

Vivre en Auxois Morvan

MAGAZINE GRATUIT DE L'ART DE VIVRE ET DU BIEN-ÊTRE EN AUXOIS MORVAN



SPORT

DES JEUX POUR DES DIEUX

EXPOSITION ÉVÈNEMENT

DU 23 MARS AU 30 NOVEMBRE 2024



ALESIA.COM

MuséoParc ALÉSIA Côte d'Or LE DÉPARTEMENT





Des aventures en Réalité Virtuelle

1^{er} espace de réalité virtuelle 100% dédié aux
aventures multi-joueurs à vivre en équipe
(famille, amis, collègues)



Joueurs

Jusqu'à 16 joueurs
en simultané, parfait
pour les sorties entre
amis, famille, collègues.



Tarifs

De 10€ à 30€ selon
la durée de l'expérience
et le créneau horaire.



Réservations

Directement sur notre site
www.dreamaway.fr



DreamAway

DreamAway

24 Boulevard de Brosses
21000 Dijon

Contact

www.dreamaway.fr
+33 (0)3 80 23 30 96
contact_dijon@dreamaway.fr



DreamAway VR Dijon



SOMMAIRE

125 - Juin 2024

- 4...Rendez-vous
- 9...Commerces et services
- 10... Il était une fois la bière...
- 12...Bien-être : les yeux et le soleil
- 14...Recette : mug flan à la vanille
- 15...Autour de la table
- 18...Vues d'en haut : les énergies vertes en auxois
- 19...Côté nature
- 19...Le jardin en juin
- 20...Equidés : les robes
- 22...Une auto propre pour les beaux jours !
- 23...Mécanique
- 24...Décoration : fait main
- 25...Habitat
- 26...Le grand nettoyage des beaux jours
- 27...Focus sur : les chewing gum des années 70-80
- 28...Jeux pour enfants
- 29...Détente
- 30...Jeux
- 31...Coin du geek

édito

Et voilà un nouvel été qui s'annonce ! Une nouvelle saison de plus que votre magazine Auxois Morvan va s'affairer à faire perdurer ce rapport artisans/commerçants de la région et habitants/lecteurs afin de contribuer, modestement, à la vie du tissu économique local.

Cette économie de proximité, rappelons-le, est essentielle, pour nos régions rurales. C'est là le coeur de la vie de nos campagnes ! A l'heure de la mondialisation, il est bon de rappeler que nos petites villes et villages sont les pierres angulaires de notre société, loin des grandes métropoles où tout se décide, certes, mais avant tout, l'essence d'un pays où tout commence.

C'est grâce à ce dynamisme économique que chacun et chacune s'efforce de soutenir, qu'une région, qu'un pays, continue de vivre, engendrant un tissu associatif fort de faire vivre ces endroits chers au coeur des innombrables bénévoles qui, chaque mois, se rendent disponibles pour organiser, animer, telle ou telle manifestation qui rendent, elles aussi, vivant une région.

Alors continuons tous ensemble à faire vivre notre belle région qui ne demande qu'à s'épanouir !

Bonnes balades en Auxois-Morvan !



Contact commercial :

06 46 86 28 69

Contact@am-mag.com

B.D / Illustrations : Ar_Un_Co
Page jeux : Francis BEUTHOT

Contributeurs :

Nath DIDILE,
Sylvie PARIS,
Eléa LEVITTE

Responsable éditorial :
Cyrille LEVITTE : 06 46 86 28 69
contact@am-mag.com

Maquettes/graphismes :
Cyrille LEVITTE

Imprimerie : Rotochampagne, Chaumont
Toute reproduction, traduction
ou adaptation même partielle
est strictement interdite
sauf accord préalable et écrit
de la rédaction.



Auxois Morvan Magazine
met tout en oeuvre
pour assurer l'exactitude
de l'ensemble des informations
fournies mais ne peut garantir
que celles-ci soient complètes,
exactes, exhaustives et dépourvues
de toute erreur.

RCS : DIJON 828 039 289



Ecurie des
Fontenelles

Eléa Levitte - cavalière pro

Débouffrage, valorisation
des jeunes chevaux.

Travail chevaux tout âge.

Pensions

06 40 70 97 46

A votre domicile
OU
sur mes installations

La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr

siret : 8835321780026



Embarquez à bord de nos montgolfières !

Toute la magie du Morvan vue du ciel

FRANCE montgolfières
balloon flights

Vols programmés tous les jours à Vézelay d'avril à octobre
Réservation au 03 80 97 38 61 ou sur www.franceballoons.com

LES CRÊTES DE QUARRÉ

22^{ème} Édition

VTT
Randonnées PÉDESTRES
MARCHÉ NORDIQUE

Vélo Massif Morvan

16 Juin 2024

Souvenir Michel FORESTIER dit "FOFO" double champion du monde 87/88

8 h 30 Rando VTT - Crêtes de Quarre
 8 h / 8 h 45 Randonnées Pédestres et Marche Nordique

Renseignements : www.velomassifmorvan.fr et [f](#)
 D. THIERY ☎ 06 12 78 17 60

l'Yonne COORDONNATEUR
wfolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Pays Avallonnais POLE D'ECUILLEGE TERRITORIAL ET RURAL
bleu morvan
 MEMBRE SAULEU

1^{ER} RALLYE TOURISTIQUE

15 - 16 JUIN 2024

AU DOMAINE DE FLAVIGNY SUR OZERAIN

SPÉCIAL YOUNGTIMERS

SAMEDI 15 JUIN
 RALLYE SUR LES ROUTES DE L'AUXOIS
 SUR INSCRIPTION

SAMEDI 15 JUIN 22H
 CONCERT BUVETTE
 ENTRÉE 5 €

DIMANCHE 16 JUIN 10H - 18 H
 EXPO VOITURES VILLAGE EXPOSANTS GRATUITE
 RESTAURATION-BUVETTE
 ENTRÉE

Renseignements 06 70 56 02 31

[rallyedelauxois](http://rallyedelauxois.com) [i](#) [f](#)

Organisé par l'association Sauvegarde des Territoires de la Brenne et du Dandarge



À NOUS DE JOUER

arts & sport
7 > 23 JUIN 2024

Avallon · Vézelay · Tonnerre

lacitedelavoix.net



2nd edition

DIMANCHE 9 JUIN 2024

ARNAY SOUS VITTEAUX - 21

COURSE ADULTE : 12 KM

RANDONNÉE 8 KM
(sans classement)

COURSE DECOUVERTE FAMILLE 4 KM
(sans classement)

**TRAIL
DU GUERPARD**

www.mosquitos-drag-race.fr

MOSQUITOS DRAG RACE RUNS CUP

SAULIEU-LIERNAIS (21)

15 et 16 JUIN 2024



Entrée public :
10€ / 1 jour
15€ / 2 jours
Gratuit -16 ans





**PROFITEZ de nos
PROMOS de JUIN
pour EMBELLIR
vos EXTERIEURS !**

- **Traverses paysagères CHENE MASSIF**
200/100mm - en 2m **23.90€**/pièce TTC



- **Lames de terrasse DOUGLAS**
27/40mm - 3m - 1er choix
33.10€/m² TTC



*dans la limite des stocks disponibles.

1, La Provençère - 89630 St-LEGER-VAUBAN Tél : 03 86 32 20 11
scieriebrizard@orange.fr www.scierie-brizard.com

DATES EN VRAC ...

1 et 2 juin BUSSY-RABUTIN Brocante et Bouillon	du 7 au 9 juin AISY-sous-THIL Comédie «Dépeche toi bibiche on va rater l'avion»	14 juin PRECY-sous-THIL Apéritif concert	23 juin DOMECY-sur-CURE Vide grenier
1 et 2 juin SAINT-BRISSON Rendez-vous aux jardins	du 8 au 28 juin ARNAY-le-DUC Expositions de peintures «Résonances»	15 juin PRECYS-sous-THIL Concert Musica del Nuevo Mundo	23 juin CHASSEY Vide grenier
1 et 2 juin DIVERS LIEUX Rendez vous aux jardins	8 juin SAINT-THIBAUT Visite de l'église	15 juin ARNAY-le-DUC Rallye poussettes	29 juin ARNAY-le-DUC Concert «Alors on chante !»
2 juin TOUTRY Vide grenier	8 juin LIERNAIS Liernais en fanfare	15 et 16 juin SEMUR-en-AUXOIS Journée porte ouverte à l'aérodrome	30 juin EPOISSES Vide grenier
2 juin MAGNIEN Vide grenier	8 juin ARNAY-le-DUC «Le printemps de la vie»	16 juin CORSAINT Vide grenier et foire artisanale	30 juin PRECY-sous-THIL Festival de rue
2 juin CULETRE Vide grenier	8 juin ARNAY-le-DUC Concours de pétanque	16 juin TJOUHEY Vide grenier	30 juin SEMUR-en-AUXOIS Concert Choeur de Haute Côte d'Or
2 juin VIC-de-CHASSENAY Vide grenier	9 juin ARNAY-le-DUC Fête de la pêche	16 juin VEZELAY Vide grenier	30 juin FOISSY Randonnée
du 4 au 9 juin VITTEAUX Exposition de peintures	13 juin SEMUR-en-AUXOIS Salon des seniors	22 juin SINCEY-les-ROUVRAY Feux de la Saint Jean	
à partir du 4 juin VITTEAUX Exposition «1944 : 80 ans après»			<p>Découvrez d'autres nombreux rendez-vous auprès des Offices de Tourisme de la région !</p>

