

## Mairie / Agence postale

Horaires :

Lundi, mardi, jeudi et Vendredi

9h à 12h - 13h30 à 16h30

Fermée le mercredi

Samedi de 10h à 12h

Tél : 02.98.89.90.27

Levée du courrier à 15h

Samedi à 12h

## Communication :

[www.porspoder.fr](http://www.porspoder.fr)

[accueil@porspoder.fr](mailto:accueil@porspoder.fr)

Facebook : Mairie de Porspoder

Twitter : @VillePorspoder

Instagram : @VilleDePorspoder

## Urgences

Secours : 112

Urgence médicale : 15

Eau du Ponant : 02 29 00 78 78

ERDF (24h/24) : 09 72 67 50 29

Pharmacie de garde : 3237

Pompiers : 112 ou 18

Cross Corsen : 02 98 89 61 55

Urgence en mer : 196

SNSM : 06 75 21 22 02

Gendarmerie : 17

Cabinet infirmier : 02 98 89 57 06

(Permanences sur rendez-vous  
de 7h30 à 8h et de 11h à 11h30)

Service de soins à domicile

Amitiés d'Armor :

02 98 84 61 44 ou 02 98 32 42 32

Editeur :

Mairie de Porspoder

02 98 89 90 27

## LE MOT DU MAIRE



Yves Robin, Maire de Porspoder  
Les membres du Conseil Municipal  
Et le personnel communal

**vous souhaite une excellente année 2025**

**La cérémonie des vœux du Maire aura lieu le vendredi 24 janvier à 18h  
à l'espace Herri Léon – 42 A rue du Port à Melon**

## INFORMATIONS MUNICIPALES

**Sinistre à la médiathèque Pierre-Arzel : point sur la situation :** Une partie du faux plafond de la médiathèque s'est écroulée dans la nuit du 17 au 18 décembre 2024. Pour des raisons de sécurité des personnes, l'accès de l'ensemble du centre socioculturel a été interdit par la prise d'un arrêté de sinistre. L'assurance dommage ouvrage de la commune a commandité un cabinet d'expertise. Une première expertise a été réalisée vendredi. Nous attendons un premier rapport faisant état des premiers constats. D'autres expertises seront nécessaires pour déterminer les causes du sinistre, les mesures de protection envisageables, s'il y en a, et les travaux à réaliser en vue d'une réouverture sécurisée du centre socioculturel et de la médiathèque. D'ici là, l'expert a confirmé le maintien de la fermeture de l'ensemble du site. Nous vous tiendrons informés en temps et en heure des évolutions de la situation, situation fort dommageable pour la vie associative communale et le service public de la médiathèque. Nous remercions les uns et les autres pour leur compréhension, la sécurité des personnes n'a pas de prix. Nous travaillons ensemble pour trouver des alternatives acceptables, le temps que l'expertise soit en mesure de délivrer des conclusions robustes qui nous permettront alors de déterminer les mesures d'attente les plus adaptées à la situation. Bien cordialement. Yves ROBIN.

**Dépôt des sapins :** Comme tous les ans, vous pouvez déposer votre sapin de Noël à l'emplacement prévu à cet effet, **place des FFL jusqu'au mercredi 15 janvier 2025 inclus, en vue de broyage.**

**Médiathèque Pierre Arzel :** Malgré la fermeture de la médiathèque, nous aurons le plaisir de vous retrouver pour les **animations à la salle Herri Léon :**

**Papotages & Potager le samedi 11 janvier de 10h15 à 12h :** Venez échanger autour des pratiques du jardinage au naturel pour favoriser la biodiversité tout en ayant de belles récoltes. Avec Arnaud et Virginie du « Jardin Bis ». Gratuit sans inscription.

**Club des lecteurs le samedi 18 janvier de 10h à 12h :** Venez partager vos coups de cœur littéraire et découvrir de nouvelles lectures. Tout public à partir de 14 ans. Gratuit sans inscription.

**Après-midi ludique le samedi 25 janvier de 14h à 17h :** Venez-vous amuser avec des jeux de société modernes et faciles à prendre en main avec nos bénévoles passionnés Jacques, Dominique et Annick. Pour adultes et adolescents à partir de 14 ans. Gratuit, sans inscription.

