

L'ÉCHO 96 ALBANAIS

OCTOBRE 2025

ÉTÉ
en lumières

Mairie

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :
8h30 - 12h et 13h30 - 17h15

Fermée le jeudi - Samedi : 9h - 12h

Le service urbanisme est ouvert :

Lundi : 9h - 12h et 13h30 - 17h15

Mardi : 9h - 12h

Vendredi : 13h30 - 17h15

Tél. 02 96 32 98 98

www.saintalban.fr - mairie@saintalban.fr

Agence Postale

Du lundi au mercredi, vendredi :

8h30-12h - Fermée le jeudi

Samedi : 9h-12h

Tél. 02 96 32 98 98

Bibliothèque

Mercredi : 15h - 17h30

Vendredi : 16h30 - 18h

Dimanche : 10h30 - 12h

Tél. 02 96 93 88 05

Service portage des livres

Tél. 02 96 93 88 05

Pharmacie

Déplacez-vous à la pharmacie

la plus proche de chez vous,
les coordonnées de la pharmacie
de garde y seront affichées.

En cas d'urgence, Tél. 15 ou 3237

Permanences

Puéricultrice PMI

et Assistante Sociale

• Mme Gaëlle MOTHAY, puéricultrice
mardi de 14h à 16h30 sans rendez-
vous sur le site de Lamballe Terre &
Mer à Saint-Alban.

Tél. 02 96 50 10 30

• Madame Laurianne BERTRAND,
assistante sociale, sur rendez-vous
les mardis et jeudis matins (Rue
Clémenceau à Pléneuf-Val-André).

Tél. 02 96 50 10 30

Permanences Mission Locale

Les mardis de 14h à 17h à la Mairie

Tél. 02 96 50 84 50

Conciliatrice de justice

Permanences 2 fois par mois le
mercredi. Prise de rendez-vous auprès
de la Mairie au 02 96 32 98 98

France Alzheimer

Tél. 02 96 60 85 42

alzheimercotesdarmor@orange.fr

www.francealzheimer.org/cotesdarmor

APCA Association de Parkinsoniens des Côtes d'Armor

Tél. : 07 88 51 63 61

parkinson22@orange.fr

www.parkinson22.fr

CONSEILS MUNICIPAUX DU 19 JUN 2025

• Intercommunalité

Composition du Conseil communautaire
2026 (adoptée à l'unanimité)

• Finances

- Participation au fonds de concours pour le
parc roulant du SDIS (adoptée à la majorité
- une abstention : M. Gérard MEUNIER)

- Tarifs des repas du restaurant scolaire et
tarifs de l'accueil périscolaire 2025-2026
(adoptés à l'unanimité)

• Urbanisme

Aménagement des « dents creuses » :
cession des parcelles à la SPL Baie

d'Armor Aménagement et création d'une
commission d'attribution (adoptées à
l'unanimité)

• Marchés publics

- Réhabilitation et réaménagement de la
salle polyvalente : fourniture et pose
d'un élévateur pour personne à mobilité
réduite - Attribution du marché (adoptée à
l'unanimité)

- Eclairage public - Rénovation du foyer rue
du Clos Long (adoptée à l'unanimité)

DU 21 JUILLET 2025

• **Urbanisme** - Bilan de la concertation et
arrêt du projet de révision du PLU (adoptés
à l'unanimité)

• **Finances** : Participation au Fonds d'Aide
aux Jeunes départemental (adoptée à
l'unanimité)

• Marchés publics

- Réhabilitation et réaménagement de la
salle polyvalente : fourniture et installation
d'équipements de sonorisation et de
vidéoprojection- Attribution du marché
(adoptée à l'unanimité)

