

amZER



2
—
FÉV
20
19

Roscanvel • Camaret-sur-Mer • Le Faou • Telgruc-sur-Mer • Rosnoën
Landévennec • Crozon • Pont-de-Buis-lès-Quimerch • Lanvéoc • Argol



ARMOR GÉNIE

Thermique & Frigorifique

Créateur de confort

Installateur conseil - Thermique - Electrique - Frigorifique
Réduisez vos consommations de chauffage !
Contacter-nous dès aujourd'hui -70 %



Pompes à chaleur thermodynamique



Climatisation réversible - Aérothermie



Froid commercial & industriel



Systèmes de chauffages économiques



Traitement de l'air - Ventilation - VMC



Chauffage de piscine - Déshumidification



Electricité générale - Système d'éclairage

ETUDE - DEVIS

Installations neuves - Rénovations
SAV - Dépannages - Contrats d'entretien

SARL AGTF

12, rue de Poulpatré - 29160 Crozon

Tél. 02 98 17 39 61 - contact@armor-genie.fr

www.armor-genie.fr

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

AutRement

CONSEIL EN IMAGE • COIFFURE
ESTHÉTIQUE • COLORISTE VÉGÉTAL



Spécial St Valentin

Massage corps
ayurvédique de 1h

45€ au lieu de 60€



LA BEAUTÉ BIO-ÉTHIQUE



La beauté née au cœur des algues

6, rue Alsace-Lorraine - Crozon

02 98 23 52 21

ÉDITO

Précieux instant

La vie parfois nous joue des tours. Elle nous surprend au détour d'un chemin, d'une main tendue, d'un sourire ou de quelques larmes, d'un matin ou d'une soirée sans fin.

Ainsi, par une nuit de lune blanche, alors que l'on ne sait plus si le soleil vient tout juste de s'endormir ou s'il va bientôt se lever, Morphée s'amuse à cache-cache et distille le sommeil avec parcimonie. Entre deux rêves étranges, la Lune apparaît soudain tel un croissant mordoré entouré d'un halo de lumière scintillante. Une vision saisissante, troublante voire perturbante pour qui s'attendait à la voir belle et ronde en plein ciel, sans savoir qu'à cette heure, elle avait rendez-vous avec le Soleil et la Terre pour offrir une danse d'ombres et de lumières aux rêveurs éveillés. Un moment suspendu, bercé entre songes et réalité. Un instant magique, à jamais gravé.

Et pour ceux qui n'auraient pas eu la chance de pouvoir l'admirer, il vous faudra patienter encore trois longues années.

SOMMAIRE

- 3 - Édito & Sommaire**
- 4•5 - Zoom**
Par amour des livres
- 6•7 - Terre happy**
Kerterre
- 8•9 - Quand je serai grand**
Je serai boucher
- 10•11 - Dans la cuisine de Sylviane**
- 12•13 - Sur scène**
Pour petits et grands
- 14 - Les bidouilles**
de RrZWrg
- 16•17 - Simple comme Le Tussilage**
- 18 - Incontournables**
Lire
- 20 - À mots contés**
Le roi semeur
- 20 - Camembert**
Temps de mouton
- 23 - Amzer à l'envers**
Petites annonces
- 24•25•26 - Amzer à l'envers**
Le carnet des festivités

Directrice de la publication et de la rédaction :
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh

Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh

Publicité & partenariats : Charlotte Cany
charlotte@amzer.bzh • 06 63 80 23 83

Impression : Cloître à Landerneau • papier 100% pefc et encres végétales
Édité à 7000 exemplaires par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers
7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéric • 07 69 84 39 21

Ne pas abandonner sur la voie publique

Dépôt légal : à parution • N° ISSN : en cours d'attribution
Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques
Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

Par amour des livres

Juel plaisir, quand on aime les livres, de pouvoir se rendre à la bibliothèque pour découvrir, feuilleter et emprunter les ouvrages qui nous tentent. En prévision de la 14^e édition de la Braderie du Livre, votre reporter s'est rendue à la bibliothèque de Telgruc-sur-Mer pour rencontrer Monique Zlotkowski, la présidente de l'association qui gère les lieux.

Crée en 1946 par Jean Le Ru, instituteur, la bibliothèque de Telgruc voit le jour dans une des salles de classe de l'ancienne école primaire. Dès ses débuts, la bibliothèque connaît un franc succès auprès des habitants qui peuvent ainsi satisfaire leurs envies de lecture à moindre coût. Les années passent, le nombre de livres augmente et celui des adhérents aussi. Elle déménage à plusieurs reprises, au gré des disponibilités avant d'installer définitivement ses rayons 10, rue Feunteun Ven en novembre 2001, grâce à l'achat et à la rénovation du local par la municipalité. En 2005, sa façade rend hommage à son fondateur et la bibliothèque porte désormais le nom de Jean Le Ru. En 2010, la mairie investit dans un logiciel et dans du matériel informatique afin de simplifier sa gestion des stocks et des adhérents. Cette innovation permet aux responsables de connaître le nombre exact de livres empruntés, 44 281 depuis la mise en place du système, et d'avoir une meilleure connaissance des lecteurs afin de s'adapter au mieux à leurs besoins. Aujourd'hui, la bibliothèque compte 475 personnes inscrites, dont un peu moins de 200 enfants, ce qui représente 158 familles.



La bibliothèque propose à ses adhérents plus de 7800 ouvrages, achetés pour la plupart par les bénévoles grâce aux subventions de la mairie, aux adhésions et aux bénéfices des braderies. Elles font leur sélection en fonction des goûts des lecteurs et des sorties littéraires. Trois fois par an, les responsables se rendent à la Bibliothèque du Finistère à St-Divy pour emprunter une sélections de livres, majoritairement des albums pour enfants. La navette de la BDF passe également une fois par mois pour satisfaire certaines demandes ponctuelles. Certains livres proviennent également de dons.

Les bénévoles accueillent le centre aéré une fois par mois et la classe de CP de l'école primaire passe découvrir les nouveautés et emprunter un ouvrage par enfant deux fois par trimestre.

Tout au long de l'année, les bénévoles procèdent à un « désherbage » des ouvrages en prévision de la braderie du livre. Tous les ans, elles bénéficient de l'aide précieuse des agents municipaux qui se chargent de les acheminer sur les lieux de l'évènement.

Gros plan sur la braderie

La 14^e édition de la braderie du livre est organisée cette année à la salle omnisports de Telgruc dimanche 17 février de 10h à 17h. L'entrée est gratuite et, pour le bonheur des bibliothécaires et des bénévoles, la salle est chauffée. Chaque bibliothèque anime son stand et vend en direct les livres triés par catégories. L'Ulamir, partenaire du projet depuis la première édition, chapeaute l'organisation, gère la communication, les diverses impressions et participe à la mise en place des stands.

La braderie du livre, projet lancé par les bibliothèques de la Presqu'île désireuses de mettre en place des actions communes, a pour objectifs de faire du tri parmi les livres des bibliothèques, d'être une source de revenus pour investir dans de nouveaux ouvrages, de promouvoir la lecture



sur le territoire tout en offrant des tarifs attractifs et de valoriser des associations partenaires qui viennent gérer la buvette et la vente de gâteaux. Cette année, l'association EOST présentera son nouveau projet de restauration des sablières de la chapelle de Lanjlitte et proposera aux gourmandes et aux gourmands de se régaler de pâtisseries maison.

SillouSoun, artiste-dessinateur-illustrateur d'albums jeunesse, dont *Le p'tit mouton d'Ouessant à la recherche de l'océan*, sera également présent à la braderie pour rencontrer le public et dédicacer ses livres.