**Club de jeu de rôle le samedi 25 janvier de 14h à 17h :** Le club de jeu de rôle se réunit pour vivre des aventures riches en émotions. Que vous soyez passionné ou que vous ayez envie de découvrir, vous êtes le bienvenu au club ! Pour adultes et adolescents à partir de 14 ans. Renseignements et inscriptions : 02.98.89.38.01 ou [mediatheque@porspoder.fr](mailto:mediatheque@porspoder.fr).

**Vols au cimetière** : Des vols de plants et fleurs ont été signalés dans le cimetière communal. Merci de bien vouloir respecter ces lieux de mémoire et de recueillement pour les familles.

**Opération « Ramène ta coquille » jusqu'au 31/01** : 4 tonnes de coquillages ont été collectées à l'issue des fêtes de fin d'année. Bravo pour vos apports. L'opération de collecte se poursuit jusqu'au 31 janvier avec 24 points de collecte en Pays d'Iroise. **Petit rappel des consignes : déposez les coquilles vides (huîtres, coquilles-St-jacques...) en vrac, pas dans un sac (attention pas les crustacés !)**. Les bacs de la commune de Porspoder se trouvent **place FFL et au niveau de la salle Herri Léon**. Renseignements : service déchets au 02.98.32.37.83. Rendez-vous en juin dans les déchèteries pour récupérer du compost !

## ANIMATIONS ASSOCIATIVES

**Assemblée Générale des Officiers Mariniers** section de Porspoder **samedi 11 janvier à 14h** à la **salle Herri Léon**. Au programme : cotisations, bilan de l'année, suivie d'un goûter.

**Club des Bruyères** : L'Assemblée Générale du Club aura lieu le **jeudi 16 janvier à 14h** à la **Salle Herri Léon** à Melon.

**Atelier des corps / Dimanche 19 janvier, salle Herri Léon, Porspoder de 13h30 à 17h30**. Anne Compagnon (bodyworker, Florence Colin (danseuse) et Anne Jullien (poète), soutenues par l'association de danse Ar(t)icoche vous invitent à leur premier *Atelier des corps*. Soutenues par elles trois, vous explorerez par l'écriture, le mouvement et le toucher ce que le corps dit ou ne dit pas, tait ou parle. Atelier de 4h dans le respect de chacun et le plaisir de découvrir. Si vous pouvez, apportez couverture, tapis, papier, crayon. La participation est de 30€. Renseignements et inscriptions au : 06.60.29.31.50 ou auprès de : [jullienne@gmail.com](mailto:jullienne@gmail.com).

**UNC** : l'Assemblée Générale des Combattants aura lieu le **jeudi 6 février 2025** à l'espace Herri Léon à partir de 10h. Les timbres seront remis en début de séance, la cotisation est portée à 30 € avec et à 20 € sans le journal des combattants. Pour les veuves elle est de 24 € avec et 15 € sans le journal. Il est demandé aux adhérents même s'ils n'ont pas l'intention d'assister à l'Assemblée Générale, de venir régler leur cotisation. Je demande aux volontaires de bien vouloir se présenter au conseil d'administration : nous avons besoin de vous ! Si des militaires des générations du feu Algérie et Opex n'ont pas encore adhéré à l'association, il n'est pas trop tard pour le faire (n'oublions pas qu'il nous appartient de transmettre le devoir de mémoire des anciens qui ont donné leur vie pour notre pays.) Je précise enfin que toutes personnes ayant accompli un service militaire ou ayant servi au titre de la coopération sont de droit, soldats de France et à ce titre peuvent faire partie de l'association des combattants. Donc n'attendez pas, rejoignez-nous, Pour tous renseignements : 06.18.97.49.03. Le Président. Jean-Paul MAZE. En cas d'impossibilité de se déplacer : Par courrier, M. MAZE Jean-Paul, au 22 route de Melon 29840 Porspoder ou chez M. Graziana Louis au 14 Hent Mazou 29840 Porspoder.

