

SEPTEMBRE, OCTOBRE & NOVEMBRE 2023

L'ASSOCIATION DANS L'ENSEMBLE

présente

# L'ÉDIT'ILLON

## #28

LES NOUVELLES DE L'EFFET PAPILLON



19 ROUTE DE LOCMINÉ

56150 BAUD

**ATELIERS, EXPOS,  
ÉVÉNEMENTS**

HORAIRES D'OUVERTURE BOUTIQUE

mardi-mercredi-vendredi : 14h-18h30

samedi: 10h-12h30 / 14h-19h

ACCUEIL DES DONS

mardi-mercredi-vendredi : 10h-12h

samedi: 14h-17h

# Les Infos de l'Effet Papillon, Recyclerie et Tiers-Lieu.

Ça y est ! L'été se termine sous de fortes chaleurs après des semaines de pluie ... Pas de répit à la recyclerie : pour la première fois depuis son ouverture en 2017, l'Effet Papillon n'a pas pris de quartiers d'été ! Rassurez-vous, les bénévoles et salariées en ont pris de leur côté ! (ouf...!)

Avec une équipe réduite mais fort heureusement mobilisée et toujours prompte à la blagounette, on a réussi à absorber des milliers de kilos de dons : 7.4 tonnes en juillet et 9 tonnes en août ! Du jamais vu !

Les ventes ont suivi la même courbe, les clients - les habitués comme les touristes- sont venus -très- nombreux.

Ce qui nous fait dire que nous sommes de plus en plus identifiés comme un acteur majeur du réemploi sur le territoire et que la taxe incitative pousse les habitants de Baud Communauté à éviter le recours systématique à la déchetterie. Mais aussi que l'augmentation du coût de la vie et la fragilisation des liens sociaux amènent des personnes toujours plus nombreuses dans notre local, que ce soit pour chiner ou pour boire un café.

Du côté du tiers-lieu, l'été était plus calme - ben oui, il se passe tellement de choses à travers champs et plages ! Notons tout de même la participation de l'association Dans l'Ensemble au festival L'Échappée organisé par Baud Communauté : prêt de matériel (issu de la communauthèque) et stand avec ateliers de réemploi. Evy, artiste baldivienne, a installé ses toiles dans le courant de l'été au premier étage de notre boutique solidaire : n'hésitez pas à gravir la volée de marches pour vous laisser imprégner par les regards mystérieux et les paysages envoûtants qu'elle peint !

## Déchets partout, justice nulle part

Le texte qui suit est un patchwork à partir d'écrits de Martin Bobel, membre du Conseil Economique Social et Environnemental, dans Du gaspillage à la sobriété (cainr.info), et de Nicolas Grojnowski, de Zéro Waste France, qui évoque ces Déchets partout et cette justice nulle part dans le Manifeste pour un projet de société zéro déchet, zéro gaspillage de Alice Elfassi et Moïra Tourneur (éditions Rue de l'échiquier).

### Les déchets, un pognon de dingue !

Les Français se situent dans la frange moyenne des producteurs de déchets en Europe avec une production annuelle de 511 kg par habitant contre 483 kg pour la moyenne européenne.

Mais alors que les priorités réglementaires européennes et françaises voudraient que les pouvoirs publics travaillent avant tout sur la réduction des déchets, en France la quantité de déchets des ménages n'a baissé que de 5,2 % en dix ans (1).

Sur cet ensemble de **37,9 millions de tonnes de déchets produits par les ménages chaque année** (2), environ 25 % sont potentiellement gaspillés et pourraient trouver une seconde vie.

À ce stade, aucune solution technique ne saurait y remédier en totalité sans représenter un coût public déraisonné. Si aujourd'hui l'industrie de la gestion et du traitement des déchets est en capacité d'exister — de la collecte au recyclage, en passant par l'incinération - c'est avant tout parce que les pouvoirs publics ont décidé de construire les piliers de son existence. Obligations légales faites aux communes de gérer les déchets des ménages, création de taxes et de mesures fiscales, obligations faites aux entreprises de payer pour gérer leurs déchets, écoparticipations sont autant d'outils que le législateur a produits pour permettre d'injecter chaque année environ **16,7 milliards d'euros** au sein d'un secteur qui ne saurait fonctionner sans.