- Réhabilitation et réaménagement de la
salle polyvalente : avenant n°1 au lot n°2
(adopté à l'unanimité) ; avenant n°2 au lot

n°5 (adopté à la majorité -M. BERTRAND
est sorti de la salle) ; avenant n°1 au lot
n°6 (adopté à l'unanimité) ; avenant n°2 au
lot n°6 (adopté à la majorité -abstention de
M. Patrick GALLERY DES GRANGES) ;
avenant n°2 au lot n°2 (adopté à l'unanimité)

- Eclairage public - Modification de
l'éclairage du giratoire du Poirier (adoptée
à l'unanimité) ; Fourniture et pose d'un
coffret au giratoire du Poirier (adoptées à
l'unanimité) ; Rénovation de 6 foyers rue de
la Gaieté (adoptée à l'unanimité).

• **Personnel** - Création d'un poste d'Agent
de maîtrise et modification du tableau des
effectifs (adoptées à l'unanimité).

*L'intégralité des délibérations est consultable en Mairie ou sur le site internet :
www.saintalban.fr*

RÉUNION DU CALENDRIER DES FÊTES

La réunion du calendrier des fêtes aura lieu le 2 octobre à 19h à l'Espace La Marelle.
La présence d'au moins un des membres de chaque association est souhaitée pour
établir la programmation des animations de 2026.

Directeur de la publication : Nathalie Beauvy, Maire

Ont participé à ce numéro : Cindy Guichard, Séverine Bocher, Claude Grogneuf, Monique Hourdin, Magalie Houzé, Clarisse Milleville, Kristell Jumilus.

Crédit Photos : Bernard MEVEL / Sophie ODET

Conception, réalisation graphique et impression : Roudenn Grafik.

URBANISME

PERMIS DE CONSTRUIRE

- **TAWANI Suzanne**
21, La Ville Cochard - Carport
- **MERDRIGNAC Guillaume – CLAUS Camille**
1 b, La Maison Neuve - Maison
- **EARL GAUTIER FRERES**
Frévault - Hangar à matériel
- **CORNILLET Pierre – GROGNEUF Claude**
40, La Ville Cochard - Maison
- **MARTIN Clémence**
1, Le Pont Houard - Annexe
- **BURON André**
13 ter, La Maison Neuve - Carport
- **SCI MAJU – DESCHAMPS Philippe**
15, rue du Poirier - Maison

DÉCLARATIONS PRÉALABLES

- **CARO Christelle**
3, Rue Harel de la Noë - Pergola
- **LEFEVRE Mathieu**
4, La Ville Hatte - Rénovation de l'enduit extérieur de la Chapelle
- **MOISAN Martine**
8, Impasse du Clos Bidan - Pergola
- **BRÉBAN Béatrice**
5, Rue de la Croix de la Mission - Serre
- **GUILLOIS Noël**
3, Rue des Chardonnerets - Remplacement bardage
- **AMG FAÇADES**
5, La Gratuite - Isolation par l'extérieur
- **DELANOË Jérémy**
23, Rue du Poirier - Fenêtre de toit
- **LE DROGO Anne**
10, Rue des Clôtures - Clôture

- **BREHINIER Myriam**
14, Impasse des Chênes - Modification ouvertures et création d'une fenêtre de toit
- **SPL BAIE D'ARMOR AMENAGEMENT**
Rue du Clos Long, Impasse du Clos Quétié, Impasse des Grands Hambourgs, Impasse des Ardilles - Division de terrains
- **LECORDIER Kelly**
18, Le Bas de la Source - Fenêtre de toit
- **HAMON Jean-Baptiste**
21, Rue de l'Hôtel Gouret - Modification ouvertures
- **LE GALL Irène**
39, Rue du Pré de la Vigne - Pergola
- **CHEREL Michel**
14, Rue des Potiers - Extension de garage
- **BONNOT Marc**
6, Chemin des Venelles - Abri de jardin
- **JOP Joseph**
5, Rue des Mésanges - Modification ouvertures
- **BURON André**
13 ter, La Maison Neuve - Carport
- **CALMÉ Yann**
3, Le Huchet - Remplacement de fenêtres
- **FRANCE HABITAT ENERGIE – GOMET Anne-Catherine**
11, Route de la Ville-es-Cotard Panneaux photovoltaïques
- **PIETO Justine**
1, Le Tertre Bourboué - Changement fenêtres
- **GARNIER Benjamin**
6, Rue Harel de la Noë - Panneaux photovoltaïques