L'ÉVIDENCE

Institut de Beauté • Spa • Parfumerie

Bonne fête Papa!
Le 16 Juin



MONTBLANC
LEGEND
BLUE

LE NOUVEAU PARFUM POUR HOMME

TOMMY HILFINGER
IMPACT TOGETHER

Pour l'achat d'un flacon 50ml ou plus
1 cadeau OFFERT

Sur les parfums Tommy Hilfinger et Police



LE NOUVEAU PARFUM POUR HOMME

Centre Commercial Champlon
21140 Semur-en-Auxois

0380966181 / 0769026699
www.levidence-institut.fr

FCS

DEVIS GRATUIT

3 AGENCES en BOURGOGNE

www.fcs-58.com

* Voir conditions en magasins

-15%*
sur les volets roulants
OFFRE VALABLE
DU 1^{er} AU 30 JUIN 2024

-15%*
sur les pergolas
OFFRE VALABLE
DU 1^{er} AU 30 JUIN 2024

-15%*
sur les portails motorisés
OFFRE VALABLE
DU 1^{er} AU 30 JUIN 2024

-15%*
sur les volets battants
OFFRE VALABLE
DU 1^{er} AU 30 JUIN 2024

Rue de la Grande Corvée 89200 AVALLON 03 86 34 53 23 agence.avallon@fcs89.fr	9, Place de l'Hôtel de Ville 58800 CORBIGNY 03 86 20 03 06 agence.corbigny@fcs89.fr	Route de Dijon 21500 FAIN-les-MONTBARD 03 80 89 25 60 agence.montbard@fcs89.fr
---	--	---

Nicolas VANHAMME

ADN

Assainissement
Débouchage
Nettoyage

Saboterie du Morvan

58230 GOULOUX

- Musée
- Boutique de souvenirs
- Produits régionaux

Horaires et infos : 03 86 78 73 90
contact@saboterie-marchand.com

RAMONAGE AUXOIS MORVAN

Pour une installation bien entretenue !

RAMONAGE - SERVICE DEBISTRAGE

Ronan Michelet
Hameau de Granvault - 21210 Saint-Didier

03 80 64 10 96



LESOEUR

CONNEXION

TV • ÉLECTROMÉNAGER • ANTENNE
ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

INSTALLATION - VENTE - DÉPANNAGE

ROMENEAU - 21530 LA ROCHE EN BRENIL
06 17 80 07 80
lesoeur.connexion@gmail.com



NOUVEAUTE!

**Venez découvrir le brasero « JM'Beer »,
en location au magasin.**

**L'accessoire pour parfaire vos soirées
extérieures en famille ou entre amis !**



CAVE à BIÈRE, VINS, WHISKY, RHUM et SANS ALCOOL

**Du lundi au samedi : 9h30/12h30 - 14h/19h
Fermé le mardi**

03 86 81 98 78

17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON à Côté



source : beertime.fr

Il était une fois la bière ...

L'existence de la bière, il y a 6 000 ans, est attestée par les premiers écrits humains retrouvés en Mésopotamie. Mais son « invention » résulterait d'un « accident » ! Les Sumériens se nourrissaient essentiellement de pain de céréales, tellement dur qu'ils le trempaient dans l'eau pour le manger. Un jour, un Sumérien aurait mis de côté sa « soupe au pain » pour la consommer plus tard. Par l'intervention de levures sauvages, celle-ci aurait fermenté, se transformant en bière ! Mythe ou réalité, les Sumériens appelèrent leur bière « Sikaru », qui signifie « pain liquide »...

Par la suite, les Babyloniens puis les Égyptiens adoptèrent la bière comme boisson nationale, sous le nom de « vin d'orge » (ou Zhytum). À la même époque, à l'autre bout du monde, les Chinois fabriquaient également leur « bière », le Tsiou, une boisson à base de millet assez enivrante.

Inventée par les Romains, la Cerveoise fait référence à la déesse des moissons Cères. En revanche, les Gaulois ont inventé le foudre et le tonneau en bois, ce qui a facilité la conservation et le transport de la Cerveoise.

C'est dans les monastères que vont se développer deux innovations techniques majeures : l'introduction du houblon vers l'an mille, et la mise au point de la fermentation basse de la bière vers le XVIe siècle en Bavière. Le mot « bière » (écrit en vieux français avec deux « r ») apparaît d'ailleurs pour la première fois dans un édit de Philippe III de Bourgogne en 1435.

La bière « moderne » naît véritablement au XIXe siècle. En 1860, dans la ville de Pilsen, on perfectionne la fermentation avec la Pils, bière blonde dorée et limpide qui conquerra le monde. L'invention de la réfrigération artificielle en 1875, les recherches sur la fermentation et la pasteurisation, puis sur la culture des levures, développera l'essor industriel des brasseries. Depuis les années 70, on assiste à un retour des bières artisanales et traditionnelles. C'est le phénomène des micro-brasseries (ou craft beers), qui redonne toutes ses lettres de noblesse à la divine mousse !

La brasserie Carlsberg à Copenhague est un haut lieu de l'histoire de la bière. Joyau de l'architecture industrielle du XIXe siècle et du début du XXe siècle, elle a vu passer des savants comme Pasteur et le Danois Emil Christian Hansen. Leurs travaux ont permis de mettre au point une levure qui a servi directement à la fabrication de la bière Carlsberg et qui est aujourd'hui utilisée par la plupart des brasseurs de la planète pour la Lager.

A consommer avec modération, cela va de soi !!

NOUVEAU à POUILLY-en-AUXOIS

Eliza Brode



Élisabeth, passionnée et diplômée en broderie d'art, vous accueille dans sa mercerie pour vous proposer un espace dédié aux fournitures textiles et aux accessoires de couture mais également un atelier de broderie d'art où se mêlent passion et savoir-faire...



2 ZI Champ Roger - 21320 Pouilly-en-Auxois
Du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-19h,
le samedi 9h-12 et 14h-18h

mail : contact@elizabrode.fr
tél : 07 45 02 43 24

SAS BONNY THOMAS *Service Nacelle et Dépigeonnage.*

GESTION DES NUISIBLES

DERATISATION - DESINSECTISATION - DESINFECTION
Rapidité, sécurité, qualité et satisfaction !

Société de gestion des nuisibles, diplômée en sciences et techniques animaliers, phytotechniques et agronomies, normalisée EN 16636 et NF P03-200, certifiée et assurée pour exercer la lutte contre les différents organismes et micro-organismes néfastes à la santé humaine.

89310 NOYERS-SUR-SEREIN 06.80.58.14.46
thom.bonny@orange.fr

www.deratisation-desinsectisation-noyers.fr

J'M FER *Artisan Chaudronnier Soudeur*

21500 Quincy-le-Vicomte

Jérôme PION

07 77 08 61 74 jm-fer@outlook.fr

Mobilier & Objet Déco Bois / Métal - Menuiserie Métallique
Dépannage & Service Soudure

●●● Les yeux sont l'un des organes les plus importants mais également la partie la plus vulnérable du corps.

Si grâce à eux on distingue les formes, les couleurs et les profondeurs, ils aident également à gérer les signaux lumineux qui permettent à l'horloge interne de l'organisme de fonctionner correctement. Il est donc essentiel de les protéger pour préserver et améliorer sa vision.

Bien entendu, porter des lunettes de protection lorsque l'on pratique certaines activités est la première des choses à laquelle on pense lorsqu'on parle de protection oculaire. Mais il y a bien d'autres actions que l'on peut mettre facilement en oeuvre pour protéger son capital visuel :

La protection contre le soleil.

Les rayons ultra-violet du soleil constituent un danger évident et réel par une belle journée ensoleillée, mais ils sont tout aussi nocifs lorsque le ciel est couvert ou qu'il y a de la neige puisque cette dernière réfléchit la lumière dans vos yeux.

Pensez à porter des lunettes de soleil qui protègent contre ces rayons UV ainsi qu'une casquette ou un chapeau à large bord.



La prévention de la fatigue oculaire.

Les yeux fatigués sont susceptibles de développer des problèmes oculaires ou visuels à court et à long terme.

Faire des pauses régulières lorsque l'on travaille sur écran, avoir un bon éclairage pour lire et écrire, maintenir une bonne qualité de l'air ambiant pour prévenir les problèmes de sécheresse des yeux et bien entendu, éviter les lieux enfumés et poussiéreux.

Degrés de protection : Classe 0 : verre clair ou très légèrement teinté : intérieur/Ciel voilé

Classe 1 : verre légèrement teinté : luminosité solaire atténuée

Classe 2 : verre moyennement teinté : lumière solaire moyennement atténuée

Classe 3 : verre foncé forte luminosité solaire

Classe 4 : verre très foncé : luminosité solaire exceptionnelle. A ne pas porter pour conduire

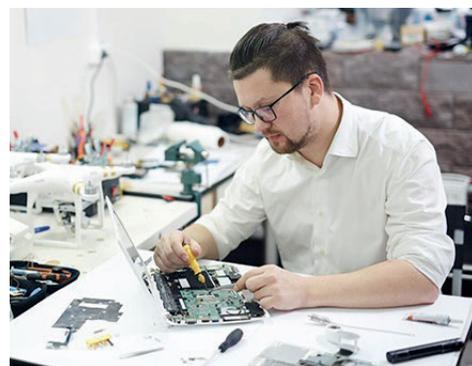
En étant prudent et raisonnable, vous prendrez soin de vos yeux pour préserver leur bonne santé et n'oubliez pas de consulter régulièrement un opticien ou un ophtalmologiste, seuls spécialistes compétents pour le bien-être de votre vision.