Or le secteur de la collecte et du traitement des déchets des ménages (ramassage, tri, enfouissement, incinération, compostage, recyclage) ne génère que 5,6 % de recettes industrielles (3) (recettes liées à la vente des produits finis comme la matière recyclable ou recyclée, l'énergie produite par l'incinération, le compost, etc.). Le reste de l'argent nécessaire aux activités (94,4 %) provient de l'argent public (85,5 % payé par les ménages aux collectivités) et des écoparticipations (8,9 % payées par les ménages aux metteurs en marché).

Les déchets coûtent donc très cher, et si toutefois certains peuvent les considérer comme une ressource, c'est bel et bien parce que nous en augmentons artificiellement la valeur par différents mécanismes d'intervention publique. Bien qu'il soit possible — à mesure que nous approchons de l'épuisement de certaines ressources naturelles (pétrole, minerais, etc.) — que la valeur du déchet augmente, nous pouvons tous nous accorder sur le cynisme que révèle une telle situation : le déchet est avant tout une source de pollution irréversible, symptôme d'une production inadéquate aux lois de la nature. Il ne constituera jamais une ressource suffisante pour permettre à nos modes de consommation de perdurer en l'état.

### Les déchets ça pue, ça pollue !

Bien que les organismes de collecte et de traitement des déchets cherchent à remplacer le terme d'« incinération » par celui de « valorisation énergétique », brûler nos déchets génère inévitablement de fortes émissions de CO<sub>2</sub>. Pire encore, la mise en décharge, qui est toujours une réalité aujourd'hui en France, est l'une des principales sources d'émissions de méthane, un puissant gaz à effet de serre.

1 [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=plunicipal\\_waste\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=plunicipal_waste_statistics).

2 ADEME. Chiffres clés de la gestion des déchets, édition 2017.

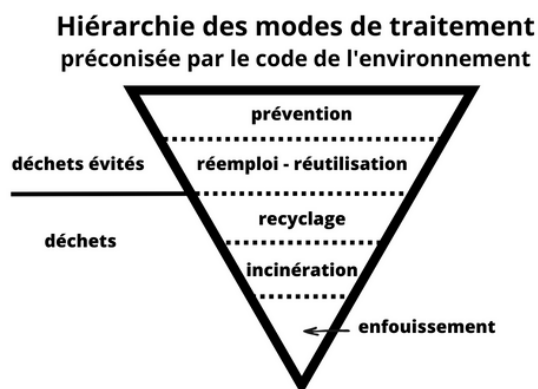
3 ADEME. Référentiel national des coûts du service public de gestion des déchets, édition 2017.

En parallèle, l'ensemble des pollutions générées par ces modes de « traitement », et pas uniquement par les déchets sauvages, représente une catastrophe pour la biodiversité : pollution des océans et cours d'eau, prolifération du plastique... Nos déchets ne sont jamais vraiment éliminés. Et bien avant que nos objets finissent à la poubelle, c'est tout le modèle extractiviste sur lequel repose leur production qui nous amène à dépasser les limites planétaires.

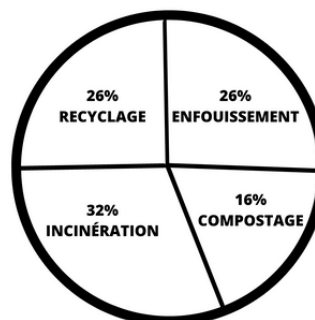
Les conséquences de cette société du « pollueur-gaspilleur » affectent d'abord les individus les plus modestes, que ce soit à travers l'implantation des usines d'incinération dans les communes les plus pauvres, l'exportation des déchets hors des frontières européennes, ou encore la production à l'étranger, dans des conditions précaires, de nos biens de consommation.