ÉTAT CIVIL

MARIAGES

- 28 juin : Luciana PITCHE et Salim BAHARA
- 19 juillet : Aurélie MARIE et Mickaël DÉSÉQUE
- 16 août : Marie SIMON et Quentin JENS

DÉCÈS

- 9 juin : Marie-Yvonne LEMÂÎTRE née MANACH
- 1^{er} juillet : Marie Thérèse NICOLAS née LEFEBVRE
- 8 juillet : Sandrine MEHEUST
- 20 juillet : Guy GELIN
- 8 août : Laurent BARBANÇON
- 16 août : Marie PELLETIER née LEMARCHAND
- 26 août : Alain OLLIVIER



PIQUE-NIQUE AU JARDIN PARTAGÉ

Les jardiniers se sont réunis à l'occasion d'un pique-nique. L'occasion de se rencontrer, de discuter et d'échanger sur les pratiques. Un agréable moment passé ensemble.



CHANGEMENT DE NUMÉROS DES LIGNES DE CAR BREIZHGO



BREIZHGO
en Côtes-d'Armor

À partir du 1^{er} septembre 2025,
les numéros de vos lignes de car évoluent !
Découvrez les nouveaux numéros de vos lignes habituelles.



Exemple : la ligne 01 devient la ligne 010

breizhgo.bzh

BREIZHGO
Le réseau de transport public 300 % Bretagne

LES SANITAIRES DU POIRIER ET ABRIBUS

Ce bâtiment a été mis en service au mois de juillet.



RETOUR EN IMAGES SUR LES TRAVAUX DE LA SALLE MUNICIPALE



RETOUR EN IMAGES SUR LES ANIMATIONS DE L'ÉTÉ



Succès des Fêtes de Nuit des 12 juillet et 14 août !

La météo très favorable ainsi que la qualité des spectacles ont contribué à la réussite des deux fêtes de nuits. Les visiteurs ont été très nombreux et ont apprécié les feux d'artifice. Les quatre associations organisatrices remercient les nombreux bénévoles sans qui ces manifestations festives ne pourraient avoir lieu !



Toujours un énorme succès pour le traditionnel vide-greniers de Saint-Jacques !

Le vide-greniers a fait le plein tant au niveau des visiteurs que des exposants (environ 170). Merci à la Société de chasse Albanaise qui secondait une nouvelle fois, le comité des fêtes sur cet événement !



Le marché nocturne (et les animations qui y étaient associées) a rassemblé visiteurs et exposants pour une soirée festive et conviviale.



RECYCLAGE

LES MODALITES D'ACQUISITION D'UN COMPOSTEUR ÉVOLUENT

Pour obtenir un composteur, vous devez obligatoirement vous inscrire à un atelier de sensibilisation d'une durée de 30 minutes. À l'issue de cet atelier, vous repartirez avec votre composteur.

> Inscriptions :

Sur le site internet, rubrique "Gérer mes déchets" > "Composter"

Un atelier est organisé le mercredi 15 octobre de 16h à 19h sur le parking de la salle des fêtes.



Important : Il ne sera pas possible d'acquérir un composteur sans avoir participé à un atelier.

FACTURES

VISITE EAU - ÉNERGIE

Vous êtes en difficulté pour régler de très importantes factures de régularisation d'énergie (électricité, gaz...) ? Vos consommations de gaz et/ou d'électricité ont été sous-estimées lors de la souscription de votre contrat, vous donnant ainsi l'illusion de prix compétitifs lors du démarchage pour la souscription d'un nouveau contrat d'énergie ?