O.M.B BUREAUTIQUE

Informatique, bureautique et agenceur d'espaces !

**AU SERVICE DES PROFESSIONNELS ET DES PARTICULIERS
POUR TOUT VOS PROBLEMES INFORMATIQUES**

Nous sommes spécialisés en dépannage et assistance. Aussi, nous vous proposons des solutions simples et adaptées à vos besoins, fort d'une expérience qui fait de nous des professionnels capables d'intervenir sur tout type de panne et de problème informatiques.



03 86 34 33 39 53 rue de Lyon - 89200 AVALLON www.ombbureautique.fr



So'com & CO.
STUDIO CRÉATIF

Studio

de graphisme indépendant
dans l'auchois

IDENTITÉ VISUELLE ÉDITION
SUPPORT DE COM SUPPORT WEB

bonjour@socom-co.fr
06 64 47 53 18
www.socom-co.fr

TAXI LEROY

Morgan LEROY
60 route de Paris
21530
LA-ROCHE-EN-BRENIL

24/7

Commune de rattachement :
LA-ROCHE-EN-BRENIL

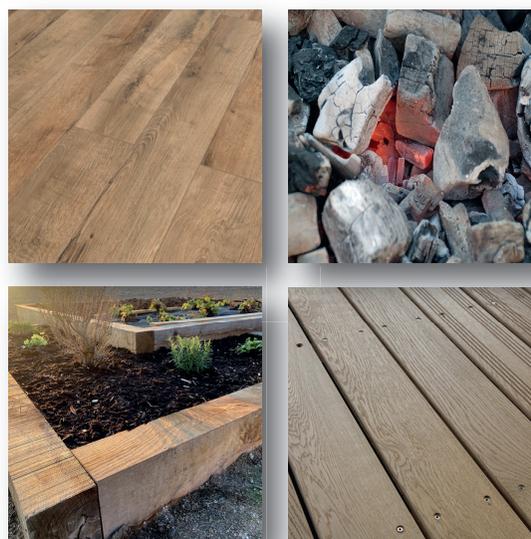
06 11 16 64 04
taxileroylaroche@gmail.com



Votre spécialiste local
en bois de chêne !



- Lames de terrasse
- Traverses paysageres
- Parquet massif
- Charbon de bois



03 80 49 66 76

22, Rte des Laumes - 21350 Vitteaux
8h30-12h / 13h30-17h-fermé mercredi a.m.

●●● **E**nvie d'une petite douceur prête en quelques minutes seulement ? Un mug flan simplissime et léger qui se déguste à la petite cuillère à même la tasse : autant dire que c'est un dessert bien régressif !



Mug flan à la vanille (pour un mug)

**1 cuillère à soupe
bombée de Maïzena**

15 cl de lait

**1 cuillère à soupe
de sucre vanillé**

1 œuf

- **étape 1.** Dans un mug assez large, diluer la Maïzena avec un quart du lait.
- **étape 2.** Ajoutez le sucre vanillé et l'œuf puis battre à la fourchette. Verser le reste du lait et bien mélanger.
- **étape 3.** Placer le mug au micro-ondes et programmer 1 minute, puissance maximum. Puis poursuivre par incréments de 30 secondes, jusqu'à ce que le flan soit pris. Attention, le flan monte et menace de déborder, il faut donc bien surveiller ! Puis ensuite, il retombe comme un soufflé...
- **étape 4.** Laisser le mug flan refroidir. Déguster tiède ou froid. Dans ce cas, placer le mug au réfrigérateur pour 2 heures minimum avant dégustation.
- **étape 5.** Régalez-vous !

BOUCHERIE TARTERET

VOICI LES BEAUX JOURS !

Venez apprécier
notre rayon «Barbecue»
Grand choix de brochettes, saucisses,
viandes marinées, salades.
Également notre rayon Traiteur
pour vos événements.



*Notre bien-être est
au coeur
de la nature*



**ALLUMEZ
VOTRE
BARBECUE !**



**BROCHETTES
MERGUEZ
CHIPOLATAS...**

121 RUE DE LYON - 89200 AVALLON

03 86 33 32 11

**OUVERT
TOUTE L'ANNEE**

Restaurant

Le chalet du lac

Restaurant traiteur - Cuisine traditionnelle
Proche de Semur-en-Auxois

16 rue du lac - 21140 Pont-et-Massène
Tél : 03 80 92 32 33 / 06 21 32 00 09

Mail : restaurantchaletdulac@gmail.com
Site : www.restaurant-lacdepont.fr



**Menu
du jour
14,50 €**

Le midi : du lundi
au vendredi
« Formule express »

SPÉCIALITÉS :

OEUFS EN MEURETTE
TÊTE DE VEAU
JAMBON PERSILLÉ
CUISSÉS DE GRENOUILLES
CHAROLAIS SUR LE GRILL

**A partir du 1er novembre, fermé
dimanche soir, lundi soir et mardi soir.**

Une création originale 100% locale !



« Mon petit imagier » est une collection de petits livres ludo-éducatifs conçus pour les petits - mais également les plus grands - pour découvrir, apprendre, se divertir, s'émerveiller tout en s'amusant !

De délicats dessins à l'esprit asiatique viennent illustrer un texte simple et interactif, décrivant les caractéristiques de l'animal évoqué.

Faites plaisir à vos enfants, vos petits-enfants, avec les deux premiers volumes de la collection « Mon petit imagier » et partez avec eux à la découverte des animaux de notre région !



Ces créations originales sont imaginées et réalisées au sein de notre structure, au coeur de l'Auxois, et imprimées en France. Du 100% « Made in chez nous ! »

MADE IN CHEZ NOUS!



couverture souple
-
20 pages
-
format 15x15 cm.

5€
L'unité

Le lapin

Le lapin est un petit rongeur avec de grandes dents coupantes et de longues oreilles.
Il est très rapide ; attention s'il se sauve de son clapier !
Il se met souvent assis sur ses pattes arrière : c'est pour voir plus loin si jamais un danger arrivait !
Saurais-tu montrer sa petite queue touffue ? Ses moustaches ? Ses grandes oreilles ? Ses quenottes ?

Le renard

Le renard est un animal qui vit dans les bois et les prés des campagnes.
Il est de la taille d'un chien et est craintif et malicieux.
Tu peux avoir la chance de le voir à la fin du jour lorsqu'il sort des bois pour aller se nourrir !
Saurais-tu montrer son museau pointu ? Ses grandes oreilles ? Sa queue touffue ? Son pelage roux vif ?

Commandez les premiers imagiers en remplissant et en retournant ce coupon accompagné de votre règlement à :
Auxois Morvan Magazine - 10 rue de l'Orme - 21150 La Roche Vanneau

M/Mme : _____ Tél : _____
Adresse : _____

- « Animaux des bois » _____ exemplaire(s) au prix de 5,00€ TTC l'unité soit : _____ Euros
 « Animaux de la ferme » _____ exemplaire(s) au prix de 5,00€ TTC l'unité soit : _____ Euros

frais de port offerts !



Shinrin-Yoku

Bains de nature en Auxois

Shinrin-Yoku : « bain de forêt » ?

L'idée n'est plus d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous...
Venir vivre un temps pour soi de cohérence et de ressourcement.
Se reconnecter au vivant et couper des sollicitations du quotidien.

Telle est l'aspiration du bain de nature...

Venez prendre le temps de vivre...

- Sorties contemplatives en pleine nature, forêts; invitations sensorielles, explorations...
- Reconnexion aux 5 sens et réveil du corps.
- Ré-équilibrage des énergies.
- Temps de rencontre avec les arbres.
- Cercles de partage

(séances accompagnées)



Sortie standard : durée environ 3h 40€ par personne
(35€ par personne pour un groupe de 5 minimum)

Renseignements, contact, rdv :

06 59 49 02 74

contactshinrinyoku@gmail.com

www.shinrin-yoku-auxois.fr



Energie verte en Auxois

Aujourd'hui, l'homme a pris conscience de l'impact des énergies fossiles comme le charbon ou encore le pétrole sur l'environnement. Il existe en matière d'énergie des solutions écologiques particulièrement efficaces en raison de leur caractère propre et renouvelable ; dans l'Auxois également !

Par définition, l'énergie verte désigne l'électricité produite grâce aux différentes sources d'énergies renouvelables.

Le soleil.

Que ce soit par sa chaleur ou sa luminosité, l'énergie solaire peut produire de l'électricité. Les panneaux photovoltaïques installés sur les toits des bâtiments sont un exemple d'utilisation écologique de l'énergie solaire. Ce sont les cellules photovoltaïques présentes au sein de ces panneaux qui vont venir transformer la lumière du soleil en courant électrique pour chauffer et éclairer les habitations.



Le vent.

L'énergie cinétique du vent est exploitée par les hommes depuis très longtemps, on pense aux moulins à vent notamment. Aujourd'hui les éoliennes fonctionnent selon le même principe et se développent progressivement en France (même si elles sont parfois accusées de dénaturer le paysage). Grâce à l'énergie du vent, l'éolienne fait tourner une turbine à l'intérieur de celle-ci qui produit de l'électricité.

La biomasse.

L'électricité par biomasse provient de la transformation (par combustion ou méthanisation) de matières d'origine végétale ou animale. C'est la chaleur dégagée par la combustion de ces matières (bois, fumiers, déchets agricoles) qui donne lieu à la production d'une électricité verte (mais aussi du biogaz). La biomasse ne date pas d'hier. C'est historiquement la première forme d'énergie découverte par l'homme et c'est actuellement la première source d'énergie renouvelable en France.