La bibliothèque de Telgruc vous accueille le lundi de 15h à 17h, le mercredi de 10h à 12h et le samedi de 10h30 à 12h et de 16h à 17h30. Contact : 02 98 27 32 72 ou bibliotelgruc@orange.fr.



Kerterre

Un igloo de terre posé dans un jardin ou au cœur d'une forêt, une habitation inspirée par Dame Nature, bienvenu dans l'univers Kerterre.

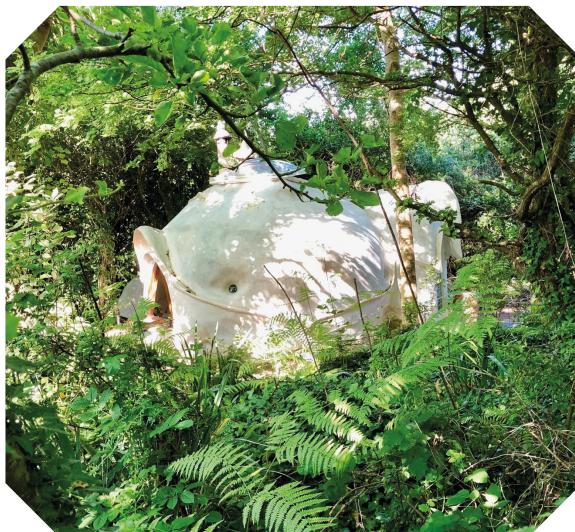
Le projet Kerterre est né en Finistère sud il y a 25 ans sous l'impulsion d'Evelyne Adam, passionnée de sculpture et d'architecture. Sa recherche se concentrat sur comment construire un habitat peu coûteux à la Terre et en harmonie avec la nature. La philosophie Kerterre est fondée sur l'idée que l'être humain peut vivre en ayant un impact bonifiant sur l'environnement qui l'entoure, en étant partenaire de la Terre au quotidien et s'intégrant au paysage.

La construction d'une habitation Kerterre repose sur les règles de constructions classiques associées à une grande part de créativité. Les murs et le toit en dôme, mélanqe de chaux hydraulique et de chanvre, sont posés sur un soubassement de pierres. Ensuite, chacun peut choisir de personnaliser son habitat, ses huisseries, ses finitions en fonction de ses envies. Tous les matériaux utilisés sont des matériaux naturels très performants en terme

d'isolation et de solidité. La paille de chanvre doit être en round, non coupée. Elle doit être très longue, environ 150 centimètres, et solide. La Kerterre est ainsi sculptée grâce aux mèches de chanvre trempées dans la chaux. Les mèches viennent se superposer et s'entremêler en créant un mur fibré et autoportant. La forme ronde, fermée par une clé de voûte, répartit les forces et crée une structure solide. Un moule démontable peut également être utilisé pour la mise en œuvre, en suivant la même technique. L'habitation est ensuite rendue étanche grâce à un enduit chaux/sable mélangé à de la fine fibre de chanvre et appliquée avec une truelle souple, une technique assez précise ayant été mise au point minutieusement.

Le principe de ces habitations est de rester discret dans le paysage avec une présence bonifiante sur le lieu. Relativement facile à planter dans un jardin, la Kerterre n'a pas de taille standard et s'adapte aux besoins de chacun. En dessous de cinq

mètres carrés, elle peut passer pour une sculpture et il n'est donc pas nécessaire de demander une autorisation. Entre cinq et vingt mètres carrés de surface habitable, elle nécessite une déclaration de travaux. Au-delà, il faut demander un permis de construire, mais il y en a pour le moment très peu. La plus grande Kerterre réalisée fait cinq mètres de diamètre pour plus de trois mètres de hauteur.



L'équipe de ce projet innovant est composée de six personnes aux parcours divers : Evelyne, Adèle, Solene, Christine, Maïté, les formatrices constructrices, et Tom le booster de l'entreprise et du site internet. D'autres formateurs ponctuels font également partie de l'aventure.

Du 7 au 11 juin, une partie de l'équipe viendra partager son savoir-faire en Presqu'île. Cinq jours pour réaliser une Kerterre de 2,50m de diamètre de A à Z, en alternant la pratique et la théorie. Alors, si

vous désirez découvrir les secrets de fabrication de Kerterre, n'hésitez pas à appeler le 02 98 10 58 43 ou à vous rendre sur www.kerterre.org pour vous inscrire ou poser vos questions.



Et si vous voulez soutenir le projet et participer à son développement en aidant l'équipe à étendre son laboratoire et intensifier ses recherches, rendez-vous sur <https://fr.ulule.com/kerterres/>



30, rue de l'Aviation
Lanvéoc
spaszene@gmail.com
www.spaszene.fr

Attention ces pratiques ne remplacent pas une consultation médicale.

Nouveau en Presqu'île !

Le 1^{er} regroupement de professionnels
du bien-être

Le spécialiste des soins
& massages ayurvédiques
Yannick au 06 02 24 57 30

La spécialiste des massages
& voyages sonores
Murielle au 06 75 93 76 22

La spécialiste des massages suédois
Patricia au 06 66 68 25 78

La spécialiste de la réflexologie plantaire
Julie au 06 85 22 54 31

Je serai boucher

R

**Rencontre avec Vincent
Bezançon, boucher/charcutier/traiteur à
Lanvéoc de père en fils.**

Amzer : Bonjour Vincent. Que vouliez-vous faire quand vous étiez petit ?

V.B. : En fait, j'ai toujours voulu faire ce métier, même si j'avais conscience que c'était un métier difficile. J'ai commencé par une formation de cuisinier. À quinze ans, je suis parti en école hôtelière au lycée Chaptal à Quimper, j'ai passé un BEP et un CAP avant d'obtenir un Bac Pro. J'ai travaillé dans différents établissements en Presqu'île et à Brest avant de rejoindre l'affaire familiale en 1998 et d'apprendre le reste du métier aux côtés de mon père.

Amzer : Pouvez-vous revenir sur l'historique de l'établissement ?

V.B. : La boucherie existe depuis 1928. Elle a été ouverte par Monsieur Carn, à l'époque maire de Lanvéoc. Après son décès, sa veuve s'est remariée avec monsieur Goret qui a continué la gestion de l'entreprise. Mon père, originaire de Seine-et-Marne, est venu à Lanvéoc pour son service militaire et n'est jamais reparti. Boucher de formation, il a racheté la boucherie avec ma mère le 1^{er} janvier 1968. J'ai repris les rênes de l'établissement le 1^{er} avril 2006. Mon père est resté travailler avec moi quelques années avant de prendre une retraite bien méritée.

Amzer : Qu'est-ce que cela fait de devenir patron ?

V.B. : C'est un vrai changement et ce n'est pas simple au début. Je pensais que ce serait plus facile, mais il y a vraiment beaucoup à faire et on n'a pas le choix que de retrousser ses manches et travailler. Je me suis lancé dans l'aventure avec mon épouse, Karine, qui gère tout le côté administratif. Nous n'avons pas pris de vacances pendant les quatre premières années. Mais j'ai toujours voulu faire cela, c'était la suite logique. J'ai pu rester à Lanvéoc et profiter de cette qualité de vie que nous offre la région. Je suis secondé par Ludovic, qui travaillait déjà avec mon père, et avec qui je me suis toujours très bien entendu. Nous prenons également quelques stagiaires à qui nous essayons de transmettre notre passion.

Amzer : Qu'est-ce qui vous plaît dans votre métier ?

V.B. : J'aime bien les différentes facettes du métier, aussi bien le côté relationnel avec les clients que le temps passé en cuisine. Notre clientèle est fidèle et c'est très gratifiant. Nous proposons une cuisine classique, familiale où tout est fait maison.