Lamballe Terre & Mer vous propose la visite gratuite d'un conseiller en économies d'énergie de l'Agence locale de l'énergie et du climat (ALEC). Ces visites Eau-Energie sont destinées aux locataires et propriétaires de l'ensemble des communes de l'agglomération. Elles sont dédiées aux personnes qui rencontrent des difficultés pour se chauffer ou qui se questionnent sur l'énergie dans leur logement. Votre éligibilité sera vérifiée par le conseiller de l'ALEC.

Attention, ces visites ne sont pas des diagnostics énergétiques ou des audits énergétiques. Lors de ces rencontres, le logement est abordé dans son ensemble. Les usages, factures et équipements sont aussi étudiés. En fonction, des conseils sont donnés pour diminuer les consommations et améliorer le confort. À cette occasion, du petit matériel économe peut être installé gratuitement.

Pour demander une visite, n'hésitez pas à contacter le 02 96 60 75 50 ou l'ALEC au 02 96 52 15 70.

CIAS



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le service de portage de repas à domicile du CIAS vous permet de recevoir des repas tout prêts, complets et équilibrés sans avoir à faire les courses ou la cuisine. **Vous pouvez joindre un conseiller en appelant le 0 800 360 360 du lundi au vendredi de 9h à 17h.**

ÉVÉNEMENT

LES SEMAINES DU TOURISME ÉCONOMIQUE ET DES SAVOIR-FAIRE DU 20 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

Cet événement régional propose aux entreprises de Lamballe Terre & Mer d'ouvrir exceptionnellement leurs portes pour faire découvrir leur savoir-faire.

L'objectif est de permettre au grand public de (re)découvrir les entreprises qui font l'identité du territoire, de toutes tailles et tous secteurs confondus en valorisant leur savoir-faire, leurs produits et leurs innovations. Tarif unique : 2,50 € (gratuit pour les moins de 18 ans). Plus d'informations sur www.semaines-tourisme-economique.bzh ou en contactant l'Office de Tourisme au 02 57 25 22 22 ou par mail sur : info@capderquy-valandre.com





ÉCOLE FRANÇOIS LEVAVASSEUR

VISITE DES ENFANTS DE MATERNELLE À LA LIBRAIRIE L'OBÈLE

Les enfants de maternelle ont visité la librairie L'Obèle, située dans le bourg de Pléneuf-Val-André. Cette sortie avait pour objectif de leur faire découvrir ce lieu culturel et de bien distinguer la librairie de la bibliothèque. Certains enfants connaissaient déjà Typhaine, qui nous a accueillis chaleureusement dans sa librairie ; pour d'autres, ce fut une belle découverte.

Lors de la visite, les élèves ont pu découvrir le métier de libraire, observer l'organisation du magasin et découvrir différents types d'ouvrages : documentaires, albums, récits fantastiques, etc... Une belle occasion d'éveiller leur curiosité et de nourrir leur goût pour les livres !



ÉCOLE SAINT-GUILLAUME



AU REVOIR AGNÈS ET MERCI !

C'est avec un petit pincement au cœur que toute la famille de Saint-Guillaume s'est réunie le 4 juillet au soir pour fêter la fin de l'école. Non pas que les vacances n'étaient pas attendues, mais ce jour a marqué la fin de la carrière d'Agnès Toublanc, enseignante à l'école Saint-Guillaume depuis 1999. Agnès aura beaucoup marqué les enfants, les familles et ses collègues par son énergie, sa bonne humeur permanente et sa créativité. Elle aura appris à lire à plus de 300 enfants ! Des anciens élèves, désormais en études supérieures, sont même venus la saluer et la remercier. Bonne route Agnès !