**APE DU SPERNOC / TRAIL DIAGONALE DU FOUR le 13 AVRIL 2025** : Bonne année à tous ! Cette année, nous vous donnons la possibilité d'acheter le sweat de la Diagonale du Four. Sweat zippé à capuche couleur bleu royal avec impression dos et coeur. Pour les coureurs, il est à 40€. Vous pouvez le réserver lors de l'inscription sur Klikego. Si vous en voulez plus, vous pouvez nous envoyer un mail à "[ladiagonaledufour@gmail.com](mailto:ladiagonaledufour@gmail.com)" en nous indiquant le nombre et la taille. Si vous souhaitez être bénévole, nous vous le proposons à 35€. Vous pouvez nous envoyer un email à "[ladiagonaledufour@gmail.com](mailto:ladiagonaledufour@gmail.com)" pour le commander en nous indiquant le nombre et la taille. Le règlement se fera en liquide ou par chèque à l'ordre de l'APE du Spernoc dans la boîte aux lettres de l'APE du Spernoc ou à l'adresse : APE du SPERNOC 20 rue de l'océan 29840 PORSPODER. **Date limite de commande : le 2 mars 2025.**

**Collecte vieux journaux : l'APE du Spernoc** vous rappelle que vous pouvez déposer vos vieux journaux dans la poubelle jaune à l'entrée de l'école. Ces journaux sont ensuite revendus et les bénéfices serviront à financer les projets pédagogiques des enfants de l'école du Spernoc. La matière première est recyclée afin de fabriquer de la ouate de cellulose, isolant biosourcé performant, qui convient à la fois pour les constructions neuves et en rénovation. Votre geste sera ainsi solidaire envers les enfants de l'école et éco-responsable. **Mais que des papiers journaux !** Pas de prospectus, annuaire, courrier, enveloppe, papier même recyclé, que du papier journal. Merci à vous.

## INFORMATIONS COMMUNAUTAIRES

**Déchèteries : nouveaux horaires en 2025** : Depuis le 2 janvier 2025, voici ce qui a changé : **Plourin, toute l'année** : ouverture les lundi, mercredi, jeudi et vendredi uniquement le matin (10h-12h30). Ouverture le samedi, 10h-12h puis 14h-17h (18h en haute saison). Fermeture les mardi et dimanche. Nouvelle carte horaire disponible sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh). Ou en mairie.

**Le mois sans tabac, c'est désormais toute l'année** : Vous souhaitez arrêter ou diminuer votre consommation de tabac ? Des consultations de tabacologie sont mises en place dès le 10/01 et se tiendront chaque 1<sup>er</sup> vendredi du mois : au Conquet, parvis mairie, 9h-12h, et à Ploudalmézeau, salle Clés des champs, place au blé, 13h30-16h30. Inscriptions : 02.98.84.94 .86 / [social@ccpi.bzh](mailto:social@ccpi.bzh). Infos sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh) et soutien sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), groupes Facebook [Les bretons #MoisSansTabac](https://www.facebook.com/LesBretonsMoisSansTabac).

**Révision du SCoT : exposition et réunions publiques** : Découvrez les futures règles d'aménagement du territoire inscrites à la révision du SCoT (Schéma de cohérence territoriale). Exposition jusqu'au 16/01, Pays d'Iroise Communauté, zone de Kerdrioual (Lanrivoaré). Infos : [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh).

**Maison de l'Emploi** : Découverte et recrutement **serres de tomates** à Guilers : le 21/01, Croiger et le 28/01, Potereau. CDD de 6 à 9 mois, temps complet, du lundi au vendredi. Recrutement et visite **serres de fraises** : le 24/01 à 9h30, Serre Le Roux, Guilers. Présentation des métiers de l'industrie et de la métallurgie : le 22/01 à 16h. Permanence de l'ADIE (création d'entreprise) : le 16/01, le matin sur RDV – l'après-midi sans RDV. Infos : [maison.emploi@ccpi.bzh](mailto:maison.emploi@ccpi.bzh) / 02.98.32.47.80.

**Ecole de musique d'Iroise : Stage Sylvain Barou**, le 25/01, L'Amphi, Saint Renan. Infos : [nathalie.leflem@ccpi.bzh](mailto:nathalie.leflem@ccpi.bzh) / 02.98.84.97.60  
Lettre n°2363 – Du 10/01/2024 au 24/01/2025

**Rénovation thermique :** Plusieurs aides financières existent pour un geste de rénovation unique comme le remplacement du système de chauffage (MaPrimeRénov'...). Toutefois, installer un nouveau système de chauffage dans un logement mal isolé n'est pas la solution optimale. Infos sur [tinerjie.fr](http://tinerjie.fr) ou au 02.98.33.20.09.

