67

LE GRAND SOM - SAINT PIERRE D'ENTREMONT



Le Grand Som

Restaurant . Bar . Chambres . Privatisation
04 79 85 72 45 www.legrandsom.com

Le restaurant vous accueille le temps d'un déjeuner ou d'un dîner, en famille, entre collègues ou amis, tous les jours sauf le mercredi. Vous trouverez une cuisine gourmande et généreuse dans un cadre chaleureux et naturel. Notre salle, d'une capacité de 90 couverts, est prête à se transformer pour vos plus beaux moments, mariages, anniversaires ou soirées d'entreprise. Notre bar, «Le Salon», à l'atmosphère conviviale et intimiste, est ouvert de 17h à minuit. Alban vous propose sa carte de cocktails, avec ou sans alcool, ainsi que des tapas. Des soirées dégustation vous permettent de partager de belles soirées entre amis ou en équipe. Les chambres doubles, rénovées dans un style moderne et dotées d'une vue montagne, sont équipées de lit king size, salle de bain privative et TV connectée.

Pour l'organisation de vos événements ou réserver votre table, écrivez nous à restaurant.legrandsom@gmail.com , pour réserver votre soirée lesalon.legrandsom@gmail.com , ou votre nuit hébergement.legrandsom@gmail.com , et retrouvez-nous sur les réseaux sociaux Instagram et Facebook

Et maintenant, à vos agendas pour réserver nos prochains événements !

- **15 avril** : Dîner « Mets et Cocktails »

- **16 mai** : Soirée dégustation de spiritueux au bar « Le Salon » à partir de 45€ par personne, incluant la dégustation de 6 spiritueux, les pièces dînatoires associées et d'autres surprises !

- **26 mai** : Déjeuner spécial « Fête des mères »

- **29 juin** : Menu spécial pour les Traileurs du Grand Duc « Avant l'effort, le réconfort ! »

Le Grand Som est plus qu'un simple lieu de restauration ou d'hébergement, c'est une expérience complète qui éveille les sens et invite au partage de moments choisis !