CLASSE DÉCOUVERTE ARTS PLASTIQUES

Au printemps dernier, les élèves de MS, GS et CP ont participé à une grande classe découverte à Plougastel (29). Trois jours et deux nuits pour préparer des totems et autres oeuvres d'art destinés à enrichir le jardin et les murs de l'école. Mission réussie et grande fierté collective, tant sur le côté artistique que sur le gain en confiance et en autonomie des enfants.



UTL CÔTE DE PENTHIÈVRE

**Le 2 octobre à 14h30 au
Cinéma du Casino du Val-
André de PLÉNEUF-VAL-
ANDRÉ (PORTES OUVERTES)**

« *Françoise Giroud* » par **Mme Nicole LUCAS**,
docteure en histoire contemporaine.

S'intéresser à Françoise Giroud (1916-2003), c'est découvrir un destin exceptionnel qui ne peut laisser indifférent, inscrit au cœur des mutations sociales, culturelles et politiques du XXème siècle. Femme de convictions mais toujours indépendante, elle va, par-delà ses souffrances cachées, se forger une identité plurielle par l'écriture et ses engagements multiples et pionniers qui la conduisent de la presse à la politique. Associée à l'aventure du magazine Elle, puis, à celle de l'Express, elle reste aussi la première femme secrétaire d'État à la condition féminine, où elle confronte, par l'expérience, savoir et pouvoir.

**Le 16 octobre à 14h30 à la
Salle du théâtre de l'Ancre
des Mots d'ERQUY**

« *La liberté d'expression de Voltaire à
Charlie Hebdo* » par **M. Frédéric MALLÉGOL**,
Professeur Agrégé d'Histoire.

Mené par les philosophes des Lumières et les révolutionnaires, le combat pour la liberté d'expression fut long et difficile. Aujourd'hui, cette liberté de la presse et d'autres médias est parfois fragile. Pilier de notre république démocratique, nous nous interrogerons sur les étapes qui ont conduit notre pays à défendre avec autant d'acharnement ce droit fondamental de l'homme. Nous aborderons successivement la rupture révolutionnaire ou l'émergence de la liberté d'expression puis de 1881 à 1945, l'affirmation de ce droit. Enfin, depuis 1945, nous observerons son renforcement mais aussi ses fragilités.



LE CLUB DES AÎNÉS DE LA FLORA

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES : se
référer au calendrier du club.

**JOURNÉE MARIE GUERZAILLE
DU 7 OCTOBRE**

cette sortie affiche complet.

POUR INFO : le jeudi 11 décembre,
le club organise son repas de fin
d'année à la salle des fêtes de
Planguenoual.

De plus amples informations
vous seront transmises ainsi que
la date des inscriptions pour la
participation à ce repas sur le
prochain bulletin.

Pour contacter le Club :

- Mail : Clublaflora@gmail.com
- Alain MARIE 02 96 32 96 5
- Martine LAPLANCHE 06 23 75 02 31
- Jacques LEFEUVRE 02 96 32 43 62
- Françoise BERNARD 06 10 39 29 20.

ENTENTE CYCLOTOURISTE ALBANAISE

Séjour à SAUMUR : Sport, détente et découvertes pour les cyclos et marcheurs des clubs cyclos de SAINT-ALBAN et PLANGUENOAL



Du 14 juin au 21 juin, les membres des clubs cyclos de Saint-Alban et Planguenoual ont posé leurs valises au camping de l'île d'Offard à Saumur pour une semaine alliant vélo, randonnée pédestre et tourisme. Une parenthèse active et conviviale très appréciée des participants.

Chaque matin, les cyclotouristes prenaient la route à travers les paysages du Maine-et-Loire. Des circuits soigneusement préparés et adaptés à tous les niveaux ont permis

d'explorer les bords de Loire, les vignobles, les châteaux et les charmants villages de la région. En parallèle, les marcheurs sillonnaient les sentiers environnants à leurs rythmes, profitant pleinement de la beauté du paysage.