J'ai développé la partie traiteur qui plaît beaucoup. La carte évolue régulièrement en fonction des demandes et des idées. On propose des nouveautés souvent pendant la période des fêtes de fin d'année et on garde ce qui a eu le plus de succès. Mais certains plats restent indémodables comme les brochettes de St-Jacques sauce Thermidor que l'on n'a jamais pu enlever de la carte.

Amzer : Quelles sont les spécialités de la maison ?

V.B. : Le petit Lango est sans hésiter notre produit phare depuis 30 ans. Il s'agit d'un mélange entre le saucisson à l'ail et le cervelas. Une saucisse cuite, fumée au bois de hêtre dans un fumoir artisanal. Une recette familiale que mon père a ramenée de Seine-et-Marne et qu'il a adaptée à la région. Parfait pour l'apéro, dans les crêpes... Notre petit Lango a beaucoup voyagé avec certains de nos clients. Il est parti dans toute la France, deux fois à l'Elysée, en Russie, à Tahiti, à la Réunion, en Afghanistan. On en fait toute l'année, mais il nous arrive parfois d'être en rupture. On peut le déguster froid ou chaud, simplement tiédi au dernier moment. Je fais également du Kig ha Farz toute l'année sur commande et je le propose parfois au rayon traiteur si l'envie me prend. Artisans bouchers bretons,



nous ne proposons que de la viande bretonne car je trouve important de privilégier les filières locales.

Amzer : Quels sont les projets pour l'année 2019 ?

V.B. : Nous sommes en train de mettre en place un service de livraison dans plusieurs communes pour les personnes isolées ou celles qui ne peuvent pas ou n'ont pas le temps de se déplacer. Tout ce que nous proposons en boutique sera disponible et livré sous vide. Le planning de la tournée n'est pas encore finalisé, cela dépendra des besoins des clients.

Amzer : Et si c'était à refaire ?

V.B. : Ce serait à refaire, on recommencerait même si ce n'est pas toujours facile surtout l'hiver, quand la boutique se fait plus calme après le rush des fêtes de fin d'année. J'adore mon métier et il semblerait que j'aie transmis le virus à un de mes fils. C'est un passionné qui, pour le moment, aimeraient bien prendre ma suite. On verra ce que l'avenir nous réserve.

La boutique est ouverte tous les jours, sauf le lundi, de 7h45 à 12h30 et de 16h à 19h. Le dimanche de 8h30 à 12h30. En juillet et août, également le lundi de 7h45 à 12h30.

*Renseignements pour les livraisons au 02 98 27 50 54
www.bezancen-traiteur.fr*

Dans le sud-est de la France, alors que l'époque du carnaval approche, les bugnes font leur apparition dans les vitrines des boulangeries.

Pour découvrir les secrets de fabrication de ces petites gourmandises, votre reporter s'est rendu chez

Sylviane, une presqu'îlienne exilée à Lyon pendant de nombreuses années. Rentrée au pays depuis peu, elle a bien voulu partager sa recette et son savoir-faire. Alors, même si cette année Mardi Gras est tardif et sera célébré le 5 mars, cela vous laisse tout le mois de février pour vous entraîner !

Dans la culture païenne, le carnaval marquait la fin de l'hiver et le retour du printemps, une renaissance qu'il fallait honorer dans l'exubérance, la fantaisie et l'imagination. Une manière de contrôler les excès en les laissant tous resurgir une bonne fois pour toutes, avant de redevenir plus sérieux... Dans la culture chrétienne, le carnaval est la dernière occasion de tous les excès avant les 40 jours de Carême qui précèdent la fête de Pâques. On en profite, on fait la fête, on mange gras... Les bugnes étaient ainsi confectionnées pour terminer les stocks de matières grasses interdites pendant cette période et se régaler une dernière fois avant la période de jeûne et d'abstinence.

Comme bien des spécialités régionales, l'origine de ces délicieuses pâtisseries est souvent controversées. Il semblerait que, dès la Rome antique, elles étaient dégustées à l'époque du carnaval. Elles sont par la suite devenues une spécialité culinaire du duché de Savoie, avant de s'étendre à toute la région : Lyon, Saint-Etienne et la vallée du Rhône. Leur nom viendrait de « bunyi » qui signifiait « beignet » en lyonnais. Il en existe deux types : les fines et craquantes et les dodues et moelleuses. La recette pour les deux est la même, seule l'épaisseur de la pâte diffère !



Dans la première édition de Pantagruel, publiée à Lyon en 1532, François Rabelais mentionne les bugnes parmi les plats de la cuisine lyonnaise : « saucissons, cervelas, jambons, andouilles, hures de sangliers, gigots à l'aillade, fressures, fricandeaux, gras chapons au blanc-mangier, hochepots, carbonades, cabirotades, hastereaux, gibiers à poil et à plume, esclanches (gigot farci), carpes farcies, lavarets, recuites (fromages aromatisés avec des feuilles de pêcher), craquelins et macarons (pâtisseries sèches), pâtes de fruit, bugnes, etc. ».

Les ingrédients • pour une centaine de bugnes

- 500 g de farine
- 3 œufs
- 35 g de sucre en poudre
- 1 paquet de levure
- 12,5 cl d'eau
- 150 g de beurre demi-sel
- Fleur d'oranger, sucre glace, huile de friture

Les alternatives

Si vous préférez utiliser de la levure de boulanger fraîche, il en faudra 21 g. Il est alors recommandé de faire la préparation la veille pour laisser lever la pâte. En fonction de vos goûts, la fleur d'oranger peut être remplacée par du rhum ou des zestes de citron.

La réalisation

Dans un grand saladier, mélangez à la main la farine, le sucre en poudre et le beurre en pommade. Ajoutez les œufs, le sachet de levure puis l'eau et les arômes. Laissez reposer la pâte pendant trois heures environ. Étalez-la ensuite jusqu'à obtenir une épaisseur de 2 ou 3 mm pour des bugnes moelleuses ou 1 mm pour des



craquantes. Taillez des bandes de 3 à 4 cm de large, découpez des losanges, fendez-les au centre et formez une torsade en glissant une des pointes dans la fente. Faites chauffer votre huile de cuisson et plongez-y les bugnes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Posez-les sur un papier absorbant avant de les saupoudrer de sucre glace.

Petite mise en garde tout de même : si vous goûtez une bugne encore tiède, vous risquez de ne pas pouvoir vous arrêter et de toutes les dévorer sans en laisser aucune pour vos invités !

La Case en Tôle Cuisine réunionnaise à emporter

rougail saucisses · cari porc, boeuf poulet, poisson
achards légumes · samoussas...

Si vi goût Ça vi roul' à terre !

De 11h à 14h

Mercredi : parking OT à Crozon

Jeudi-samedi-dimanche :
parking boulangerie à Tal ar Groas

Vendredi : place de l'église à Telgruc



Commandes & renseignements

06 15 90 15 64

Tous les mois, une rubrique pour changer ses habitudes, recycler, récupérer, bidouiller, économiser, partager et avant tout, bien s'amuser !

La bidouille fonctionnelle

Que celui qui n'apas de chaussette solitaire ou trouée chez lui lève la main !... Personne ? J'en étais sûre ! Mais réjouissons-nous de posséder ce trésor et gardons-nous bien d'en faire offrande à Dame Poubelle. Il peut être d'une utilité extraordinaire et incontestable : la chaussette conservée dans son intégralité servira de gant de nettoyage : toilette, démaquillage, vaisselle, poussière, lave-vitre, essuie-buée de pare-brise... Elle protègera nos clubs de golf, nos bouteilles en verre, notre pain de wax. Elle nous permettra de transporter des rejets de menthe de chez Tata Zette...

Ajoutons des bouchons, boutons, bouts de bois pour créer des marionnettes ou des robes de poupées.