### Moins de déchets pour plus de justice sociale !

La hiérarchie des modes de traitement des déchets du code de l'environnement incite à privilégier le réemploi par rapport au recyclage, puis à l'incinération, puis à l'enfouissement des déchets. Cette hiérarchie n'est dans les faits pas respectée, notamment par les pouvoirs publics et les industriels, qui favorisent, par leurs investissements, le fait de recycler plutôt que de réemployer.



**Réalité des modes de traitement en France**



Cette situation n'est pourtant pas une fatalité. Les solutions sont déjà connues : favoriser le réemploi et la réparation de tous les objets du quotidien ; refonder le système de responsabilité élargie du producteur (écoparticipation) qui ne répond pas fondamentalement au problème de la surproduction de déchets ; ou encore mettre en place un meilleur tri à la source, notamment des déchets organiques.

Remettant en cause le culte de la croissance infinie du PIB, de la production et de la consommation, l'idée d'un modèle de société fondé sur l'économie réellement circulaire, vecteur de bien-être et d'emplois, est ici mise en avant. Les activités de réemploi et de réparation ne sont pas uniquement bénéfiques pour la planète : elles créent aussi un nombre bien plus important d'emplois que le simple traitement.

Il est urgent de construire une société résiliente et solidaire en **soutenant une autre forme d'économie, plus circulaire, locale, sociale et solidaire.**

# La recyclerie l'Effet Papillon

Suite à une série de rencontres d'habitant.e.s du territoire, en demande d'un lieu créateur de liens sociaux, l'association Dans l'Ensemble voit le jour en 2015.

Ses objectifs : un projet de réemploi solidaire est mis sur pied, le local est trouvé et en 2017, la recyclerie l'Effet Papillon ouvre ses portes.

Au fur et à mesure de la consolidation du modèle économique, l'association salarie des personnes, selon un nombre qui fluctue au fil des aides accordées par l'État.

En 2023, 5 salariées, toutes co-coordinatrices, partagent des missions communes et prenant en charge des tâches spécifiques, en partenariat étroit avec une cinquantaine de bénévoles actifs.

Comme toute association, Dans l'Ensemble est administrée par un bureau, collégial dans notre cas : la collégiale est un organe de gestion composé de plusieurs membres disposant de pouvoirs égaux, 5 co-président.e.s chez nous.

Enfin, plusieurs groupes internes à la vie bénévole compose le conciliabule, organe dédié à la vie associative.

# Sortez vos agendas !

ATELIERS ET RENDEZ-VOUS

## LES EXPOSITIONS

visibles aux heures d'ouverture

### QUELQUES REGARDS

UNE SÉRIE DE TABLEAUX PAR EVY !

DU 22 JUILLET AU 21 OCTOBRE

### RADIO BRO GWENED

EXPOSITION IMMERSIVE, VISUELLE ET SONORE

DU 1ER AU 31 NOVEMBRE

## VERNISSAGE ET SPECTACLE

### LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE

VERNISSAGE À PARTIR DE 19H SUIVI D'UN  
SPECTACLE THÉÂTRAL DE LA COMPAGNIE  
DES ARTS PAISIBLES "LE CABARET  
SANITAIRE DU VIEUX NÉON"

BRADERIE ÉLECTRONIQUE - 50 %  
DU 23 AU 30 SEPTEMBRE

BRADERIE GÉNÉRALE ( SAUF TEXTILE ) - 50 %  
LE 28 OCTOBRE

# Sortez vos agendas !

## ATELIERS ET RENDEZ-VOUS SEPTEMBRE

### LES ATELIERS RÉGULIERS

- **TRICOT & CROCHET INSCRIPTION AU 09.51.58.11.50**  
TOUS LES MARDIS À 14H
- **ÉCRITURE INSCRIPTION AU 06.58.78.11.06**  
TOUS LES DEUXIÈMES SAMEDIS DU MOIS, 14h30-16h30
- **COUTURE PAPOTE INSCRIPTION AU 06.58.09.09.61**  
LE DERNIER SAMEDI DU MOIS, 14h-17h
- **MASSAGE SOLIDAIRE RDV AU 06.70.27.81.08**  
LE 2 ET 4ÈMES SAMEDI DU MOIS 10H30-12H

### LES ATELIERS PONCTUELS

**VENDREDI 8**  
**DE 14H30 À 16H30**

**PEINTURE**  
**INTUITIVE**

UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE, UN TEMPS POUR SOI, UN MOMENT DE RELAXATION ET DE DIALOGUE AVEC SON ÂME. 25 € PAR PERSONNE, MATÉRIEL FOURNI.