L'après-midi était dédié aux visites touristiques, entre autres : le prestigieux Cadre noir, une champignonnière, les maisons troglodytes (et sarcophages), pique-nique devant l'imposant château de Saumur avec

visite à l'issue, la distillerie de la Roseraie, l'initiation à la boule de fort, sans oublier bien sûr, les dégustations de produits locaux et les moments de détente partagés au camping. Ce séjour, parfaitement organisé, restera dans les mémoires comme une parenthèse à la fois sportive, culturelle et amicale. Une belle illustration de l'esprit qui anime les clubs cyclos de Saint-Alban et Planguenoual, où le plaisir de pédaler rime avec partage et découverte.

FLORI'NOZ



FLORI'NOZ

SAMEDI
★ 18 OCTOBRE 2025
à SAINT-ALBAN (22)

COURSES D'ORIENTATION DE NUIT

OUVERT À TOUS

ENFANTS 2,5 KM **ADOS/ADULTES DE 8 À 14 KM DE DÉBUTANT À EXPERT**

RANDONNÉE DÉGUSTATION
STANDS DE PRODUCTEURS LOCAUX

7 KM

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT
Restauration, buvette.
Inscriptions → 

MOC'H KOZH

CONCERT SAMEDI
1ER NOVEMBRE

CONCERT GRATUIT
OUVERT À TOUT LE MONDE
18h30

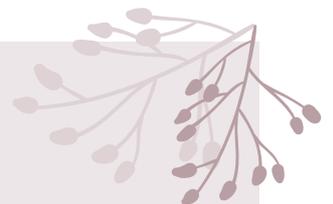
THE GLITCHES
GIURE
GRANDO

BALADE MOTO: 1ER NOVEMBRE 14H / 2 NOVEMBRE 10H

SAINTE-ALBAN: 

BIBLIOTHÈQUE

Venez partager vos dernières lectures et passer un moment convivial autour d'un café ou d'un thé **le jeudi 2 octobre 2025 à 18h** à la bibliothèque de Saint-Alban.

PENTHIÈVRE
SPORT SANTÉ

Après la réélection du bureau, les interlocuteurs sont les suivants :

- M. Yves DUCOURTIOUX, président
- M. Alain CHAUVIN, vice-président
- Mme Emilie DAVIET, secrétaire
- M. François ROURE, trésorier
- M. Gérard DALIGNY, trésorier-adjoint

Les animateurs des actions sont :

- Mme Catherine LEVÉQUE : gym et pilates
- M. Corentin BINKI : rameur
- Mme Doriane DEMEURANT : gym équilibre
- Mme Laurence FRANCOIS : gym tonic et renforcement musculaire
- Mme Arlette BÉRAUD et M. Vérene WESTPAL : Qi Gong

Pour tout renseignement, contacter M. DUCOURTIOUX :
06 37 74 96 54

CERCLE CELTIQUE FLEUR D'AULNE

Vous désirez apprendre la danse bretonne. Rejoignez-les, il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Début des cours :

• Ateliers danses : découverte et perfectionnement des danses bretonnes : depuis le lundi 22 septembre

• Groupe enfants : depuis le mercredi 17 septembre
• Groupe spectacles en costumes : vendredi 3 octobre
Renseignements au 02.96.72.26.43

Cercle Celtique
Fleur d'Aulne
Saint-Alban

2025 - 2026
Dès
4 ans

*Dances bretonnes
pour enfants et ados*

Tous les trois premiers mercredis du mois
de 15 h à 16 h 30
à partir du 17 septembre 2025

15€
d'adhésion

Contactez Christian Lucas au 02.96.72.26.43
Lieu : Salle Annexe à Saint-Alban

Saint-Alban
LAMBALLE
TERRE-LOUIS
Côtes d'Armor
le Département
kenleurr
Telenn

Cercle Celtique Fleur d'Aulne - Saint-Alban

Dances Bretonnes

2025 - 2026

Atelier Danses-Loisirs
Les trois premiers lundis du mois
de 20 h 30 à 22 h 00
à partir du 17 septembre 2025