En ne gardant que la tige de la chaussette, nous voici en possession d'un cache-pot, d'une guêtrière, d'une mitaine, de chouchous pour les cheveux, d'un



« truc » qui retiendra nos feuilles enroulées...

Notons tout de même qu'il est également possible et facile de repriser la chaussette, ou de vêtir nos pieds de chaussettes différentes !

La bidouille artistique

Vous aimé dessiner mais l'inspiration vous manque ? Voici une astuce qui vous offrira des sujets auxquels vous n'auriez jamais pensé : faites un gribouillage pas trop saturé, prenez le temps de l'observer dans tous les sens, laissez votre imagination s'amuser, ajoutez un fond graphique et le tour est joué !... À vos crayons !

La bidouille jeu

Un jeu pour s'amuser à deux, n'importe où et n'importe quand, ou presque ! Chacun pense à un mot. Comptez jusqu'à 3, dites-le à voix haute, en même temps. Puis, chacun pense à une association d'idées à partir de ces 2 mots. À 3, dites votre nouveau mot à voix haute, en même temps. Repensez à une association d'idées à partir de ces 2 nouveaux mots... Continuez ainsi jusqu'à prononcer un mot commun !

Le challenge du mois

Chaque soir, racontons-nous ce qui nous a fait rire dans la journée.

N'hésitez pas à partager vos témoignages, les photos de vos réalisations, commentaires, de vos idées par le biais de notre site : www.amzer.bzh.

Charlotte Cany



Un sac par Jour ou Un sac pour Toujours ? ?

CROISSANTS

SALADE

RIZ
POMMES

TOMATES

CHAMPIGNONS

PAIN
B DIVES

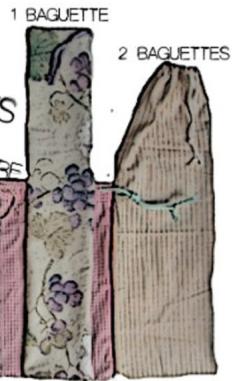
FRUITS SECS

ROSQUILLE

ALL
bonbons

THE

POMMES
DE TERRE



**Soyons mOdernes,
Ne sortOns plus sAns Nos sacs**

RrZWrg made in Crozon, made in récup', made in débrouille
rrzwrgcharlottecany.wordpress.com



Week-end clown théâtre en 2019 pour découvrir ou consolider ses bases

Donner vie à son clown... suivre ses premiers pas... entendre ses premiers mots

Tour à tour malin, fragile, courageux, lâche, le clown s'immerge dans les états avec bonheur et se contredit avec délectation. Il nous offre l'humanité en s'enracinant dans l'instant présent.

9/10 mars et 27/28 avril salle des Vieux Métiers d'Argol • 15/16 juin Maison pour tous de Tal Ar Groas

Renseignements et inscriptions : Thierry au 06 37 88 48 66 ou Bénédicte au 06 03 54 52 51

YOGA

SUR LA PRESQU'ÎLE

du 7 JANVIER
au 21 JUIN 2019

LUNDI	10:30 - 11:45	Dynamique	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
	12:15 - 13:15	Yoga doux / chaise	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
MARDI	18:30 - 19:45	Vinyasa/Yin	MPT - Tal-ar-Groas	Heather
	10:30 - 11:45	Yin Yoga	MPT - Tal-ar-Groas	Heather
MERCREDI	17:30 - 18:45	Dynamique	Salle Kador-Morgat	Helena
	19:15 - 20:30	Vinyasa Doux	Salle Kador-Morgat	Helena
JEUDI	10:30 - 11:45	Vinyasa Doux	MPT - Tal-ar-Groas	Helena
VENDREDI	10:30 - 11:45	Vinyasa/Yin	Salle Kador-Morgat	Heather

(Horaires modifiables en fonction du nombre d'inscrits)
Merci d'arriver 5mn à l'avance pour vous installer.

COURS D'ESSAI GRATUIT
INSCRIPTION AU SEMESTRE OU CARTE DE 10 SÉANCES
COURS À DOMICILE POUR INDIVIDUEL OU GROUPE
10% de réduction étudiants et personnes sans emploi

CONTACT

Helena Marcus | 06 11 89 71 67
Heather Le Rest | 06 49 00 91 77
yogapresquile@gmail.com

Pour petits et grands

Et si, ce mois si, vous alliez faire un petit tour au théâtre ?

Dimanche 3 février, l'association Jour de Fête vous propose de découvrir « Un crapaud presque charmant », un conte musical participatif pour les enfants, à partir de 3 ans, de la compagnie Norkito.

Prenez un clown devenu tout grincheux qui ne trouve pas sa princesse... Tout le monde sait que, dans la vraie vie et dans ces circonstances, il suffit juste de le transformer en crapaud, d'attendre bien sagement au bord de la mare qu'une princesse débarque, qu'elle l'embrasse tendrement pour convoler en justes noces, vivre heureux et avoir beaucoup d'enfants ! Oui mais... Si la princesse ne vient pas, parce qu'elle est scotchée devant la télé par exemple, il faut bien prendre les choses en main pour que l'histoire se termine bien ! C'est ainsi, qu'aïdé de toute la ménagerie d'un cirque, le gentil crapaud célibataire va se lancer dans le difficile apprentissage des techniques de séduction en vue de charmer une princesse... Avec les éléphants, il apprendra comment offrir des fleurs, abordera les clins d'œil avec les crocodiles et la salsa avec les perroquets, s'obligera à faire de la gymnastique quotidienne avec les pandas, s'exercera à rugir avec les fauves et prendra même des cours de grimaces avec les singes. Notre

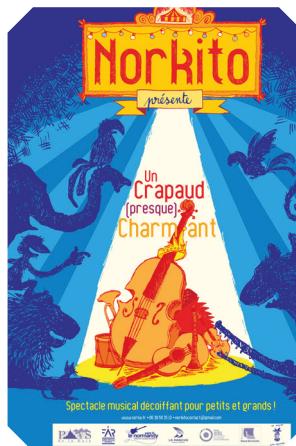
crapaud se montrera-t-il bon élève ? La princesse sera-t-elle celle que l'on pouvait imaginer ? Se pourrait-il qu'une telle rencontre perturbe la vie des animaux du cirque ?

« Un crapaud presque charmant » prend place dans l'univers du cirque et met en scène cinq musiciens qui campent des artistes de cirque, jouent, chantent et racontent l'histoire. L'aventure est structurée sur le principe des récits en randonnée : chaque rencontre avec un des animaux du cirque donne lieu à un cours de séduction très original. Sur des ambiances musicales riches et variées, les jeunes spectateurs sont sollicités pour danser, cligner des yeux, chanter, deviner, intervenir, rugir, prévenir des dangers, faire des grimaces...

Dès l'ouverture des portes de la salle, les spectateurs sont plongés dans l'univers du cirque : une piste à 300°, des guirlandes lumineuses, des accessoires musicaux et loufoques ainsi qu'un magicien immobile ! Une ambiance sonore mêlant les cris des animaux du cirque et une musique festive complètent le tableau. Entre alors un Monsieur Loyal particulièrement original. Il présente les artistes de la troupe. Mais ces artistes, tous plus singuliers les uns que les autres, semblent plus doués pour la musique que pour le dressage de fauves, le lancer de couteaux, les cascades ou la magie... Une histoire destinée aux enfants de tous les âges, une histoire qui leur dit enfin ce qu'on évite souvent de leur expliquer...

À 16h30 à la Maison du Temps Libre à Crozon.

Renseignements au 06 95 93 19 91.



Les 8, 9 et 10 février, c'est au tour du collectif N'Ouzon Ket de divertir les plus grands, à partir de 15 ans, avec « Sorti(e) de scène » écrit par Malik Slimane, mis en scène par Charlotte Cany et Erwan Andrieux.

