



Laadec' éco
Les Informations économiques des Entremonts

**PUBLICATION
SEMESTRIELLE**
AVRIL 2026

THERAPIE MANUELLE METHODE POYET A SAINT PIERRE D'ENTREMONT

Après avoir remplacé un temps Anne KRUMB en 2018, Claire MANUS propose depuis l'été 2022 une permanence hebdomadaire pour des séances de Thérapie Manuelle Méthode Poyet, technique d'ostéopathie douce, à St Pierre d'Entremont.

Du 15 avril au 15 août 2026, Claire sera remplacée par Lucie MATTEL.

Durant cette période, les rendez-vous seront assurés les LUNDIS, toujours au cabinet pluridisciplinaire, 77 place Croix Mollard, à côté de la pharmacie.

Vous pourrez joindre Lucie directement au 07 67 92 62 17

le numéro de Claire restera actif (07 69 68 26 89) et pourra recevoir vos appels/messages pour convenir d'un rendez-vous.

Au plaisir de vous recevoir.

AIDE SOIGNANTE D.E

Aide à domicile : aide soignante diplômée je vous propose mes services à domicile. Aide à la toilette, à l'habillage, compagnie, Aide aux courses, petit entretien... rémunération en CESU.

Contact : gandy.anne@orange.fr ou tel 06 72 86 15 50 « Contact : gandy.anne@orange.fr ou au 06 72 86 15 50.

SOUTIEN SCOLAIRE ET COURS PARTICULIERS A DOMICILE - XAVIER DARDEL

Soutien scolaire et cours particuliers à domicile proposés à Saint-Pierre d'Entremonts et en Chartreuse à partir de cette année scolaire tout en bénéficiant immédiatement d'une remise de 50% de crédit d'impôt sur la facture!

Dardel développement est une société spécialisée dans le soutien scolaire, cours particuliers et garde d'enfants à domicile.

+ de renseignements sur dardel-developpement.fr ou au 06 40 79 72 (X.Dardel).

DOC HOUSE RENOVATION

Doc House Rénovation, avec Mathieu Fellmann, vous accompagne de A à Z avec écoute, savoir-faire et confiance.

Tous corps d'état, garantie décennale, travail soigné.

Besoin d'un devis ou d'un premier contact ?

<https://doc-house.fr/>

0645080341

STAGE SAINT PIERRE D'ENTREMONT LE 1, 2 et 3 MAI 2026 RENCONTRER LES PLANTES AVEC LE CHAUDRON MAGIQUE

Trois jours pour rencontrer les plantes, se (re)connecter à la nature, apprendre à regarder, dessiner, cueillir, cuisiner, se soigner avec les plantes sauvages. Trois demi-journées seront consacrées au dessin botanique et symbolique.

Trois demi-journées seront consacrées à la reconnaissance, cueillette, cuisine et préparations médicinales.

Vous pourrez prendre tous vos repas sur place – majoritairement bio et végétariens (en supplément)

Possibilité d'hébergement sur place à petit prix, ou à proximité du lieu du stage si vous souhaitez plus de confort et d'autonomie.

Animé par Cécile Aubel, herbaliste et autrice du livre A la rencontre des plantes & Anaïs Bon, illustratrice du livre A la rencontre des plantes

Lieu : Saint Pierre d'Entremont (Chartreuse – Isère) -Tarif : 320€

Le tarif n'inclut pas les repas et l'hébergement. Voir détails dans la fiche infos pratiques

Renseignements et inscriptions : Cécile Aubel – 06.17.76.39.55 – www.lechaudronmagique.org

Instagram : [le.chaudron.magique](https://www.instagram.com/le.chaudron.magique)

ONAÏA - UNE NOUVELLE TABLE AU CŒUR DE LA CHARTREUSE

Onaïa est le nouveau restaurant du Moulin des Chartreux 1733 à Saint-Pierre-d'Entremont.

Porté par sa jeune équipe et le chef Arthur Dupuis, pâtissier devenu cuisinier passé par plusieurs maisons gastronomiques, le projet met à l'honneur les produits de saison et le travail des producteurs locaux. Une grande partie des ingrédients utilisés est biologique et sourcée localement.