Sur ce bâtiment agricole, la société **Clef Energie** de Marsannay-la-Côte utilise, pour le nettoyage et l'entretien des panneaux photovoltaïques, un robot quasi-unique en Europe (20 exemplaires au monde) permettant d'accéder aux installations sans prendre le risque de les détériorer.

Attention : Le photovoltaïque est un produit demandant à être installé par des professionnels reconnus assurant une qualité et une fiabilité des divers composants et de leur mise en service.

Arboriste GrimpEUR

**Elagage raisonné : taille, soin, abattage
démontage des arbres**

florent.boit@laposte.net

Florent BOIT
06 25 33 30 81



*Des Arbres
Des Hommes*

**UN PROFESSIONNEL À VOTRE SERVICE
POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE JARDIN**



Bénéficiez de
50%
EN CRÉDIT D'IMPÔT

S!
SERVICES à
la PERSONNE

CHEQUE
EMPLOI
SERVICE
UNIVERSEL
Accepté

Tonte, débroussaillage, entretien des massifs,
taille des arbustes, fruitiers, taille des haies, ...

Jérôme LEVITTE 06 37 96 95 08
Saint-Seine-l'Abbaye - Déplacements Côte d'Or

 **SEMPER VIRENS**
JARDINIER PAYSAGISTE

jerome.levitte@gmail.com
siret : 49193494900042

●●● Le jardin en juin

Les fleurs offrent leurs plus belles couleurs, les arbustes sont en pleine croissance, tandis que les fruitiers laissent entrevoir la qualité de la future récolte et le potager commence à offrir de beaux légumes : l'été arrive et le jardin connaît une de ses plus belles périodes !

Au potager.

Le mois de juin offre la possibilité des semis directs en place et en terre. C'est aussi le moment de mettre en place les légumes d'été et d'automne comme les aubergines, les tomates et les courges.

Au verger.

Les arbustes qui ont fleuri au printemps peuvent être taillés. Pour ceux qui le feront en été, préparer la floraison à venir en arrosant régulièrement et en apportant un engrais adapté.

Les fleurs.

Il est encore temps de planter les annuelles qui fleuriront cet été et cet automne. Supprimer au fur et à mesure les fleurs fanées des autres plantes et couper court le feuillage des fleurs à bulbe lorsqu'il aura jauni.

Les pelouses et gazons.

Si la pelouse commence à jaunir, il est inutile de l'arroser. Dès la première pluie elle reverdira mais l'on peut lui apporter un engrais à gazon afin de la fortifier et la rendre encore plus verte et plus belle.

Les robes

La robe du cheval désigne sa couleur ; il existe 3 couleurs de robe de base : alezan, bai et noir mais également une autre catégorie composée des " autres robes ".



Les chevaux de robe alezan

Ils ont des poils et des crins marrons, la peau et les yeux foncés. Il existe des déclinaisons de cette robe toutes composées de la même façon.

La robe alezan brûlé a des

poils et Alezan des crins marrons plus Bai foncés qu'un alezan Noir basique.



Souris

Noir pangaré

Crème

Les chevaux de robe bai

Leurs poils sont marrons, ils possèdent des crins noirs mais également les extrémités noires (naseaux, pointes des oreilles et membres), la peau et les yeux sont foncés.

Les déclinaisons du bai sont : l'isabelle dont les poils sont jaunâtres, les crins et les extrémités noires, la robe souris qui possède des poils gris, les crins et les extrémités noires.

Les chevaux à la robe noire

Ils ont les poils et les crins noirs, la peau et les yeux sont foncés. Il existe également la robe noire pangaré dont la robe noire possède des reflets marrons.

Les chevaux ne faisant pas partie de la famille des robes de base font partie de la famille des " autres robes ".

On y retrouve la robe crème dont les poils sont quasi blancs et la crinière blanche voire grisâtre, la peau est rose et les yeux clairs. Il y a également la robe chocolat aux poils et crins marrons foncés couleur chocolat dont la peau et les yeux sont foncés. La robe grise quand à elle est composée de poils et de crins mélangés blancs et noirs. Les chevaux de robe grise naissent souvent noirs, bai ou alezan et deviennent complètement blancs avec l'âge. Enfin, la rare robe blanche qu'il ne faut pas confondre avec la grise ! La peau d'un cheval blanc est rose, les poils et les crins sont blancs, les sabots sont aussi de couleur claire et les yeux sont foncés.

Des questions? Des remarques ? Des conseils ? N'hésitez pas à me contacter et me suivre sur mon compte

Instagram :  @elealvt_jumping



**Ecurie des
Fontenelles**
Eléa Levitte - cavalière pro

Débourrage, valorisation, travail, pensions...

06 40 70 97 46 - elea.levitte@orange.fr

street - 8825327500018



Ecurie des Fontenelles

@ecuriedes_fontenelles

- Déplacement à domicile

Chez vous ou dans vos écuries. Professionnel ou particulier.

Travail sur le plat, à l'obstacle, en balade, ou à pied.

Pour chevaux de sport et de loisir. 30€ / séance

- Horse sitting

Vous avez besoin de quelqu'un de confiance pour s'occuper de vos chevaux le temps d'une absence ?

Je suis disponible pour m'occuper de vos chevaux, vos écuries. Nourrir (foin, grain, eau) curer les box ou abris, mettre et enlever les couvertures, faire les soins, vérifier les clôtures...
Tarifs en fonction de la distance



Eléa Levitte,
cavalière pro.

06 40 70 97 46

La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr



50%
Crédit
d'impôt

AMÉNAGEMENT • CRÉATION • ENTRETIEN
PARCS ET JARDINS • TONTE • TAILLE
ABATTAGE • CLÔTURE • TRAITEMENT

venez découvrir
notre nouvel aménagement

DE PLANTES D'INTERIEUR !



JARDINERIE • PÉPINIÈRE • DÉCORATION

89420 CUSSY-LES-FORGES

03.86.33.10.24

SNC.PAYSAGE@ORANGE.FR

**LE CHOIX, LES MARQUES
ET LES PRIX BAS TOUTE L'ANNÉE**

JMT

ALIMENTATION ANIMALE

NOURRITURE & ACCESSOIRES

POUR CHIENS, CHATS, OISEAUX, PIGEONS, POISSONS,
RONGEURS, CHEVAUX, BASSE-COUR ET REPTILES

PLUS DE 5000 PRODUITS DE MARQUE AUX PRIX LES PLUS BAS !

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITE SUR
WWW.JMT-ALIMENTATION-ANIMALERIE.COM



AINSI QUE SUR NOS RESEAUX SOCIAUX &



AVALLON

Z.A. de la Grande Corvée
03 86 34 10 38

CLAMECY

Z.A.I. Saint Exupéry
03 86 22 72 12

Nettoyage de la voiture : au top pour l'été !

Tout comme vous nettoyez régulièrement l'extérieur de votre véhicule, son habitacle à lui aussi besoin d'un entretien régulier : traces de boue sur les tapis, auréoles d'eau sur la sellerie... les beaux jours sont l'occasion de redonner un coup de fraîcheur à votre « titine » !

Nettoyer les moquettes, tapis et sièges

Le nettoyage des tissus et revêtements, au sol ou sur les sièges, demande un soin particulier en fonction de leur matière.

En premier lieu, passez l'aspirateur sur les sièges, les moquettes, mais aussi entre les sièges, dans le coffre et autour de votre pommeau de vitesse, là où la poussière s'agglomère rapidement.

Pour nettoyer la moquette, les tapis et supprimer les mauvaises odeurs dues aux traces d'humidité, utilisez du bicarbonate de soude. Répartissez-le uniformément, laissez agir 15 mn voire plus si les odeurs sont persistantes, puis repassez l'aspirateur.

Astuce pour retirer les poils des animaux sur les sièges : un gant en caoutchouc passé en cercle éliminera les poils les plus récalcitrants.

Si les sièges sont en cuir et tachés, ne surtout pas utiliser d'eau pour le nettoyage. De nombreux produits « spécial cuir » sont vendus en grandes surfaces et magasins spécialisés.



Nettoyer les surfaces plastifiées (tableau de bord, poignées, consoles...)

Pour faire la chasse à la poussière sur ces revêtements, il suffit de se munir d'un chiffon en microfibres que l'on humidifie légèrement. Pour les grilles et accès plus difficiles, ne pas hésiter à employer une vieille brosse à dents pour déloger le moindre grain de poussière.

Pour le reste du véhicule comme les bas de portes, les vitres, la méthode simple de l'éponge et l'eau savonneuse reste toujours la meilleure solution !



CARROSSERIE AUTOMOBILE



**Emmanuel
COLINDRE**

TOLERIE - PEINTURE - MECANIQUE

21390 THIL-LA-VILLE
emmanuel.colindre@orange.fr
Tél : 03 80 64 57 97
Fax : 03 80 64 46 06

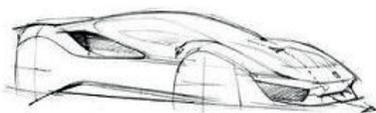
**GARAGE
DU CREUX GODARD**

Mécanique-Carosserie
Motoculture

Recharge climatisation nouveau gaz (R1234a),
Agricole, poids lourd... Ancien gaz (R134a) également.
À partir de 69€

21460 Epoisses 03 80 96 40 31

SECURITEST 
CONTROLE TECHNIQUE

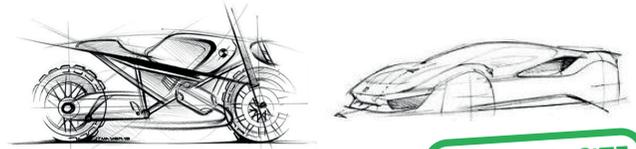


**CONTRE-VISITE
OFFERTE**

SAS CT2A
1 Route départementale 606
89200 Avallon
Tél : 03.86.34.33.33

*voir conditions en agence

SECURITEST 
CONTROLE TECHNIQUE



**CONTRE-VISITE
OFFERTE**

**Nouveau service
de contrôle technique Moto.**

Contrôleurs qualifiés et titulaires
du permis moto.