« Un seul en loge qui parle de théâtre, de scène, de souvenirs, de pâtes de fruit, d'idées à la con, de répétitions, de vrai et de faux, de thé vert, d'intimité, de poids, de déception, du regard des autres, de chansons, des métiers du spectacle et de ses imposteurs, de Bambi... »

Un spectacle qui parle de tout cela et de bien plus encore. Une rencontre intimiste entre le public et un artiste. Un tête à tête troublant, émouvant, perturbant, qui vous fait passer du rire aux larmes en l'espace d'une réplique et de vous faire sourire à nouveau tout aussi rapidement. La sensation étrange d'être le seul spectateur assis là, devant lui, d'être son confident, son ami, parfois même son amant. Le sentiment d'être aussi un intrus, entré dans son univers sans y avoir vraiment été invité, sans lui laisser la possibilité de s'isoler un peu une fois le rideau tombé, puisque le rideau n'existe pas et que sa loge est là sous nos yeux. C'est là qu'il se prépare, se change, se maquille, dans son intimité, au milieu de ses affaires, de ses habits, de ses secrets. Une vraie mise à nue, même s'il garde certaines choses pour lui. Un spectacle très personnel sans pour autant être une confession, dont l'intention première est de séduire celui qui le regarde.



Un texte que Malik Slimane porte en lui depuis de nombreuses années, mais qu'il ne se sentait pas légitime d'écrire. Une envie d'imaginer la situation horrible pour un comédien de sortir de scène et de retrouver le public dans sa loge. Un premier jet écrit en huit heures cet été, repris après une première lecture sur scène et retravaillé durant deux semaines avant le face à face avec le public. Un crash-test nécessaire pour savoir si le spectacle avait une raison d'être. Une autre représentation, à Clermont-Ferrand cette fois a permis encore plusieurs changements avant la version, sans doute, définitive qui sera jouée en février. L'interprétation, le rythme, la

scénographie, le texte, tout a évolué. Une mise en scène très technique, réglée comme du papier à musique. Chaque geste, chaque mot sont répétés et précis.

Une première fois tout seul sur scène et deux sentiments antagonistes qui prédominent : « cette peur de ne pas être capable de le faire juste avant de monter sur scène et cette envie de le rejouer dès qu'il est terminé. »

Et ainsi, vous saurez tout de lui, ou du moins il aime à vous le laisser croire...

Vendredi 8 et samedi 9 à 20h32 et dimanche 10 à 15h37, à la salle polyvalente de Lanvéoc. Réservation au 07 68 66 32 30.

Le Tussilage

Pas-d'âne, herbe de Saint Quirin, herbe-aux-pattes, pas-de-cheval, racine de peste ou encore louzaouenn ar paz, le tussilage est parmi les premières fleurs à venir égayer la nature de sa couleur dorée, dès le mois de février.

Espèce pionnière, le tussilage est une plante vivace à rhizomes qui forme de grandes colonies. Elle pousse sur les zones humides argileuses ou marneuses, les éboulis, les sols fraîchement retournés, les talus, les lisières de bois... Autrefois appelée *Filius ante patrem*, cette plante a la particularité de fleurir bien avant que ses feuilles n'apparaissent, après la totale envolée de ses graines. Sa fleur, capitule solitaire, se dresse sur une tige couverte d'écaillles pourpres couvertes de poils cotonneux. Tout comme ceux du pissenlit, ses fruits sont des akènes munis d'une aigrette qui s'envolent dans la brise légère. Les feuilles, en forme de cœur à la base, sont épaisses, polygonales et peu dentelées, vertes et lisses au-dessus, blanches ou grisâtres et duveteuses en dessous.

La cueillette

Les fleurs doivent être cueillies quand elles commencent à s'ouvrir. Si elles ne sont pas directement utilisées, elles doivent être mises à



sécher dès la récolte, en couche mince, dans un lieu sec et aéré. Pour les feuilles, choisissez celles qui ne sont pas abîmées et laissez-les sécher à l'air libre.

Dans l'assiette

Les fleurs se dégustent dès leur apparition. Crues, elles agrémentent agréablement les salades de leur goût sucré. Cuites, elles se préparent à la vapeur, à l'eau ou à la poêle, sont délicieuses confites dans du sucre ou pour parfumer des crèmes dessert.

Les jeunes feuilles sont consommées crues.

Devenant un peu amères et caoutchouteuses avec le temps, elles sont alors préparées cuites, en beignet ou en chips par exemple et sont une alternative aux feuilles de vigne dans certaines recettes. Les feuilles peuvent également servir d'ersatz de sel. Une fois séchées, elles sont brûlées et tamisées afin d'obtenir une poudre utilisée comme condiment, idéal pour les personnes devant limiter leur consommation de sel.

Une fois débarrassées de leurs écaillles, les jeunes tiges, juteuses et sucrées, sont également excellentes crues.

Dans l'armoire à louzou*

Du latin *tussis*, toux et *agere*, chasser, son nom indique sans détour sa fonction première dans la pharmacopée antique. Le tussilage était donc le remède principal dans les « maladies de poitrine ». Feuilles et fleurs peuvent être utilisées en infusion pour soulager une toux persistante. Ses racines seraient également un élément de base pour

fabriquer des bonbons contre la toux. Autrefois, certains médecins recommandaient d'utiliser les feuilles de tussilage en guise de tabac lors de crise d'asthme ou de coryza.

Le livre des bonnes herbes, compagnon de chevet de nombreux herboristes, écrit par Pierre Lieutaghi, propose la recette d'un sirop de tussilage composé : verser 1 litre d'eau sur les plantes sèches suivantes : 20g de tussilage, 10g d'hysope, 10g de plantain, 10g de mauve et 5g de coquelicot. Laisser infuser 12h à couvert, passer en pressant avant d'ajouter 180g de sucre pour 100g de liquide à faire dissoudre au bain-marie. Ce sirop est à utiliser rapidement, à raison de 4 à 6 cuillères à soupe par jour en cas de toux persistante, de



bronchite ou de trachéite. Dans certaines régions de France, on utilisait également les feuilles de la plante, côté duveteux, directement sur les plaies et les brûlures.

NB : Cette plante renferme en faible quantité un alcaloïde qui peut s'avérer毒ique pour la cellule hépatique. Il faut donc éviter tout emploi excessif et/ou prolongé.

*Louzoù : remède, médicament, plante libre en breton.

Article écrit en collaboration avec Le Jardin de Sarah • www.lejardindesarah.fr

TISANES ET AROMATES
Le jardin de Sarah
JARDIN PEDAGOGIQUE

Sarah Kupiec -
Ty Provost
29150 DINEAULT
06 95 80 33 98
lejardinsarah@gmail.com
www.lejardindesarah.fr

Ateliers jardinage pour les plus jeunes

Le jardin de Sarah est un lieu convivial et ouvert à tous !

Balades thématiques

Cosmétiques naturels en famille

De Titres en Titres, avec Mary Lester...

À l'occasion de la sortie des n° 50, 51 et 52 des enquêtes de Mary Lester, saga policière écrite par Jean Failler, aux éditions Palémon, voici un texte qui rend hommage à l'auteur et à son héroïne à travers les titres de ses aventures.



À la *marée blanche*, on a volé la *Belle-Étoile* en profitant de la *brume sous le grand pont* juste après la *Régate du Saint Philibert*. L'*homme aux doigts bleus* s'était réfugié, après ce vol, dans le *manoir écarlate* avec sa complice *la bougresse* qui faisait aussi partie des *gens de la rivière*. À l'*aube du troisième jour*, à la *croix des veuves*, les *forces noires*, venant de la *cité des dogues*, s'emparèrent de l'*or du Louvre* et des *diamants de l'archiduc*, celui qui était *mort au bord de l'étang*.