**Pour réduire mes frais d'essence, je deviens covoitureur solidaire !** Vous allez en voiture au travail ? Vous faites des trajets réguliers (même en horaires décalés) ? Vous pouvez aider une personne à aller vers l'emploi ou la formation en devenant covoitureur avec **éhop solidaires** ! Infos et inscription au 02.99.38.01.56 ou sur <https://ehop.bzh/covoitureur-solidaire>.

**Chauffage au bois : les bonnes pratiques : Opter pour le bon appareil :** les poêles et inserts modernes offrent des performances bien plus importantes (rendement de 75 à 90 %) que la cheminée ouverte (10 %) qui émet des polluants.

**Bien choisir son bois :** bien sec, présentant un taux d'humidité inférieur à 23 %, de préférence des bûches fendues, avec le moins d'écorce possible et pas de bois traités (vieux meubles, agglomérés, etc.) qui dégagent des polluants très nocifs lorsqu'ils sont brûlés. **Bien utiliser l'appareil :** ne surchargez pas le foyer de votre poêle ou insert à bûches et allumez le feu par le haut. Nettoyez votre appareil, videz le cendrier fréquemment et pensez au ramonage annuel du conduit. Infos : [tinerjie.fr](http://tinerjie.fr) ou 02.98.33.20.09.

**Aide à l'achat d'un vélo à assistance électrique ou d'un kit d'électrification :** Pays d'Iroise Communauté accorde aux particuliers une aide forfaitaire de 200 € pour l'achat d'un vélo à assistance électrique et de 100 € pour l'achat d'un kit d'électrification. Conditions d'éligibilité sur [pays-iroise.bzh](http://pays-iroise.bzh).

## INFORMATIONS D'AILLEURS

**L'Amicale laïque de Lanildut** vous invite à faire un geste écologique et responsable le **samedi 11 janvier**. Venez lancer votre sapin dans la benne installée dans le hangar saint Gildas à partir de 17h, et partager vin chaud, boissons fraîches et galettes des Rois! L'ambiance sera festive et musicale, avec l'intervention de la Fanfare Fanfarnaüm et du groupe Melkern.

L'Amicale vous invite à une « fin de semaine » de découverte du cinéma et de la musique de Louisiane, **les 31 janvier, 1<sup>er</sup> et 2 février à l'Espace Queffelec de Lanildut**. Au programme : **Vendredi 31 janvier** à 20h30, « Dans la brume électrique », film de Bertrand Tavernier. **Samedi 1<sup>er</sup> février** à 17h, « Louisiana story », film de Robert Flaherty, et à 20h30 concert de Rougarou, blues du bayou. **Dimanche 2 février** à 16h, « La princesse et la grenouille », film de John Musker et Ron Clements. Des documents et ouvrages sur le thème de l'Amérique francophone seront disponibles à la Bibliothèque de Lanildut. Tarifs : 2€ par film, 12 € le concert, 15 € pour les 3 films et le concert, demi-tarif pour les moins de 16 ans. Réservations 06.84.48.40.68 ou 06.52.83.43.19 ou [lanildut.amicale@gmail.com](mailto:lanildut.amicale@gmail.com).

**L'association pour le jumelage Bradninch - Landunvez (AJBL)** propose un English breakfast (petit déjeuner - brunch à l'anglaise). À déguster sur place, il aura lieu le **dimanche 26 Janvier** à partir de 10h, jusqu'à 13h à la salle du Triskell à Landunvez. Il sera composé de café, thé, jus d'orange, œufs brouillés, toasts, saucisses, boudin noir, bacon, baked beans (haricots), galettes de pomme de terre, champignon, tomate. Tarif : 12€ ; 8€ pour les enfants entre 4 et 10 ans ; gratuit pour les moins de 4 ans. **Réservation obligatoire avant le 23 janvier** : 06.88.67.38.45 ou 06.71.83.96.04. Les bénéfices serviront à financer les activités du jumelage.

**Maison ADMR Ty Cocon :** Vous avez + de 60 ans ? ou êtes proche aidant ? N'hésitez pas à vous inscrire aux prochains ateliers gratuits à la Maison ADMR Ty Cocon, 50 rue Laennec à Plouarzel. Atelier **yoga du rire** à 14h30 les mardis 14, 21, 28 janvier ; Atelier **équilibre et prévention des chutes** à 10h les jeudis 14, 21, 28 janvier ; **Atelier danse** avec les petits de la crèche à 10h vendredi 24 janvier. Renseignements et inscription : [lpigent@hotmail.com](mailto:lpigent@hotmail.com) / 06.76.99.63.27. [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr).