**INSCRIPTIONS AU 06.31.29.93.76**

**HAND PAN**

**SAMEDI 16**  
**DE 10H À 12H30 ET DE 14H À 16H30**

PROPOSÉ PAR JULIEN COSTE, L'ATELIER HAND PAN S'ADRESSE AU NIVEAU INTERMÉDIAIRE LA MATIN TANDIS QUE L'APRÈS-MIDI SERA LE TEMPS D'UNE INITIATION : UN INSTRUMENT VOUS EST PRÊTÉ.



**INSCRIPTIONS**  
**AUPRÈS D'ODILE**  
**06.08.09.24.06**

**TARIF: 40€ LA DEMIE-JOURNÉE**

**JEUDI 21**  
**DE 18H À 20H**

**DANSE**  
**INTUITIVE**

VÉRONIQUE SEMEUSE DE JOIE VOUS PROPOSE DE VOUS ACCOMPAGNER VERS PLUS DE LÉGÈRETÉ ET DE JOIE EN VOUS INVITANT À UN VOYAGE INTÉRIEUR POUR LAISSER S'EXPRIMER VOTRE CORPS SUR LA MUSIQUE. 20 € PAR PERSONNE.

**INSCRIPTIONS AU 06.65.55.52.58**

**ATELIER**  
**PARENTS-ENFANTS**

**VENDREDI 29**  
**DE 10H À 12H**

DANS LA JOIE ET LA LÉGÈRETÉ, VOUS SEREZ INVITÉS À VOUS COSTUMER, VOUS MAQUILLER, BOUGER ENSEMBLE AU RYTHME DE LA MUSIQUE, DÉCOUVRIR LE PLUS PETIT MASQUE DU MONDE QUI EST LE NEZ DE CLOWN ! 20 € PAR BINÔME.

**INSCRIPTIONS AU 06.65.55.52.58**

**LES MERCREDIS**  
**DE 17H À 18H**

**YOGA ENFANTS**

UN ATELIER LUDIQUÉ POUR LES ENFANTS, PERMETTANT DE RELÂCHER LES TENSIONS UN TEMPS POUR SE POSER, SOUFFLER, SE CONCENTRER, PROPOSÉ POUR AIDER CHAQUE ENFANT À MIEUX SE CONNAÎTRE ET RETROUVER CONFIANCE EN SOI.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**ISMAKOGIE**

**LES LUNDIS**

**DE 10H À 11H15 ET DE 19H30 À 20H45**

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE PAR DES MICRO-MOUVEMENTS AUTOUR DES MUSCLES, DES ARTICULATIONS, DES PIEDS À LA TÊTE, PERMETTANT DE RENFORCER TOUTE SA CHAÎNE MUSCULAIRE D'AMÉLIORER SA POSTURE, DE COORDONNER SES MOUVEMENTS, DE GARDER ET RENDRE UN CORPS EN FORME, PLUS RÉSISTANT, PLUS SOUPLE, ET DE RETROUVER LE CALME ET LA DÉTENTE.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**LES VENDREDIS**  
**SUR RÉSERVATION**

**MASSAGE AUX HUILES**  
**ESSENTIELLES**

ENVIE DE PRENDRE SOIN DE VOUS ?

L'ATELIER DU BONHEUR DE LILIA VOUS PROPOSE DE VENIR APPRENDRE À ASSOCIER LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES AUX BIENFAITS DU MASSAGE DES MAINS MAIS AUSSI DU DOS ET DES PIEDS !