À cause des *fautes de Lammé Bouret*, *Bouboule est mort* à la *casa del Amor sans verser de larmes*. Suite à ce décès le *visiteur du vendredi* et le *passager de la Toussaint* se sont rendus à la *villa des quatre vents* pour récupérer le *testament Duchien*.

Après *les bruines de Lanester* et la *boucaille sur Douarnenez* ce fut un avis de gros temps pour *Mary Lester* et tout ça, c'est la faute du vent. Te souviens-tu de *Soulikoo* ? Il lui avait promis un aller simple pour l'enfer en jouant à la roulette russe. Pour elle c'était l'état de siège en plus des mécomptes du Capitaine Fortin accusé de la mort d'une rombière.

Fallait pas commencer, car ce n'était rien qu'une histoire d'amour, débutée sur le bateau le renard des grèves, couleur canari, sous le 3^e œil du professeur Margerie.

Allez, ça ira mieux demain car ça ne s'est pas passé comme ça ! Ou alors il vous suffira de mourir, mais avant il faudra bien résoudre la mystérieuse affaire Bonnadieu.

Note sur l'auteur

Jean Failler, ancien mareyeur breton devenu auteur de romans policiers, a connu un parcours atypique ! Passionné de littérature, c'est à 20 ans qu'il donne naissance à ses premiers écrits, alors qu'il occupe un poste de poissonnier à Quimper. En 30 ans d'exercice des métiers de la Mer, il va nous livrer pièces de théâtre, romans historiques, nouvelles, puis une collection de romans d'aventures pour la jeunesse, et une série de romans policiers, les Mary Lester.

À travers Les Enquêtes de Mary Lester, aujourd'hui au nombre de cinquante-deux, Jean Failler montre son attachement à la Bretagne, et nous donne l'occasion de découvrir non seulement les divers paysages et villes du pays, mais aussi ses réalités économiques. La plupart du temps basées sur des faits réels, ces fictions se confrontent au contexte social et culturel actuels. Pas de folklore ni de violence dans ces livres destinés à tous les publics, loin des clichés touristiques, mais des enquêtes dans un vrai style policier.





L'AMI DU PC

Assistance, dépannage informatique à domicile
Maintenance matériel et logiciel
Installation/migration de systèmes
Particuliers et entreprises
Interventions sur toute la presqu'île

David Azria

06.61.96.44.75 contact@lamidupc.fr
www.lamidupc.fr

L'Escale Gourmande

Crêperie - Restaurant

02 98 26 10 34

12 rue de Reims - 29160 CROZON



Ameublement

Decoration, rideaux, coussins, linge de maison,
housses de couette ...



Aménagement fourgon

Aménagement fourgons et caravanes sur mesure.
Creation et refection ...



Réparation nautiques

Voiles bateaux, coussins ...
Changement de fermeture à glissière sur houses
de surf ...

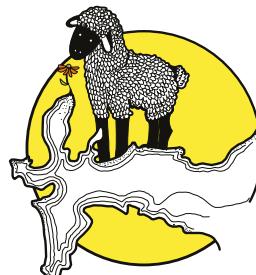
Presqu'île de Crozon

06 58 63 56 30

LES TONTONS TONDEURS

ÉCO-PÂTURAGE EN BRETAGNE

L'entretien **économique** et **écologique** de vos espaces verts en toute sérénité.



L'éco-pâturage consiste à entretenir les espaces verts avec des animaux. C'est une alternative aux techniques mécaniques et phytosanitaires, bruyantes et polluantes, qui libère votre temps.

Chris Beyer

06 71 36 89 67

contact@lestontonstondeurs.fr

www.lestontonstondeurs.fr



Le roi semeur

Il revenait de loin, le petit roi, il revenait du cœur de la terre, affublé de son sceptre mi loupe, mi plume. Dans la paume de sa main gauche, un encrier et dans l'autre, un **caillou**. Il faudra le semer, il faudra le semer comme il sème des mots, il faudra le semer, il faudra le semer comme on sème des **plantes**, il faudra le semer !

Loin au-dessus de l'horizon, là-haut, toujours plus haut, les voix de ses enfants, autour, tout autour, les mots brodés au bord des lèvres qui appellent et réclament. Il lui faut encore remonter, remonter, remonter, il y a tant à voir, il y a tant à dire, le sommeil est si doux.

Entre les cils immenses, le soleil se faufile et c'est comme un **mirage** qui paillette et pétille. Il ouvre les yeux, des mains chaudes le cajolent, il faut encore semer, un mot, un dernier mot, le sommeil est si doux.

Amour.

Le temps de la récolte est venu. Des larmes sont tombées comme le souffle du petit roi. Et c'est sur ce doux fleuve qu'il part et puis qu'il vogue. La nuit est parsemée d'étoiles. On récolte ce que l'on s'aime. Les mots d'amour, il faudra les semer, il faudra les semer... Le sommeil est si doux.

Malik Slimane

À vos plumes : chocolat/nuages/toupie : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier.

Camembert ou la vie trépidante d'un mouton solitaire

Temps de mouton

de Charlotte Cany



la Réflexologie de Julie

Prenez vos pieds en main

La Réflexologie...

...est une thérapie manuelle, naturelle, curative & préventive qui soulage le corps dans son ensemble. Par des pressions sur des zones réflexes du pied, le réflexologue transmet une information à l'organisme pour agir sur l'organe correspondant. Sont ainsi soulagés les problèmes liés au **stress**, aux **troubles du sommeil**, à l'**anxiété**, au **dos**, une meilleure circulation sanguine...

Plusieurs séances consécutives sont conseillées pour un effet durable.

Cette technique ne remplace pas une consultation chez un médecin, elle vous accompagne dans la prise en charge globale de votre santé.

Depuis 2014

CONSULTATION uniquement sur RDV à mon cabinet de Crozon

La séance Réflexologie - 1h00	50€
La séance Réflexologie - 30mn	30€
La séance Bol Kansu - 30mn	30€
La séance Réflexologie + Bol Kansu - 2x30mn	45€

Julie CURTAUD
Tél. 06.85.22.54.31
www.lareflexologiedejuile.fr
Réflexologue certifiée - N° SIRET: 801 398 819 00012

VENTE À L'ANNÉE - SUR RÉSERVATION

COLIS 5-6 KG & 10-12 KG - VACHES ALLAITANTES DE RACE LIMOUSINE

COLIS VEAU ★ 13,50€/kg

ASSORTIMENT

- Côtes
- Escalopes
- Rôtis
- Blanquette

COLIS BŒUF ★ 13€/kg

ASSORTIMENT

- Rosbeef
- Fondue
- Steaks
- Bourguignon
- Bœuf à jus
- Pot au feu
- Steaks hachés

Bourguignon - Bœuf à jus - Pot au feu peuvent être remplacés par des Steaks Hachés

ELEVAGE de KERUN - Yannig RAOUL
Kerun 29160 CROZON - 06.37.68.36.77 - yannig.raoul@laposte.net

SOPHROLOGUE

Marianne Defiennes

24 rue St Pol Roux - 29 570 ROSCANVEL
07 83 66 36 28
mariannedefiennes@hotmail.fr
Sur rendez-vous

Mécanicien cycles À domicile

Entretien • Réparation
Débarras vélos
Initiation à la mécanique
Vente occasions

OLIVÉLO

REPARATEURS
ARTISANS REPARATEURS
DE REPARATION ET DE MÉTIERS

olivelopro@gmail.com • www.olivelo.fr
06 50 24 74 02

ÇA BOUGE À COWORKP!C

créations uniques locales artisanales



25 rue de Reims
CROZON



www.coworkpic.fr
contact@coworkpic.fr

ouvert toute l'année

CoworkPic, un espace de travail partagé, alternatif et pétillant avec au rez-de-chaussée une boutique partagée pour les créateurs du coin.