Matériel professionnel spécifique.

SAS ACA

Rue des Prés au Blanc - ZA Porte d'Avallon
A côté des Cycles Cottin
89200 Avallon

Tél : 03.86.31.61.05

*voir conditions en agence

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE DE SAULIEU



**DAVID LUNEAU
GÉRANT DU CENTRE
DE SAULIEU**



A côté du
supermarché **bi1**

SAULIEU

WIFI GRATUIT **03 80 64 67 04**

**BON DE
RÉDUCTION**

-10%

**SUR CONTRÔLE
TECHNIQUE
PÉRIODIQUE**

OFFRE VALABLE
UNIQUEMENT
SUR PRÉSENTATION
DE CE COUPON. VOIR
CONDITIONS EN MAGASIN.

Offre valable
jusqu'au 31 juil. 2024

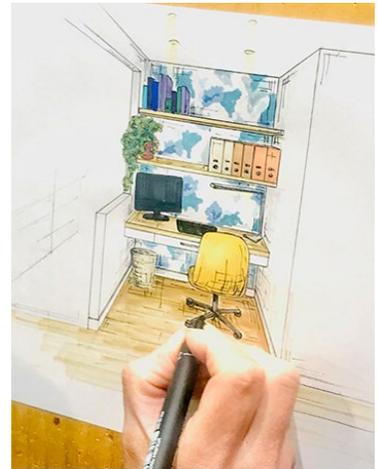




Fait main !

Ce mois-ci je vous parle d'une étape incontournable pour moi dans la conception du design d'intérieur : les esquisses, les croquis, les dessins en perspectives faits à la main et à l'échelle.

Aujourd'hui nous voyons beaucoup d'images de synthèse - des rendus 3D - illustrant de manière très réaliste les intérieurs faisant l'objet d'un projet. Je produis ces images avec des logiciels conçus spécialement pour ma profession. Mais il faut avant tout savoir ce que nous voulons dessiner au moment de la prise en main de la souris d'ordinateur.



Je rencontre souvent des réactions de surprise lorsque clients et partenaires découvrent mes croquis. Car c'est une manière de travailler qui est assez « old-school » et les croquis sont chronophage à dessiner.

Il faut savoir que les logiciels de modélisation sur ordinateur peuvent aussi adapter les images produites pour faire « croire » qu'ils sont dessinés et coloriés à la main... Mais je ne pourrais pas me passer de dessiner avec crayon sur papier.

C'est lorsque je m'installe derrière ma grande table à dessin d'époque avec son plateau en bois qui porte les traces de son histoire et ses grands contrepoids qui ancrent et s'imposent dans mon bureau sans faire un bruit ; c'est lorsque mon crayon rencontre le papier, et c'est lorsque les lignes fondamentales des esquisses forment les perspectives de la pièce en question, que naissent les idées et que la créativité dans le design d'intérieur s'exprime.

J'ai décidé donc de vous amener pas à pas sur le chemin de la création d'un croquis.

Equipement : une règle classique, une règle échelle, un crayon de papier, des marqueurs à l'alcool, un stylo liner noir.

1 - Je mesure et je trace pour dessiner les murs de la pièce en question.

2 - Ayant tracé une grille sur l'espace du sol dans l'image, je commence à dessiner le contenu de la pièce en termes de mobiliers. Les idées de forme, composition, matériaux débutent...

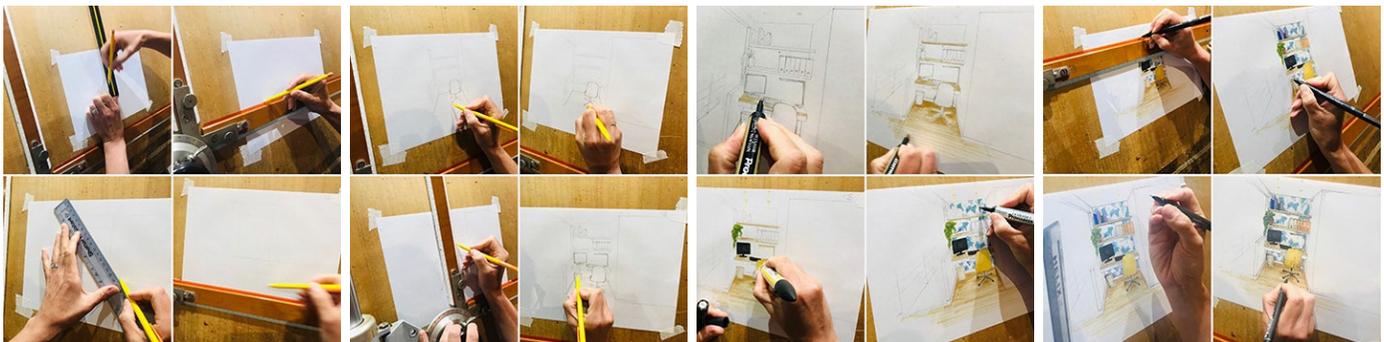
3 - Je dessine (et j'efface aussi !) davantage, et toujours en mesurant pour que l'échelle soit respectée et précise.

4 - Je prends les marqueurs, et, couche par couche, j'ajoute de la couleur pour illustrer textures, ombres, et matériaux.

5 - Pour terminer l'esquisse, j'utilise mon stylo liner noir pour souligner chaque élément et ajouter des traits pour renforcer l'impression de perspective.

L'avant-projet sommaire phase esquisse est là où se trouve une partie de moi-même en chaque projet. C'est une étape que je conserve systématiquement dans la conception des projets, car c'est à ce moment perdu, que beaucoup de mes idées arrivent. Et c'est là où l'on ressent la sensibilité du projet.

Les retours de mes clients me rassurent dans ma conviction que la perfection peut être créée dans une image de synthèse, mais rien ne remplace la chaleur et l'âme qui s'expriment à travers un dessin fait à la main.



Votre personnalité peut, et doit être présente dans l'ensemble de votre habitation
pour que vous puissiez vous sentir entièrement bien et vous-même chez vous.



HANNAH ELIZABETH
INTERIOR DESIGN

contact@hannahelizabeth-id.com
www.hannahelizabeth-id.com

06 61 20 24 69

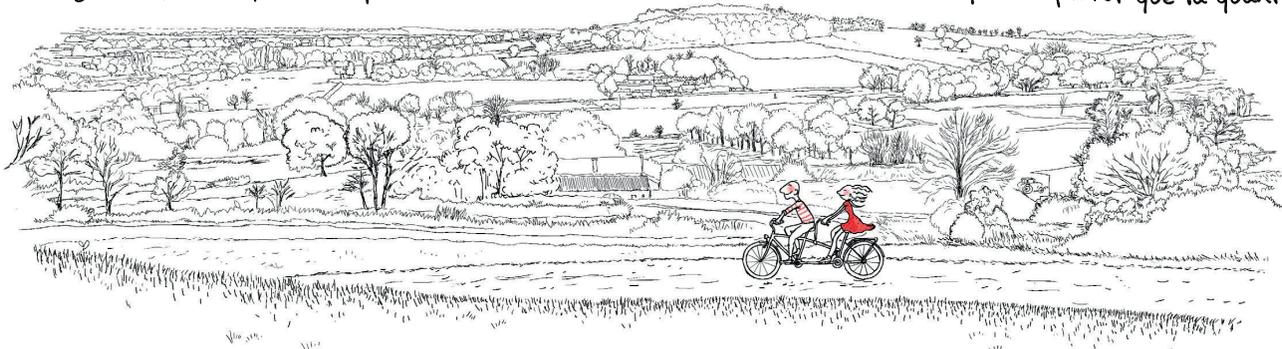




Chlorophylle *immobilier*

Estimer et vendre bien est un métier

Depuis plus de 10 ans, à pied, en voiture ou à bicyclette, nous sillonnons les petites routes de notre belle région à la recherche de biens immobiliers (maisons de caractère, fermettes, constructions traditionnelles, terrains) pour satisfaire une clientèle locale, parisienne et étrangère... Fidèles à nos valeurs, nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans la vente de votre propriété. Pour obtenir des renseignements ou une estimation, contactez-nous par téléphone ou par courriel via notre site Internet. Notre credo, la qualité plutôt que la quantité !



Carine et Eric joignables au 03 86 51 87 81 ou via notre site www.chlorophylle-immo.com

Réseau Dr House Immo – CPI 9201 2018 000 029 521

 **BOCCARD SN**
Maçonnerie, restauration, rénovation.
Rénovez votre quotidien, construisez votre avenir !

Entreprise soutenant la FONDATION DU PATRIMOINE 

M **MAILLOT**
A Aménagements
Plâtrerie, isolation, aménagements intérieurs
Faites de votre intérieur votre bien-être !



Cette qualification permet au client de prétendre à des aides et subventions pour réaliser des travaux d'améliorations énergétiques pour toute isolation.