Le restaurant vient d'ailleurs d'obtenir deux macarons Écotable, récompensant son engagement en faveur d'une restauration plus durable.

Onaïa défend une cuisine vivante, guidée par les produits, les saisons et une identité singulière. Les produits du terroir y rencontrent une créativité assumée pour offrir une expérience culinaire à la fois moderne, accessible et profondément inspirée par la nature environnante.

Le restaurant est ouvert toute l'année et propose un menu du jour le midi en semaine, ainsi qu'un menu dégustation pour découvrir cette cuisine d'auteur, accompagné d'une sélection de vins et de boissons locales et biologiques. <https://moulin-des-chartreux.com/> - 04.79.65.94.77

S.A.S. T'AIR DE VIE - SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

Au sein de T'Air de Vie, Delphine BASTRENTA propose différentes approches pour soutenir l'équilibre physiologique et la vitalité.

Praticienne en santé fonctionnelle intégrative et micro nutritionniste, elle accompagne les personnes dans la compréhension de leur terrain biologique et de leurs équilibres physiologiques. Son approche associe micro nutrition, biologie fonctionnelle et nutritionnelle et pratiques de régulation du système nerveux.

Elle propose également des pratiques corporelles permettant d'explorer ces mécanismes de manière concrète : mouvement, breathwork et immersion en eau froide (Méthode Life Force).

« Comprendre son terrain biologique pour soutenir durablement son équilibre de santé. » Cabinet de biologie fonctionnelle et nutritionnelle. Delphine accompagne les personnes souhaitant mieux comprendre les mécanismes physiologiques impliqués dans certains déséquilibres : fatigue persistante, troubles digestifs, stress chronique, inflammation de bas grade ou déséquilibres métaboliques. L'accompagnement s'appuie sur la micro nutrition et une lecture fonctionnelle du terrain nutritionnel, métabolique et neurophysiologique. Consultations sur rendez-vous : Mercredi et Samedi - Tel : 06 60 02 53 46

Atelier Hormèse

Inspiré de la loi biologique de l'Hormèse, cet atelier propose d'explorer comment de courtes expositions à des contraintes physiologiques modérées peuvent stimuler les mécanismes naturels d'adaptation du corps. Lorsqu'ils sont bien dosés, ces stress brefs activent des réponses bénéfiques : amélioration de la régulation nerveuse, meilleure tolérance au stress, mobilisation métabolique et renforcement de la vitalité.

Trois portes d'entrée sont proposées :

- immersion progressive dans l'eau froide
- exercices physiques courts à haute intensité
- pratiques respiratoires guidées

Les expériences sont encadrées, progressives et sécurisées, toujours ajustées à la capacité adaptative de chacun. L'objectif n'est pas la performance mais l'apprentissage d'une stimulation juste, capable de réveiller les ressources d'adaptation du corps sans dépasser ses limites.

Prochaines dates les dimanches (10h-13h) : 29 mars ; 3 mai et 7 juin

Places limitées – informations et inscriptions : 06 60 02 53 46

Atelier Breathwork – Neuro-recalibrage du système limbique

Samedi 11 juillet – Atelier de 4 heures - 40 euros /personne

Cet atelier propose une exploration pratique des liens entre respiration, cerveau émotionnel et réponses physiologiques au stress.

À travers des séquences guidées de breathwork et de régulation corporelle, les participants expérimentent comment agir sur le système nerveux afin de favoriser un état de clarté et de stabilité physiologique et psychologique. Une approche accessible pour mieux comprendre et moduler les interactions entre respiration, système limbique et équilibre global.

Places limitées – informations et inscriptions : 06 60 02 53 46

PROCHAINE AADEC'ECO : JUILLET 2026, envoyez un courriel **avant le 15 JUIN** à **communication@aadec.fr**

- **L'AADEC'ÉCO** est une parution **bi ou triannuelle** permettant aux **entreprises** et aux **microentreprises** de faire la promotion de leur activité sur le territoire.
- **L'AADEC'OUVERTE** est une parution **mensuelle** visant à promouvoir les actions des **associations** sur le territoire.