**Vous avez une maladie chronique : le programme d'Education Thérapeutique du Patient :** Plein phare sur ma santé est pour vous ! La 1<sup>ère</sup> session 2025 du programme d'ETP "Plein phare sur ma santé" va bientôt commencer avec les rdv de bilans. Les séances collectives auront lieu en février et mars. Les participants sont en général ravis du programme et en ressortent grandis et acteurs de leur santé. Programme d'éducation thérapeutique à destination des personnes ayant une **maladie cardiovasculaire et/ou un diabète et/ou ayant subi un AVC**. Inscription et informations par mail : [etp.ploudal29@gmail.com](mailto:etp.ploudal29@gmail.com) ou 07.49.86.96.13.

**L'ADMR du Pays d'Iroise, Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile,** vous accueille désormais dans les locaux du CDAS de PLOUDALMEZEAU, 36 rue de Brest, **les lundis et vendredis matin de 8h à 12h et les mercredis de 14h à 17h**. Les assistantes techniques de coordination sont également joignables au 02.98.48.06.90 pour tout renseignement sur nos prestations : entretien du cadre de vie, accompagnements, courses, préparation des repas, service handicap, garde d'enfants... [www.admr-paysdiroise.fr](http://www.admr-paysdiroise.fr).

**Entraide Plus Iroise :** Le super minibus acheté par la commune de Landunvez est opérationnel (9 places). Voici le nouveau service que nous proposons à nos adhérents. Quatre possibilités d'en profiter, accompagnés par nos chauffeurs émérites, pour vous rendre : Le **mardi matin** au Jardin des Saveurs à Landunvez ; Le **jeudi matin** dans les Grandes Surfaces à Ploudalmézeau ; Le **vendredi matin** au marché de Ploudalmézeau ; Le **vendredi après-midi** (Hors périodes scolaires) au cinéma de Saint-Renan. On passe vous chercher à domicile et on vous redépose chez vous après ! Contact : Entraide Plus Iroise – 06.62.48.76.42

**ANDEVA :** Association Nationale de Défense des Victimes de l'Amiante et autres maladies professionnelles vous accompagne dans l'élaboration et le suivi de vos dossiers. Pour prendre rendez-vous au : 06.30.64.28.11 ou 07.63.94.03.61 ou 06.52.53.13.99. **Permanence** : les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis de chaque mois salle annexe à la bibliothèque, 3 rue de l'Eglise à LANDUNVEZ.

**L'association des accidentés de la vie, Fnath** : Permanences le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 10h à 12h au 6 rue Racine à St Renan, le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h à la mairie de Ploudalmézeau, le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h au centre socioculturel Ti Lanvenec et le 4<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h à la salle culturel La Forge, loge1 verte. Des bénévoles sont présents pour répondre ou orienter sur les questions suivantes : problèmes liés aux accidents du travail ; maladies professionnelles ; risques routiers ; amiante ; accidents de la vie : accidents médicaux et médicamenteux ; l'emploi des handicapés ; tous problèmes liés aux accidents de la vie (santé, handicapé, etc). Il est également possible de prendre rendez-vous en dehors des permanences. Contact : Monsieur GOURMELON G. Tél : 06.49.84.90.73, mail : [fnath.paysdiroise@gmail.com](mailto:fnath.paysdiroise@gmail.com).

**EQUIPE IROISE DU SECOURS CATHOLIQUE** : L'équipe Iroise du Secours catholique intervient pour de l'accompagnement et de l'aide auprès des personnes seules, des couples et des familles en difficulté sociale ou financière. Notre action est d'écouter et de soutenir. Nous proposons un accompagnement par des rencontres à domicile ou dans nos locaux, l'attribution d'aides, des conseils et la mise en réseau pour des démarches d'accès aux droits ou pour la recherche d'emploi. Si vous vous trouvez en situation de détresse ou difficulté sociale ou financière – ou si vous souhaitez rejoindre notre équipe de bénévoles, pour construire un monde plus juste, solidaire et fraternel, contactez-nous : Equipe Iroise du Secours catholique : Tel 06.75.01.93.13 - Mail [sc.iroise.29@gmail.com](mailto:sc.iroise.29@gmail.com).