14 rue de la Croix Belin 21140 SEMUR EN AUXOIS

Mobile : **0642360559** - Fixe : **0380970781**

Courriel : **sarl-boccardsn@orange.fr**

GS MENUISERIES

SPÉCIALISTE DANS LA FERMETURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

MENUISERIE INTÉRIEURE

SERVICE APRÈS-VENTE

MENUISERIE EXTÉRIEURE

2 Rue Saint Philibert - 21500 VILLAINES-LES-PRÉVÔTES

Tél. : 03 80 92 68 22 - Port. : 06 77 47 66 89

www.gsmenuiseries.fr - gsmenuiseries@orange.fr





Breganni rénovation

ISOLATION & SOUFFLAGE	AMENAGEMENT DE COMBLES	CARRELAGE
PLACOPLATRE	PEINTURE & DECORATION	FAIENCE
CLOISONS	SALLE DE BAINS CLE EN MAIN	

ETUDE ET DEVIS GRATUIT

Thomas BREGANNI

06 22 07 08 75
Tél : 03 80 64 60 72

thomasbregannipro@gmail.com 21350 BEURIZOT



SARL GILLET

- MACONNERIE
- BLOCS BETON
- COUVERTURE

- RAVALEMENT PEINTURE INTERIEURE ET EXTERIEURE
- BETONS DECORATIFS
- ISOLATION THERMIQUE PAR L'EXTERIEURE

03 86 33 63 69
4 rue de Regny - 89440 JOUX LA VILLE
secretariat.gilletsarl@orange.fr

QUALIBAT
RGE
ARTISAN



le grand nettoyage des beaux jours

Attendu et redouté, le grand nettoyage de votre logement est néanmoins indispensable pour votre bien être. Allez ! On embauche toute la famille et on se retrousse les manches.

Etape 1 : le tri. Anciens vêtements, vieux meubles, bibelots... Avant de jeter ce que vous ne voulez plus, pensez à faire des dons ou revendre quelques objets sur le web.

Etape 2 : les plafonds. Après un dépoussiérage jusque dans les coins à l'aide d'une brosse à poils doux et selon la composition de votre plafond, savonnez légèrement au balai brosse et rincez à l'eau claire.

Etape 3 : les murs. De l'eau et du savon tout simplement serviront à enlever les traces noires sur les parois de la maison. Mais attention, tous les murs n'acceptent pas ce traitement.

Etape 4 : les sols. Selon leur composition, privilégier le nettoyeur vapeur (moquettes), le polish (parquets), ou tout simplement l'eau claire ou le savon noir pour les lins et les carrelages.

Etape 5 : les tapis. Un bon coup d'aspirateur pour enlever la poussière incrustée et un bon shampoing pour nettoyer en profondeur les fibres redonneront une nouvelle jeunesse à vos tapis.

Etape 6 : les meubles. Bien souvent à base de bois, utiliser l'eau savonneuse avec parcimonie.

Etape 7 : les fenêtres. Eau claire et peau de chamois viennent à bout des traces récalcitrantes.

Etape 8 : les appareils électroménagers. On vide à fond le réfrigérateur et on nettoie avec du bicarbonate de soude. On détartre les cafetières et autres bouilloires et on n'oublie pas de souffler les miettes du grille-pain !

Etape 9 : les appareils électroniques. Télévision, ordinateur et autre téléphone sont à nettoyer sans eau à l'aide d'un chiffon doux et produits adaptés.

Etape 10 : les sanitaires. Contre le tarte, un peu de sel mélangé à du vinaigre blanc fera des miracles, tout comme l'emploi d'un nettoyeur vapeur pour redonner aux joints des faïences leur éclat d'antan.



Focus sur : Les chewing-gums des années 70-80.

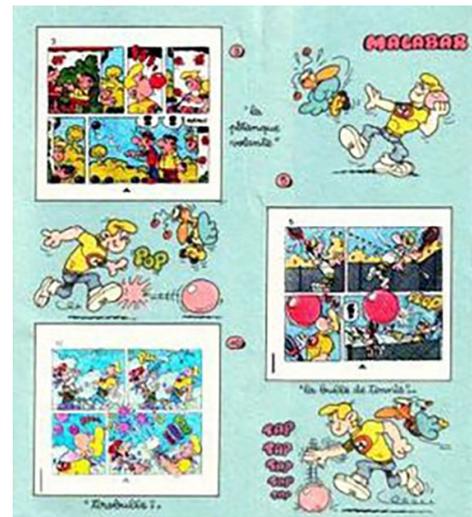
Si on a été gâté à bien des égards dans les années 80, que ça soit en mode, musique, jouet, pub ou cinéma, on peut dire qu'au niveau chewing-gums on a été sacrément verni aussi ! On en a vu de toutes les couleurs et de toutes les formes pour notre plus grand bonheur. Revoyons ensemble toutes ces bonnes petites choses que nous mâchouillons avec tant de plaisir dans notre enfance et notre adolescence.



La marque indémodable « Hollywood » a été lancée en 1952 en France par Courtland E. Parret, un ancien G.I. revenu chez nous après la guerre, profitant ainsi de l'engouement des français pour l'Amérique. Donc contrairement à ce qu'on pourrait penser, Hollywood est une marque française et elle est inconnue aux Etats-Unis.

« Malabar », le roi des chewing-gums ! Le petit rectangle de 6,8 grammes formé de 2 boudins roses qu'on peut partager a été lancé par Kréma en France en 1958, le seul et unique parfum était tutti frutti, les autres sont arrivés beaucoup plus tard. Les fameuses vignettes sont apparues dès 1959, c'était juste des petites histoires et des devinettes sans image au départ. Les vignettes furent illustrées à partir de 1965 et sont devenues des décalcomanies en

1966, ceci jusqu'en 1990.



Les " Chewing-gum qui schwing ", « Springgum », ont été produits par Hollywood Chewing-gum à partir de 1979 et jusqu'en 1990. Ils étaient très tendres à mâcher et existaient en parfum fraise, fruit exotique, chlorophylle et menthol. Ils étaient emballés individuellement par nombre de 5 dans un paquet.

Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

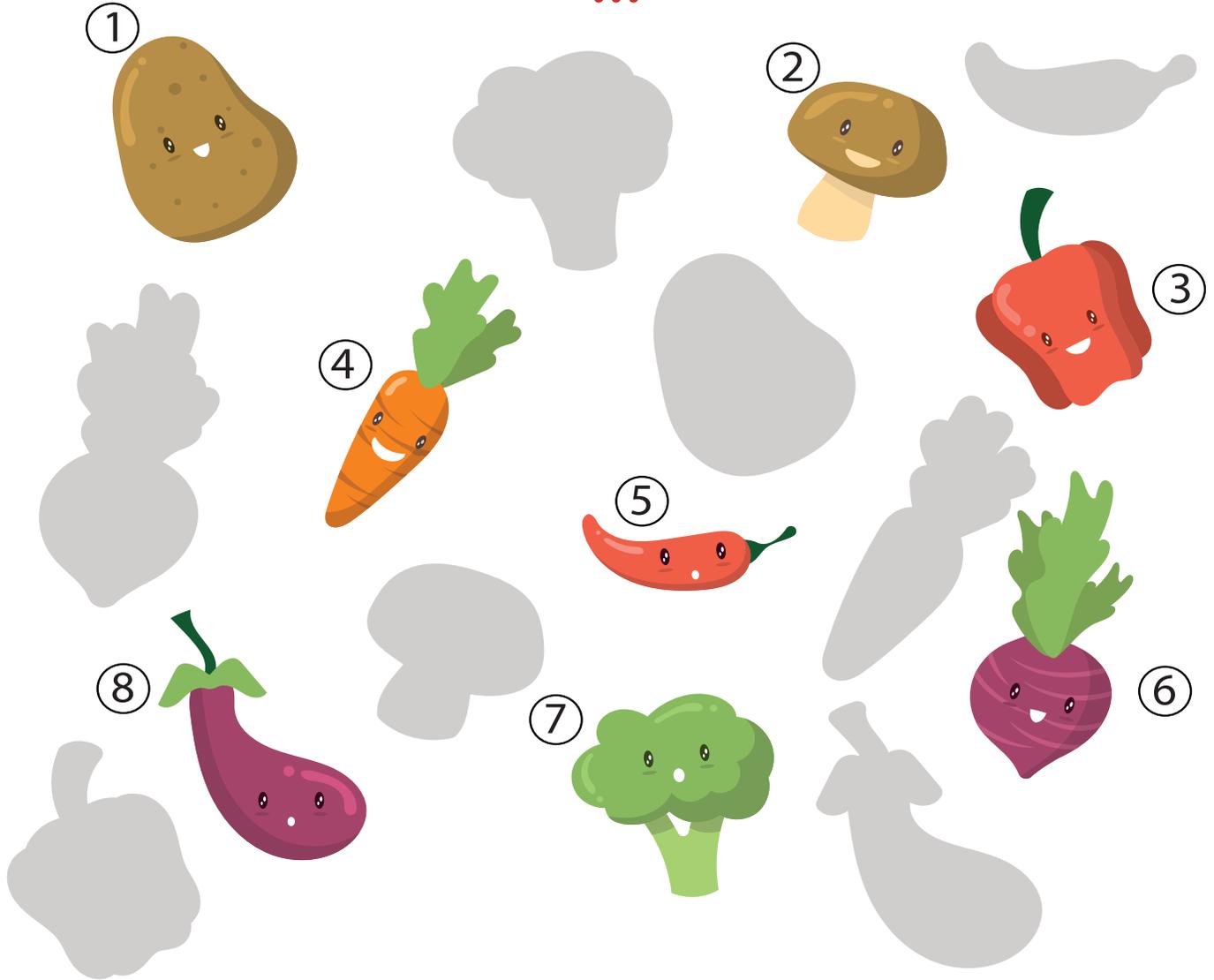
<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/article-les-chewing-gums-des-annees-70-80-par-nath-didile-88124494.html>

**LES PETITS DOSSIERS
DES COPAINS D'ABORD**
Souvenirs des années 70-80's
Par Nath-Didile.
www.lescopainsd-abord.over-blog.com

La bonne ombre

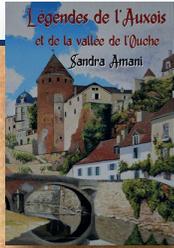
Retrouve l'ombre de chaque légumes ainsi que leur nom.