AROMATOUCH APPORTE BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE, AIDE À RÉDUIRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LES TENSIONS ET REMONTE LE MORAL.

IL PEUT SOULAGER VOS ARTICULATIONS, SOUTENIR VOTRE IMMUNITÉ, AMÉLIORER VOTRE CIRCULATION. 15 € POUR LES MAINS (20 MN DE MASSAGE ENVIRON) ET 50 € POUR LE DOS ET LES PIEDS (50 MN ENVIRON DE MASSAGE).

**INSCRIPTIONS AU 06.31.29.93.76**

### LES ATELIERS DES PAPILLONS

**LE MERCREDI 20 DE 14H30 À 16H30**

ATELIER DE FABRICATION D'ATTRAPE-RÊVES PROPOSÉ PAR ODILE

**INSCRIPTIONS AU 09.51.58.11.50**



# Sortez vos agendas !

## ATELIERS ET RENDEZ-VOUS OCTOBRE

### LES ATELIERS RÉGULIERS

- **TRICOT & CROCHET INSCRIPTION AU 09.51.58.11.50**  
TOUS LES MARDIS À 14H
- **ÉCRITURE INSCRIPTION AU 06.58.78.11.06**  
TOUS LES DEUXIÈMES SAMEDIS DU MOIS, 14H30-16H30
- **COUTURE PAPOTE INSCRIPTION AU 06.58.09.09.61**  
LE DERNIER SAMEDI DU MOIS, 14H-17H
- **MASSAGE SOLIDAIRE RDV AU 06.70.27.81.08**  
LE 2 ET 4ÈMES SAMEDI DU MOIS 10H30-12H

### LES ATELIERS PONCTUELS

**VENDREDI 6  
DE 14H30 À 16H30**

UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE, UN TEMPS POUR SOI, UN MOMENT DE RELAXATION ET DE DIALOGUE AVEC SON ÂME. 25 € PAR PERSONNE, MATÉRIEL FOURNI.

**INSCRIPTIONS 06.31.29.93.760**

**PEINTURE  
INTUITIVE**

**JOURNÉE  
BIEN-ÊTRE**

**SAMEDI 14**

UNE MULTITUDE D'ATELIERS SUR UNE JOURNÉE VISANT À FAVORISER LA PRISE DE CONSCIENCE DE SOI ET LE BIEN-ÊTRE CORPOREL ET MENTAL, À TRAVERS LA SOPHROLOGIE, LE MASSAGE, LA DANSE OU LA PEINTURE INTUITIVE, ET BIEN D'AUTRES ATELIERS.

**JEUDI 19  
DE 18H À 20H**

VÉRONIQUE SEMEUSE DE JOIE VOUS PROPOSE DE VOUS ACCOMPAGNER VERS PLUS DE LÉGÈRETÉ ET DE JOIE EN VOUS INVITANT À UN VOYAGE INTÉRIEUR POUR LAISSER S'EXPRIMER VOTRE CORPS SUR LA MUSIQUE. 20 € PAR PERSONNE.

**INSCRIPTIONS AU 06.65.55.52.58**

**DANSE  
INTUITIVE**

### LES ATELIERS DES PAPILLONS

**HORS LES MURS, À MELRAND  
LE MERCREDI 25 DE 15H30 À 17H30**

STAND SUR LE MARCHÉ, AUX CÔTÉS DU SERVICE DÉCHETS DE BAUD COMMUNAUTÉ ET DU SITTOMI. VENTE DE TEXTILE ET PETITS OBJETS, SENSIBILISATION AU RÉEMPLOI, RÉALISATION DE SACS DE COURSES EN RÉEMPLOI.

**ATELIER  
PARENTS-ENFANTS**

**VENDREDI 20  
DE 10H À 12H**

DANS LA JOIE ET LA LÉGÈRETÉ, VOUS SEREZ INVITÉS À VOUS COSTUMER, VOUS MAQUILLER, BOUGER ENSEMBLE AU RYTHME DE LA MUSIQUE, DÉCOUVRIR LE PLUS PETIT MASQUE DU MONDE QUI EST LE NEZ DE CLOWN ! 20 € PAR BINÔMES.