Le carnet des festivités • février 2019

Les Babigou • temps enfants/parents libre et gratuit (sur adhésion au centre social). • tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30 • organisation : Ulamir

Le 5 CDAS • **Crozon**

Le 26 Garderie Périscolaire • **Camaret**

Tous les jeudis et vendredis (hors vacances)

Les petites roulettes • de 17h15 à 18h45 à la salle Nominoé • venez avec vos rollers, skates, vélos, draisiennes... • casque obligatoire • chacun arrive quand il veut et reste le temps qu'il veut • organisation : Ulamir • **Crozon**

1^{er}, le 7, le 15 et le 22

Soirée Tarot • de 20h15 à 23h30 à la Salle Polyvalente • rens : 06.65.09.73.35 ou gcaudmont@gmail.com • organisation : Roskanvel Tarot • **Roscanvel**

VEN. 1^{er}

Marche ou crève • film de Margaux Bonhomme • cinéma le Rocamadour à 15h • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

VEN. 1^{er}

Les filles du coin • intervention autour de la question : qu'est-ce qu'être une femme en milieu rural ? • étude sociologique de l' INJEP et spectacle • à 18h30 cinéma le Rex • entrée libre • organisation : N'Ouzon Ket, Ulamir et Comcom • **Crozon**

VEN. 1^{er}

Libre • documentaire de Michel Töesca • cinéma le Rocamadour à 20h30 • suivi d'un débat en présence de représentants de la Ligue des Droits de l'Homme • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

SAM. 2

Portes ouvertes de l'école Diwan • visite de l'école et échange avec les enseignants et des parents d'élèves • 31, rue du Menhir • de 9h à 12h30 • **Crozon**

SAM. 2

Une année polaire • film de Samuel Collardey •

sélection jeunesse • cinéma le Rocamadour à 11h

• Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

SAM. 2

Swagger • film d'Olivier Babinet • sélection jeunesse • cinéma le Rex à 15h • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

SAM. 2

Les filles du coin • intervention autour de la question : qu'est-ce qu'être une femme en milieu rural ? • étude sociologique de l'INJEP et spectacle • à 14h à la Médiathèque • entrée libre • organisation : N'Ouzon Ket, Ulamir et Comcom • **Pont de Buis Lès Quimerc'h**

SAM. 2

Les Invisibles • film de Louis-Julien Petit • cinéma le Rex à 20h30 • suivi d'un débat en présence de représentants du Secours Populaire et des Restos du Cœur • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

DIM. 3

Samouni Road • documentaire de Stefano Savona • cinéma le Rocamadour à 15h • suivi d'un débat en présence de représentants de l'association France Palestine Solidarité 29 • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

DIM. 3

Un crapaud presque charmant • par la Compagnie Norkito • cf p12 • à 16h30 à la Maison du Temps Libre • organisation : Jour de Fête • contact : association.jourdefete@orange.fr ou 06 95 93 19 91 • www.asso-jourdefete.fr et www.norkito.fr • **Crozon**

DIM. 3

Samouni Road • documentaire de Stefano Savona • cinéma le Rex à 20h30 • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

LUN. 4

En guerre • film de Stéphane Brizé • cinéma le Rex à 15h • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

LUN. 4

Tchétchénie, une guerre sans trace • documentaire de Manon Loiseau • café Les Voyageurs à 19h30 • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Lanvéoc**

MAR. 5

Les Invisibles • film de Louis-Julien Petit • cinéma le Rocamadour à 15h • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

MAR. 5

8, avenue Lénine • documentaire de V. Mitteaux et A. Pitoun • cinéma le Rocamadour à 20h30 • suivi d'un débat en présence de Jean-Yves Varin, réalisateur de documentaires sur les Roms • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

MER. 6

Après-midi bretonnant • au foyer des jeunes de 14h à 17h • organisation : EOST • **Telgruc**

MER. 6

Parvana, une enfance en Afghanistan • film de Nora Twomey • sélection jeunesse • cinéma le Rex à 14h30 • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

MER. 6

Moi, Nojoom, 10 ans, divorcée • film de Khadija Al Salami • cinéma le Rex à 20h30 • suivi d'un duplex Skype avec la réalisatrice • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

JEU. 7

Libre • documentaire de Michel Toesca • cinéma le Rex à 15h • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Crozon**

JEU. 7

On a 20 ans pour changer le monde • documentaire d'Hélène Médigue • cinéma le Rocamadour à 20h30 • suivi d'un débat en présence de Presqu'île de Crozon en Transition et d'un pot de clôture • Festival des Libertés et des Droits Humains • organisation : LDH Presqu'île de Crozon • **Camaret**

VEN. 8

Concert de Soïg Sibéris • virtuose de la guitare solo, compositions personnelles et arrangements de musiques celtiques traditionnelles, il saura comme à son habitude tenir son public en haleine • participation au chapeau • à 20h30, 13 rue Alsace-Lorraine • organisation : la Maison des 3 Métiers • **Crozon**

VEN 8

Les soirées découvertes : la Bretagne dans la Grande Guerre : la vie quotidienne des Finistériens par Guy Malbosc, historien • à 20h30 à la Maison du Temps Libre • soirée gratuite • renseignements, inscription sur la liste de diffusion : Ségolène Guéguen au 02.98.27.24.76 / natura@comcom-crozon.bzh • organisation : Communauté de Communes • **Crozon**

VEN. 8, SAM. 9, DIM. 10

Sortie de scène • de Malik Slimane • cf p13 • 20h32 le 8 et le 9, 15h37 le 10, à la salle polyvalente • réservation : 07 68 66 32 30 • organisation : N'Ouzon Ket • **Lanvéoc**

SAM. 9

Formation baby-sitting • à partir de 16 ans • les stagiaires seront inscrits sur le réseau « baby-sitting » pour l'année • de 9h à 16h30 à la salle de l'accueil de loisirs de Tal Ar Groas • tarifs, renseignements et inscription : 02 98 27 01 68 • organisation : ULAMIR • **Crozon**

SAM. 9

Sauvons les abeilles, piégeons le frelon asiatique • échange sur la biodiversité, l'importance des abeilles et présentation de l'invention de Denis Jaffré pour piéger le frelon asiatique • à la Maison du Parc à 14h • organisation : PNRA • **Le Faou**

SAM. 9

Conférence sur « la taille des arbres fruitiers » par Mr Bernard Thomas • à 17h, à la Maison du Temps Libre • organisation : Presqu'île Horticulture • Crozon

MER. 13

Qualifications pour la 29^e édition du concours de puzzle • ouvert à tous • adultes et enfants à partir de 5 ans • série à 9h30, 13h30 et 16h • nombreux lots à gagner • inscriptions au 02 98 27 52 71 • à la Maison des Associations • organisation : Arts et Loisirs • Lanvéoc

SAM 16

Finale de la 29^e édition du concours de puzzle • ouvert à tous • adultes et enfants à partir de 5 ans • à 14h30, à la Maison des Associations • organisation : Arts et Loisirs • Lanvéoc

DIM. 17

Braderie du livre • cf p4/5 • de 10h à 17h à la salle polyvalente • Telgruc

VEN. 23

Concours de pétanque • organisation : LDG • Roscanvel

VEN. 23

Les Gras • organisation : Ouvertures • Roscanvel

SAM. 2 mars

Pemoc'h ar farz du • cochon grillé avec du far de blé noir et des légumes • animé par Kameled Ar Son • à la salle St Ives à partir de 19h30 • réservations au : 06 08 88 30 07 ou 06 16 04 73 38 • organisation : les Amis du Quartier St Thomas • Camaret

DIM. 3 mars

Qi-gong et voix chantée avec Marie-Anne Le Bars et Roswitha Zimmer-Hübschle • de 10h à 15h, 9 rue Feunteun ar Menez • renseignements et inscriptions : 02 98 27 55 17 ou 06 86 04 41 25 • Lanvéoc

WUTAO®

ÉVEILLER L'ÂME DU CORPS

Dimanche 10 février 2019

14H - 17H

My Fit Session, 62,rue Alsace Lorraine, 29160

CROZON

Souplesse, tonus, confiance...
Trois piliers de notre santé.