...



- la carotte
- le champignon
- l'aubergine
- le brocoli
- la pomme de terre
- le navet
- le poivron
- le piment

1 : la pomme de terre / 2 : le champignon / 3 : le poivron / 4 : la carotte / 5 : le piment / 6 : le navet / 7 : le brocoli / 8 : l'aubergine



LEGENDES DE L'AUXOIS

Par Sandra AMANI

« Il y a bien longtemps, au onzième siècle, Girard le Riche était le seigneur du château de Semur... »

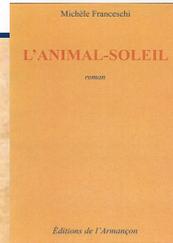
C'est ainsi que débute « L'anneau nuptial de la Vierge », premier texte du nouveau livre de Sandra Amani. Bien connue en Bourgogne pour ses légendes, l'auteure a choisi, cette fois, les sentiers de l'Auxois. De Montigny-Montfort aux Roches de Beaume, chevaliers et belles dames se côtoient sur fond d'amours contrariées, tandis que des créatures fantastiques rôdent dans les bois...

L'angoisse gagne le lecteur quand à Aisy-sous-Thil, une lavandière trahie cherche à se venger. Au bord de l'Armançon, le chagrin d'une jeune meunière aura-t-il raison du moulin où elle a grandi ?

Quelques incursions dans les paysages verdoyants de la vallée de l'Ouche nous permettent de visiter la mystérieuse grotte du Bel Affreux.

Vous retrouverez dans cet ouvrage l'univers magique de l'écrivaine, à travers vingt histoires richement illustrées. Le tableau intitulé Semur-en-Auxois, le pont Pinard a servi de base à la couverture. Il est l'œuvre du peintre Thierry Decologne, de Châteauneuf.

Sandra AMANI, sera présente au salon du livre le 11 août au Lac de Pont 21140 Pont et Massène



L'ANIMAL SOLEIL

Par Michèle FRANCESCHI

« Et maintenant, écoute ceci. Le grand sphinx du plateau de Guiza est un livre. Tu as su tout cela, seulement il faut chaque fois le retrouver. Mais quand on cherche, comme tu le vois, on peut trouver. C'est pourquoi il faut tout de même réfléchir avant de chercher. Car lorsqu'on a trouvé, il est trop tard. On ne peut plus faire comme si de rien n'était. »

Egyptologue de formation, Michele Franceschi s'est ensuite orientée vers le chant classique. Mezzo-soprano, elle interprète alors le répertoire de musique sacrée, l'opéra et donne de nombreux récitals. En 1989, elle commence à consacrer une partie de son temps à l'écriture. Elle est notamment l'auteur de pièces de théâtres.

Michèle Franceschi, sera présente au salon du livre le 11 août au Lac de Pont 21140 Pont et Massène

Dédicaces :

- Samedi 15 juin :

"Légendes de l'Auxois et la Vallée de l'Ouche" par Sandra AMANI à partir de 11h00

- Samedi 29 juin :

"Incroyable Côte d'Or" par Nicolas Daubigny et Franck Putigny à partir de 10h00

Librairie Poste
de la
Cyril LEFÈVRE

Librairie - Papeterie - Maroquinerie - Loisirs créatifs - Beaux Arts - Jouets

8, rue du Bourg Voisin
21140 Semur-en-Auxois
03 80 97 13 72

librairiepapeterie-c.lefevre@orange.fr
Librairie de la Poste



Bélier Amour : vous aurez le soutien d'une personne proche alors que vous traversez une période difficile vers le 12. Cela vous donnera de l'élan pour prendre une décision importante pour votre avenir affectif.

Profession : fiez-vous à votre intuition pour faire face à un imprévu. De plus, ces premières semaines s'annoncent très prometteuses grâce à des rencontres marquantes.

Santé : bonne forme physique. Grande nervosité.



Taureau Amour : certains natifs auront envie de se faire plaisir. Un petit voyage pourrait être organisé ce mois-ci. Renforcement des liens affectifs.

Profession : Mois assez favorable pour entreprendre des démarches susceptibles de vous ouvrir de nouvelles portes. Vous avez déjà une idée en tête ? Alors n'attendez pas et agissez.

Santé : évitez les excès en tous genres surtout les 15&16.



Gémeaux Amour : le 20, ne prenez pas de décisions impulsives que vous pourriez regretter. Dialoguez avec votre partenaire.

Profession : les professions artistiques seront au sommet de leur créativité et de leurs capacités d'action. Ce n'est donc pas le moment de vous endormir. Donnez-vous à fond.

Santé : une activité physique ou sportive vous aiderait à vous détendre.



Cancer Amour : une ancienne connaissance pourrait refaire surface. De bonnes soirées en perspectives.

Profession : Nombreuses opportunités le 17, ne manquez pas la possibilité de vous offrir une place au soleil.

Santé : prudence sur les longs trajets en voiture. Faites des haltes si la fatigue vous guette.



Lion Amour : l'amour et l'amitié seront au rendez-vous. Cependant, vous ne pourrez compter que sur vous-même pour assumer vos responsabilités.

Profession : vous obtiendrez des satisfactions dans votre travail, ce qui vous permettra d'envisager une amélioration financière et d'entreprendre des projets notamment dans l'immobilier, qui vous tiennent à cœur.

Santé : assez satisfaisante.



Vierge Amour : certains natifs auront une 1ère quinzaine un peu difficile. Les rapports avec le conjoint seront plus que tendus et cela ne s'améliorera pas. Mettez un peu de bonne volonté.

Profession : vous aurez tendance à brûler les étapes. Mettez un peu le frein et prenez le temps de réfléchir avant d'agir pour éviter ainsi quelques dérapages.

Santé : bonne vitalité.



Balance Amour : les natifs célibataires pourraient voir une amitié se transformer en des sentiments beaucoup plus sérieux. Ne vous posez pas trop de questions et profitez de ces moments privilégiés.

Profession : si vous avez des gens sous vos ordres, il faudra faire preuve d'autorité. Vers la mi-juin, une décision devra être prise et vous seul aurez le pouvoir de trancher.

Santé : vous retrouverez votre dynamisme perdu.



Scorpion Amour : ce mois-ci, ne cachez pas vos sentiments à l'être aimé. Ceux-ci seront bien perçus et cela vous aidera à réaliser vos projets.

Profession : vous arriverez à faire face à quelques difficultés financières. N'essayez pas de détourner le problème. Faites-y face, vous arriverez à le surmonter.

Santé : anxiété, nervosité quelques troubles digestifs.



Sagittaire Amour : si le calme est revenu dans certains foyers, ce n'est pas le cas chez tous les natifs qui se montreront encore agressifs les 24 & 25. Faites un effort.

Profession : on pourrait vous faire une proposition pour un nouveau travail. Réfléchissez bien à la question avant de vous engager. Voyez si cela n'augmente pas vos responsabilités sans contrepartie.

Santé : quelques douleurs au niveau du dos.



Capricorne Amour : vous résoudrez un problème pour un ami qui vous en sera très reconnaissant. Bonne entente dans les couples.

Profession : un malentendu perturbera l'ambiance. N'hésitez pas à aller au cœur du problème pour lever le voile, même si cela touche la susceptibilité de certains.

Santé : petite forme à surveiller par un surcroît d'activité.



Verseau Amour : ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir, même si c'est pour venir en aide à un proche. Vous trouverez d'autres moyens pour le soutenir d'ici quelques semaines.

Profession : la réussite d'un projet vous redonnera confiance. Soyez tout de même vigilant pour ne pas tomber dans certains pièges.

Santé : Prenez davantage soin de vous et de votre santé.



Poissons Amour : ne refusez pas une invitation de dernière minute. Vous pourriez y rencontrer un appui tant personnel que professionnel.

Profession : certains natifs auront des envies de changements. Les idées ne manqueront pas, mais êtes-vous sûr d'avoir tous les éléments en mains pour vous lancer ?

Santé : ne négligez pas de petits maux bénins.

Sylvie PARIS – Voyance-Conseils & Numerologie & Astrologie en ligne

Tél : 06.79.02.14.64 du lundi au vendredi de 10h-12h à 15h30-18h - www.voyance-sylvie-paris.com

Nombreuses Références. Dernières nominations :

"2016 EUROPE'S BEST PSYCHICS AND MEDIUMS"

by Motto of the American Federation of certified Psychics and Mediums,

BY THE TIMES SQUARE PRESS NEW YORK 2015-2016"

Consulte sur RDV à Cussy-les Forges (Avallon) 1h/80€

Voyance Visuelle par Skype ou WhatsApp 1h/80€,

Voyance par Téléphone,

Forfait éco à partir de 15mn/40€ ou 20mn/50€ ou 30mn/80€ (CB sécurisée). Pas de dépassement d'honoraires.

CITATION

“C'est très beau d'aller vers un solitaire, cela donne des frissons comme d'approcher un animal sauvage et doux. Le malheur c'est que, si vous réussissez à attraper un solitaire, vous le perdez : il n'est plus seul.”
Qui a dit ça ?