**INSCRIPTIONS AU 06.65.55.52.58**

**LES MERCREDIS  
DE 17H À 18H**

**YOGA ENFANTS**

UN ATELIER LUDIQUE POUR LES ENFANTS, PERMETTANT DE RELÂCHER LES TENSIONS UN TEMPS POUR SE POSER, SOUFFLER, SE CONCENTRER, PROPOSÉ POUR AIDER CHAQUE ENFANT À MIEUX SE CONNAÎTRE ET RETROUVER CONFIANCE EN SOI.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**ISMAKOGIE**

**LES LUNDIS  
DE 10H À 11H15 ET DE 19H30 À 20H45**

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE PAR DES MICRO-MOUVEMENTS AUTOUR DES MUSCLES, DES ARTICULATIONS, DES PIEDS À LA TÊTE, PERMETTANT DE RENFORCER TOUTE SA CHAÎNE MUSCULAIRE D'AMÉLIORER SA POSTURE, DE COORDONNER SES MOUVEMENTS, DE GARDER ET RENDRE UN CORPS EN FORME, PLUS RÉSISTANT, PLUS SOUPLE, ET DE RETROUVER LE CALME ET LA DÉTENTE.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**LES VENDREDIS  
SUR RÉSERVATION**

**MASSAGE AUX HUILES  
ESSENTIELLES**

ENVIE DE PRENDRE SOIN DE VOUS ?  
L'ATELIER DU BONHEUR DE LILIA VOUS PROPOSE DE VENIR APPRENDRE À ASSOCIER LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES AUX BIENFAITS DU MASSAGE DES MAINS MAIS AUSSI DU DOS ET DES PIEDS !  
AROMATOUCH APPORTE BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE, AIDE À RÉDUIRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LES TENSIONS ET REMONTE LE MORAL.  
IL PEUT SOULAGER VOS ARTICULATIONS, SOUTENIR VOTRE IMMUNITÉ, AMÉLIORER VOTRE CIRCULATION. 15 € POUR LES MAINS (20 MN DE MASSAGE ENVIRON) ET 50 € POUR LE DOS ET LES PIEDS (50 MN ENVIRON DE MASSAGE).

**INSCRIPTIONS AU 06.31.29.93.76**



# Sortez vos agendas !

## ATELIERS ET RENDEZ-VOUS NOVEMBRE

### LES ATELIERS RÉGULIERS

- **TRICOT & CROCHET INSCRIPTION AU 09.51.58.11.50**  
TOUS LES MARDIS À 14H
- **ÉCRITURE INSCRIPTION AU 06.58.78.11.06**  
TOUS LES DEUXIÈMES SAMEDIS DU MOIS, 14H30-16H30
- **COUTURE PAPOTE INSCRIPTION AU 06.58.09.09.61**  
LE DERNIER SAMEDI DU MOIS, 14H-17H
- **MASSAGE SOLIDAIRE RDV AU 06.70.27.81.08**  
LE 2 ET 4ÈMES SAMEDI DU MOIS 10H30-12H

### LES ATELIERS PONCTUELS

**VENDREDI 10  
DE 14H30 À 16H30**

**PEINTURE  
INTUITIVE**

UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE, UN TEMPS POUR SOI, UN MOMENT DE RELAXATION ET DE DIALOGUE AVEC SON ÂME. 25 € PAR PERSONNE MATÉRIEL FOURNI.

**INSCRIPTIONS 06.31.29.93.760**

**DANSE  
INTUITIVE**

**JEUDI 16  
DE 18H À 20H**

VÉRONIQUE SEMEUSE DE JOIE VOUS PROPOSE DE VOUS ACCOMPAGNER VERS PLUS DE LÉGÈRETÉ ET DE JOIE EN VOUS INVITANT À UN VOYAGE INTÉRIEUR POUR LAISSER S'EXPRIMER VOTRE CORPS SUR LA MUSIQUE. 20 € PAR PERSONNE.