Atelier Danses-Spectacles
Les vendredis
de 20 h 30 à 23 h 00
à partir du 3 octobre 2025

Adhésion annuelle :
Danses Loisirs : 25 €
(à débiter) / 15 €
Danses Spectacles : 15 €

Contacts :
06.73.70.87.91 (Christian portable)
OU
02.96.72.26.43 (Christian fixe)

fleurdaulne.fr
facebook.com/FleurDAulne
instagram.com/fleur_d_aulne

Lieu : Salle "Annexe" à Saint-Alban

Saint-Alban
LAMBALLE
TERRE-LOUIS
Côtes d'Armor
le Département
kenleurr
Telenn



PARENTHÈSE HOLISTIQUE : UN NOUVEAU SOUFFLE DE BIEN-ÊTRE S'INSTALLE À SAINT-ALBAN

Depuis le 16 juin dernier, les habitants de Saint-Alban peuvent découvrir un lieu unique en son genre : Parenthèse Holistique, un centre de bien-être holistique installé au cœur du bourg.

À l'origine de ce projet ambitieux, Mme Fabienne Goulard, professeure de yoga et masseuse ayurvédique passionnée, a eu l'idée de créer un véritable cocon dédié à l'épanouissement personnel. "Je rêvais d'un endroit où chacun pourrait trouver sa voie vers un mieux-être, en fonction de ses besoins et de sa sensibilité", confie-t-elle simplement. Son pari ? Réunir sous un même toit une équipe de praticiens expérimentés aux approches complémentaires, créant ainsi une synergie unique pour accompagner corps, esprit et émotions.

Une équipe de professionnels à votre écoute

Dans cette oasis de sérénité, vous pourrez rencontrer :

- > **Nathalie Brassat, naturopathe**
(06 83 38 89 46)
pour une approche naturelle de la santé
- > **Stéphanie Boitard, réflexologue**
(07 65 87 27 00)
pour libérer les tensions par les pieds
- > **Jean-Pierre Colas, kinésologue humain & animal**
(06 78 91 32 90)
pour rééquilibrer vos énergies
- > **Hélène Guinard, somatopathe**
(06 76 12 91 84)
pour une écoute profonde du corps

- > **Gérard Sagory, cours de Seitai japonais**
(06 70 69 60 31 - <https://gerardsagory.fr>)
pour redécouvrir votre alignement corporel
- > **Nicolas Le Berre, cours de méditation**
(06 13 77 80 65 - <https://dojodelesprit.fr>)
pour cultiver la paix intérieure
- > **Fabienne Goulard, cours de yoga**
(06 32 12 65 10 - <https://fabiennegoulard.fr/planning-yoga>)
pour harmoniser corps et mental

Pourquoi ne pas tenter l'expérience ?

Que vous souffriez de stress chronique, de tensions physiques, ou que vous souhaitiez simplement vous octroyer un moment de détente dans votre quotidien effréné, Parenthèse Holistique vous tend les bras. N'hésitez pas à entrer en contact avec les praticiens pour découvrir leur approche et trouver celles qui vous correspondent le mieux.

Dans un monde où nous courons sans cesse, ce nouveau lieu invite à faire ce que son nom suggère : **une véritable parenthèse**. Un temps suspendu pour se retrouver, respirer et repartir du bon pied.

Les portes de Parenthèse Holistique vous sont ouvertes. Et si c'était le moment de franchir le pas ?

Parenthèse Holistique
11 B, Rue de l'Eglise 22400 Saint-Alban
https://linktr.ee/Parenthese_Holistique
Renseignements et rendez-vous auprès des praticiens

ROMANE VILLEMIN CONSEIL EN NUTRITION ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE



Romane Villemin, conseillère en nutrition certifiée, propose ses services aux habitants de Saint-Alban, Pléneuf-Val-André et des communes voisines. Elle accompagne chacun vers un équilibre alimentaire adapté à son mode de vie, ses goûts et ses besoins.