- 1/ Abbé Pierre 2/ Christian Bobin
3/ Henri Vincenot 4/ Alphonse Boudard

SUDOKU

		9			1		8	
		1	5	6				
			4	3	8		7	
1								
	5	7	8					3
	9	8	7		6			
							9	
	2		3		4			7
9						6	2	

BLAGUE

C'est un type qui s'aventure en Afrique afin de chasser le gorille avec un guide.

Un beau matin le guide arrive avec un filet, un chien et un fusil et lui dit :

- Ce matin on va capturer un gorille.
- Bien monsieur, j'ai hâte de vivre cette expérience.
- Je t'explique la technique : on repère un arbre où il y a un gorille, je monte dans l'arbre, je secoue l'arbre, à ce moment là, le gorille tombe et c'est au tour du chien qui est dressé pour ça d'intervenir. Il mord le gorille aux testicules, ça paralyse le gorille et tu n'as plus qu'à le capturer au filet.
- OK, très bien monsieur, j'ai tout compris. Mais le fusil c'est pour faire quoi ?
- Si c'est moi qui tombe de ce foutu arbre, tu tues le chien !



LE CHEF D'OEUVRE



Le lion est bien le roi de la savane. Mais parmi les quatre localisations ci-dessous, une n'existe pas.

Laquelle ?

- 1/ Lion d'Afrique 2/ Lion Austral
3/ Lion d'Asie 4/ Lion de l'Atlas

QUIZ SAUVAGE

Quel animal de la savane ricane ?

- La hyène Le chacal
 Le zèbre Le rhinocéros

A quelle famille d'animaux appartient la panthère ?

- Les ongulés Les pachydermes
 Les félidés Les suidés

Quelle partie du corps de l'okapi peut mesurer jusqu'à 35 cm ?

- son nez sa langue ses oreilles ses yeux

Sous quel autre nom connaît-on le puma ?

- Cougar Jaguar Léopard

Chez un fauve de la savane, c'est la femelle qui chasse pas le mâle. Lequel ?

- Léopard Panthère Lion Guépard

À quelle famille appartient le lion de mer ?

- Les otaries Les phoques
 Les manchots Les morses

DEVINETTES

Il porte un gilet blanc et une queue de pie noire.
C'est un oiseau, mais, il ne vole pas. Qui est-ce ?

C'est un mammifère ruminant au cou allongé, à travers son errance sauvage, il traîne sa bosse. Qui est-ce ?

SOLUTIONS

Citations : Christian Bobin
Chef d'œuvre : Lion Austral
Quiz sauvage : Hyène, Félidés.
Langue: Cougar, Otaries
Devinettes : Le pingouin.
Le dromadaire.

4	3	9	2	7	1	5	8	6
7	8	1	5	6	9	4	3	2
2	6	5	4	3	8	1	7	9
1	4	2	9	5	3	7	6	8
6	5	7	8	1	2	9	4	3
3	9	8	7	4	6	2	5	1
8	1	4	6	2	7	3	9	5
5	2	6	3	9	4	8	1	7
9	7	3	1	8	5	6	2	4



COIN DU GEEK

3 conseils pour réussir le bac en étant un geek

Le bac a déjà commencé depuis longtemps pour certains. Désolé de vous apporter ces précieux conseils dédiés aux geeks si tardivement. On est à la veille du bac de Français et nous allons vous apporter quelques conseils.

Conseil 1 :

Vous êtes un geek, OK, mais s'il vous plaît, mettez en pause votre game League of Legends, éteignez votre smartphone et n'allez pas sur Facebook !

Conseil 2 :

Si tu n'as pas écouté le conseil numéro 1 alors utilise ton ordinateur ou ton smartphone intelligemment ! Arrête de regarder Squeezie et va matter Les Bons Profs. Au pire, tu perds ton temps, au mieux tu as bonne conscience.

Conseils 3 :

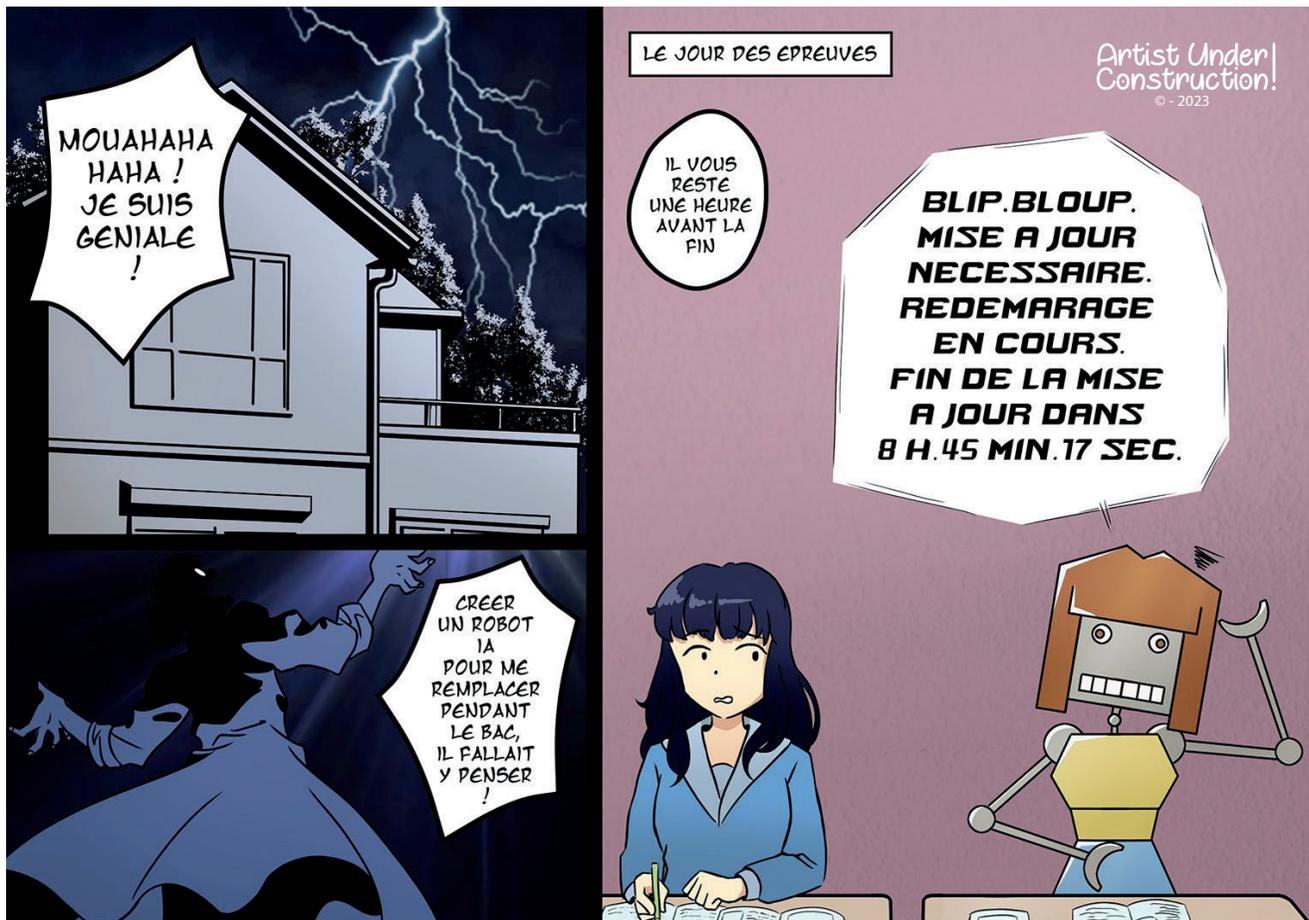
Et si on arrêtaït les préjugés ? Tu es un geek, certes, mais tu as révisé tout au long de l'année ! Stoppe tes révisions tu risquerais de t'embrouiller plus qu'autre chose.

Dans ce cas là, mon conseil ultime, que j'ai moi-même appliqué (toute l'année malheureusement), c'est de te détendre et te relaxer.

Alors pour te relaxer, je te conseille vivement un p'tit Fifa, un Metal Gear ou un autre jeu du genre !

Pour ceux qui ont la flemme du PC, il reste toujours Netflix ! :D

source : rotek.fr





 Optic 2000

LE PACK SPORT À LA VUE

Une paire
optique achetée

=

La 2^{ème} paire sport à la vue

à partir de

30€*



On va se revoir.

*2^{ème} paire sport à la vue : 2^{ème} paire de sport à la vue à partir de 30 € de plus, sous condition d'achat d'une 1^{ère} paire. 2^{ème} paire composée d'une monture sport à choisir parmi les montures présentées et disponibles en magasin et de verres correcteurs (blancs ou teintés selon les modèles). Lunettes de piscine également proposées dans le cadre de l'offre. Voir conditions de l'offre « 2^{ème} paire » en magasin. Valable jusqu'au 31/12/2024. Dispositif médical. CE. Demandez conseil à votre opticien. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre.

Optic 2000

Mme Laurence KOVAC

Ccial AUCHAN

21400 CHATILLON-SUR-SEINE

03.80.91.23.72

sofako21@yahoo.fr

Optic 2000

M. et Mme Bertrand FUMMI

3, Grande Rue Aristide BRIAND

89200 AVALLON

03.86.81.14.35

avallon@optic2000.com

Optic 2000

M. et Mme Thibault KLEIN

Galerie SUPER U, Place De La Libération

21140 VENAREY-LES-LAUMES

03.80.96.00.95

optic2000.vll@outlook.com