Le **Wutao** restaure le mouvement primordial ondulatoire de la colonne vertébrale.

Grâce à ce **lâcher prise** :

- tout notre être se détend,
- le bassin s'ancre,
- l'âme du corps s'éveille.

La pratique de cet art corporel **fluidifie** :

- notre corps
- notre **souffle**
- nos émotions
- notre esprit
- nos énergies.



Renseignements et inscriptions auprès de :

Florence PAUCHET
Professeure de WUTAO à RENNES
Praticienne en Médecine Chinoise
06 73 03 35 63
www.energetiquechinoise.com

Tarif : 50€ les 3H

40€/Atelier de 3H si inscriptions à plusieurs ateliers du Tro Breizh du WUTAO, ou si inscription avant le 10 janvier 2019.

Nathalie RINGEISEN,
Instructrice de WUTAO
Assistera Florence pour ce stage,
celui de BREST, et celui de
CONCARNEAU

Nathalie enseigne à BREST et QUIMPER
Tel. 06 61 56 50 87
www.yoga-pour-tous-quimperle.net
<https://www.facebook.com/yogapourtousfinistere>

N'Ouzon Ket

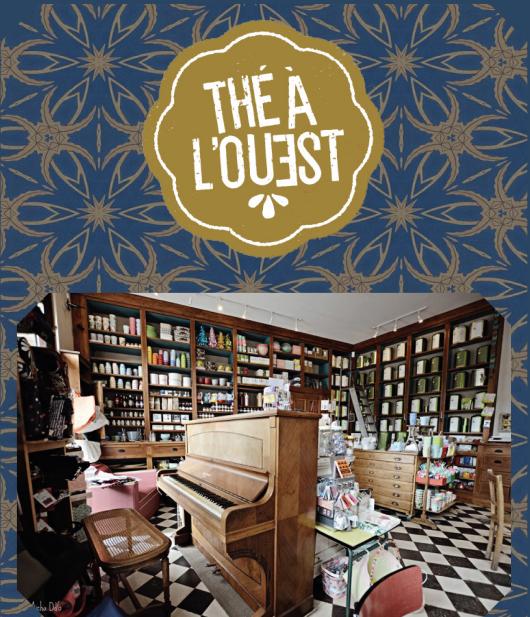
«Les Filles du Coin» Mise en scène

Sur la base d'une étude sociologique menée par Yaëlle Amsalem-Mainguy et Sacha Voisin,

Vendredi 1/02 : 18h30-20h00 Cinema Le Rex,Crozon

Samedi 2/02 : 14h00-15h30 Médiathèque,Pont-de-Buis-Lès-Quimerch





SALON DE THÉ BOUTIQUE
OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
DE 10H À 12H ET DE 14H30 À 18H
96 BD DE LA FRANCE LIBRE

MORGAT
02 98 26 97 83

BOUTIQUE
APPELEZ-NOUS POUR CONNAÎTRE NOS HORAIRES !
18 QUAI KADOR • MORGAT
02 98 99 37 33

Les Voyageurs

CAFÉ ASSOCIATIF

OUVERTURES

- MARDI DE 17H31 À 21H11 •
LES PANIERS DE L'AMAP À PARTIR DE 18H01
- VENDREDI DE 17H31 À 21H11 •
SESSION DE MUSIQUE TRADITIONNELLE
1^{ER} ET 3^E VENDREDI DE CHAQUE MOIS

Plus d'infos et d'imprévus sur notre site internet

SAMEDI 9 FÉV.

- 10H16-16H01 - ATELIER ÉCRITURE
ET COLLAGE D'IRVI •
<https://irvi.bzh/>

SAMEDI 16 FÉV.



- 18H01 - VERNISSAGE EN MUSIQUE •
Lumières marines
Exposition de peinture de Bertrand Colsy

- 19H31 - KEVIN EN CHINE •
cuisine vapeur chinoise revisitée



7, rue de Tal-ar-Groas • Lanvéoc
06 31 41 49 25 • lesvoyageurs.lecafe@gmail.com
<http://www.cafedesvoyageurs.wordpress.com>



Les Voyageurs



cafe_les_voyageurs

Petites annonces

À VENDRE • de particulier à particulier • Maison sur 4 niveaux plein centre de Crozon, pro écoles, Poste, centre médical commerces... à 2 km des plages de Morgat • 250 m² habitables environ avec jardin clos constructible • possibilité : habitation principale ou plusieurs appartements • local commercial ou profession libérale (environ 100m²) • Prix : 250 000 € • **Contact** : 02 98 27 05 58.



À VENDRE • Quatre miroirs ovales • largeur 0,58 cm, hauteur 0,88 cm • cadre en bois blanc • très bon état • 25 € pièce • **Contact** : 02 98 27 05 58.



À VENDRE • Lit de massage shiatsu • longueur 2,03 m, largeur 0,59 m, hauteur 0,68 m • 200 € • **Contact** : 02 98 27 05 58.



Le collectif N'Ouzon Ket recherche pour ses créations dons de tissus, vêtements, rideaux... • **Contact** : 06 76 16 58 38.

Petites annonces réservées aux particuliers et aux associations

Envoyez-nous le texte de votre petite annonce sur papier libre ou par mail avec vos visuels, avant le 12 de chaque mois pour une parution le mois suivant.

Tarifs : 3 € : texte seul/parution
10 € : texte + photo/parution
Règlement par chèque à l'ordre de AMZER
7 rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc
violaine@amzer.bzh

Un temps parents enfants autour d'activités ludiques et sportives.
Chacun arrive quand il veut, reste le temps qu'il veut et revient quand il veut. Gratuit pour les adhérents

Jeudis et vendredis
De 17h15 à 18h45
Salle Nominoë à Crozon

LES PETITES ROULETTES
CENTRE SOCIAL ULAMIR

LANVÉOC 
Maison des associations
CONCOURS DE PUZZLE
29ème édition
 **OUVERT A TOUS** 
ADULTES et
ENFANTS (à partir de 5 ans)
Mercredi 13 février 2019
Qualifications sur convocations :
une série à 09h30, une à 13h30 et une à 16h00
Samedi 16 février 2019
Finale à 14 h 30
Inscriptions au 02.98.27.52.71
NOMBREUX LOTS A GAGNER
Participation 3 euros pour le goûter
Organisé par Arts et Loisirs
Rens. au 06.45.64.03.41

5e Festival des Libertés et des Droits Humains



Camaret Crozon
du 26 janvier au 07 février

Cinéma Rocamadour-4 bis rue du Raz-29570 Camaret-sur-mer
Cinéma Le Rox-41 rue de la Chatelais-29160 Crozon

Renseignements : aux caisses des cinémas ou par téléphone : 06.66.98.00.21 ou par internet : ldphpresquilecrozon@ldh-france.org

Maison fondée en 1958



Daniel Sénéchal



Pierre-Yves Baraër



Didier Grimberg



Fabrice Gallou

Du lundi au jeudi
9h - 12h / 14h - 18h

Du vendredi au dimanche
Suivant présence

Galerie d'artistes...
2 quai Kador - Morgat - 06 19 19 12 20