En plus des rendez-vous nutritionnels personnalisés à domicile, Romane propose **un accompagnement concret au quotidien** : aide en cuisine, préparation de repas, courses, rangement et organisation, tri des placards, accompagnement pour mieux manger... Des prestations également finançables en **Chèques CESU** pour les services à domicile.

Elle anime aussi **des ateliers de cuisine** et de découverte nutritionnelle, pour adultes comme pour enfants, afin de cuisiner, goûter et apprendre à manger mieux tout en se faisant plaisir.

Tel : 06 33 87 81 66
romane.nutrisaveur@gmail.com
Plus d'infos sur www.nutri-saveur.com



AGENDA

- **2** : Réunion du calendrier des fêtes
- **4** : Fest-Noz (Goublayons Ferme)
- **4** : Repas des bénévoles (Comité des fêtes)
- **18** : Courses d'orientation (Flori'noz)
- **20 au 22** : Stage de danse (Le Bleu de Danse)
- **25** : Assemblée générale (Entente cyclotouriste albanaise)
- **1 et 2/11** : Concentration hivernale (Moc'h Kozh)

ANNONCES

• Location de voitures

L'agence Renault de Saint-Alban, en complément de son activité de vente de véhicules neufs et d'occasion, ainsi que de l'entretien / réparation toutes



marques, propose désormais un véhicule de location disponible à la journée ou sur plusieurs jours. À noter : l'atelier est désormais ouvert le samedi matin pour les prestations d'entretien et de vidange, en plus de l'activité commerciale déjà en place. Renault Saint-Alban

> arcadie.stalban@bodemer.fr
> 02 96 60 80 00

- **Cours particuliers de batterie**, tous niveaux, tous âges : vous voulez apprendre un instrument ? Progresser ? Ou tout simplement vous amuser ? Alors venez me rejoindre dans un studio aménagé pour l'apprentissage de la batterie. Que ce soit sur modèle acoustique ou électronique. Cours particuliers adaptés à la demande. 30 ans d'expérience. 15 € de l'heure. À domicile ou déplacement. J'étudie toute proposition. Tél. : Michel au 06 42 01 87 57



DYLAN BAZIRET NOUVEL ENTREPRENEUR

Originaire de Chartres (Eure-et-Loir), Dylan Baziret a choisi de s'installer en Bretagne, il y a plusieurs années. Après avoir travaillé en tant que salarié, il a décidé de créer son entreprise. « *J'avais envie d'être indépendant, de prendre mon temps pour soigner mon travail, déclarer-t-il.* »

Titulaire d'un CAP de peintre et riche de cinq années d'expérience, le jeune homme de 23 ans est passionné par son métier. « *Je peux me charger de tous les travaux : ravalement, peinture extérieure et intérieure, papiers peints, revêtements muraux. J'aime beaucoup la décoration et je peux donner des conseils pour associer les couleurs* », ajoute-t-il.

Contact : 06 17 07 59 46
baziretpeinture@gmail.com



RECHERCHES

- **Recherche personne pour effectuer le ménage** dans notre maison à Saint-Alban. Paiement CESU. Tél. 06 13 53 85 31 / 02 96 63 10 23
- **Recherche moulin à pommes.** Tél. 06 33 05 88 70



SEMAINES DU
TOURISME
ÉCONOMIQUE ET
DES SAVOIR-FAIRE

Du 20 octobre au 02 novembre

La Miellerie Bee'Flora ouvre ses portes
« A la découverte des miels du Terroir »



Inscription à partir du 1^{er} octobre
auprès de l'Office du Tourisme et
informations sur www.beefflora.fr

Bee'Flora, 49 chemin Romain, St Alban