## OFFRES D'EMPLOI

**L'Ephad le Grand Melgorn de Porspoder recherche** : Un service civique de 6 à 8 mois indemnisés 619 €/mois. Les missions : Proposer des activités aux résidents dans leurs studios, accompagner les résidents lors des sorties extérieures, participer aux événements et aux temps de convivialité de l'établissement, favoriser les temps d'échanges et de discussions individuels, proposition d'animations...Contact : 02.98.89.51.11 ou par mail : [mledrougmaguet@amities-armor.asso.fr](mailto:mledrougmaguet@amities-armor.asso.fr).

## SPORT

**La Translandunvézienne** : **Marche** : Dimanche 12/01 : Landunvez salle Hortensia 9h ou 10h - Mercredi 15/01 : Landunvez salle Hortensia 9h ou 9h30 - Dimanche 19/01 : Porspoder Parking du Chenal 9h ou 10h ou local - Mercredi 22/01 : Portsall Parking du Beg ar Mor : 9h ou 9h30 ou local. **Pétanque** : tous les jeudis à 13h45 au boudodrome. Le repas du club aura lieu le samedi 1er février à la salle Le Triskell. Le week-end à Plouescat aura lieu les 14 et 15 juin. Merci de vous inscrire pour ces deux manifestations. Un acompte de 50 € sera demandé à l'inscription pour le WE.

**E.S.M.A** : **Dimanche 12 janvier 2025** : Reprise du championnat. Loisirs contre Plouarzel à 10h à Kersaint. Seniors pour Brest As comorienne à 15h. **Dimanche 19 janvier** : Loisirs contre Plouzané à 10h. Seniors contre Brest St Laurent à 15h à Kersaint.

## ETAT-CIVIL

**Naissance** : Axel DELPON, 75 route de Melon, né à Brest le 21 décembre 2024.

**Décès** : Monsieur CÉRÈS Louis, 85 ans, décédé à Brest le 19 décembre 2024 ; Monsieur HÉLIÈS Louis, 86 ans, décédé à Porspoder le 26 décembre 2024 ; Monsieur TREGUER Jean, 90 ans, décédé à Porspoder le 27 décembre 2024 ; Madame ELIÈS Nicole, 90 ans, décédée à Porspoder le 31 décembre 2024.

## PAROISSE

**Dimanche 12 janvier (Baptême du Seigneur)** : Messe à Landunvez à 11h. **Dimanche 19 janvier** : Messe à Porspoder à 11h. **Dimanche 26 janvier** : Messe à Landunvez à 11h.

## PETITES ANNONCES

● Dame sérieuse prend à son domicile votre **repassage**. Travail soigné et rapide. Contact : 06.60.88.03.21.

● **Vends** Karcher G4, 130 bars et ses accessoires, très peu servi. Contact : 02.98.89.92.39 ou 06.48.40.96.79.

● **Vends** 1 escatrappe neuf 1,20MLx0,60ML ; Prix : 120€ Et 1 clic clac en bon état prix : 80€ prix à débattre. Tél : 06.08.76.96.44.

● **Le Chenal** : **Projection du film** de Luc Jacquet et Jérôme Maison "Des manchots et des hommes" (une saison en Antarctique) suivie d'un échange avec Jérôme Maison le **samedi 11 janvier à 16h**. **Fermeture annuelle du Chenal le dimanche 12 janvier, réouverture le 7 février**. L'équipe du Chenal vous souhaite une bonne année. Le Chenal - 13 rue du Port - 29840 PORSPODER.

● **Effleurâme, massages bien-être** : Imaginez un massage relaxant, adapté à la saison et à votre ressenti. Je prends le temps de vous écouter et de personnaliser votre séance pour un moment rien qu'à vous. Prestations à votre domicile : vous n'avez rien à prévoir, je m'occupe de tout. 06.32.89.05.99 – Catherine Cartier ei.

● **Le cabinet de Sophrologie « le temps d'une Éclipse**" vous accompagne dans votre développement personnel, gestion du stress, de la fatigue. Retrouvez les séances de sophrologie en groupe (tous les lundis) ou les séances individuelles sur rdv. Pause cocooning avec les Séances Énergétiques, le Massage sonore aux bols tibétains. Mélanie M "le temps d'une Éclipse " 06.63.98.54.44. FB : Mélanie Marc le temps d'une éclipse.