**INSCRIPTION AU 06.65.55.52.58**

**VENDREDI 17  
DE 10H À 12H**

**ATELIER  
PARENTS-ENFANTS**

DANS LA JOIE ET LA LÉGÈRETÉ, VOUS SEREZ INVITÉS À VOUS COSTUMER, VOUS MAQUILLER, BOUGER ENSEMBLE AU RYTHME DE LA MUSIQUE, DÉCOUVRIR LE PLUS PETIT MASQUE DU MONDE QUI EST LE NEZ DE CLOWN ! 20 € PAR BINÔMES.

**INSCRIPTIONS AU 06.65.55.52.58**

**POUBELLE LA VIE :  
ON S'EMBALLÉ !**

**REMISE DES PRIX  
SAMEDI 25 À 16H**

CONCOURS ARTISTIQUE SUR LE THÈME DE L'EMBALLAGE QUI AURA LIEU DU 10 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE, AYANT POUR BUT DE PROMOUVOIR LE RÉEMPLOI ET SENSIBILISER À LA RÉDUCTION DES DÉCHETS.

**LES MERCREDIS  
DE 17H À 18H**

**YOGA ENFANTS**

UN ATELIER LUDIQUÉ POUR LES ENFANTS, PERMETTANT DE RELÂCHER LES TENSIONS UN TEMPS POUR SE POSER, SOUFFLER, SE CONCENTRER, PROPOSÉ POUR AIDER CHAQUE ENFANT À MIEUX SE CONNAÎTRE ET RETROUVER CONFIANCE EN SOI.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**ISMAKOGIE LES LUNDIS  
DE 10H À 11H15 ET DE 19H30 À 20H45**

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE PAR DES MICRO-MOUVEMENTS AUTOUR DES MUSCLES, DES ARTICULATIONS, DES PIEDS À LA TÊTE, PERMETTANT DE RENFORCER TOUTE SA CHAÎNE MUSCULAIRE D'AMÉLIORER SA POSTURE, DE COORDONNER SES MOUVEMENTS, DE GARDER ET RENDRE UN CORPS EN FORME, PLUS RÉSISTANT, PLUS SOUPLE, ET DE RETROUVER LE CALME ET LA DÉTENTE.

**INSCRIPTIONS AU 06.75.68.59.43**

**LES VENDREDIS  
SUR RÉSERVATION**

**MASSAGE AUX HUILES  
ESSENTIELLES**

ENVIE DE PRENDRE SOIN DE VOUS ?

L'ATELIER DU BONHEUR DE LILIA VOUS PROPOSE DE VENIR APPRENDRE À ASSOCIER LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES AUX BIENFAITS DU MASSAGE DES MAINS MAIS AUSSI DU DOS ET DES PIEDS !

AROMATOUCH APPORTE BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE, AIDE À RÉDUIRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LES TENSIONS ET REMONTE LE MORAL.

IL PEUT SOULAGER VOS ARTICULATIONS, SOUTENIR VOTRE IMMUNITÉ, AMÉLIORER VOTRE CIRCULATION. 15 € POUR LES MAINS (20 MN DE MASSAGE ENVIRON) ET 50 € POUR LE DOS ET LES PIEDS (50 MN ENVIRON DE MASSAGE).

**INSCRIPTIONS AU 06.31.29.93.760**

### LES ATELIERS DES PAPILLONS

**HORS LES MURS, À MELRAND  
LE MERCREDI 13 DE 15H À 18H**

STAND SUR LE MARCHÉ, AUX CÔTÉS DU SERVICE DÉCHETS DE BAUD COMMUNAUTÉ ET DU SITTOMI. VENTE DE TEXTILE ET PETITS OBJETS, SENSIBILISATION AU RÉEMPLOI, RÉALISATION DE SACS DE COURSES EN RÉEMPLOI.

**HORS LES MURS, À PLUMÉLIAU  
LE SAMEDI 18 DE 10H À 12H**

SAUVETEURS EN BENNES À LA DÉCHETTERIE DE PLUMÉLIAU