

Ciel & Zen

Le nouveau centre Ciel et Zen offre un espace dédié aux soins énergétiques de bien être (zen bar, bibliothèque, location d'espaces de soins équipés, salle de conférence).

Véritable lieu de vie, dans une atmosphère zen et conviviale, Gisèle et son équipe vous proposent différents stages, formations et conférences autour du bien-être (art thérapie, huiles essentielles, naturopathie, massage californien, yoga, méditation bouddhique, rêves et subconscient).

Des praticiens spécialisés diplômés vous accompagnent, vous soutiennent, vous permettent de vous ressourcer et de vous détendre (relation d'aide, coaching de vie, médiation, EPRTH, aromathérapie, soins énergétiques chinois, réflexologie plantaire, Reiki, massages ayurvédiques, énergétiques bien-être, fleurs de Bach, etc).

Vous êtes thérapeute diplômé doté d'un sens accru des responsabilités, respectueux, garant du secret professionnel et aimant travailler en équipe ; vous souhaitez pratiquer votre activité au centre ville : venez rejoindre le centre Ciel & Zen !

Consultez l'agenda du centre sur www.cioletzen.com



De gauche à droite : Monique Pariat (médiatrice professionnelle), Laetitia Dupont (conseillère en fleurs de Bach), Nathalie Zimbardi (massages bien-être et soins énergétiques Reiki), Gisèle Frossard (responsable du centre), Hop Keovilay (praticienne en énergétiques traditionnelles chinoises), Mohamed Bouaziz (thérapeute en relation d'aide) et Sylvie Alran-Bauer (aromathérapie, soins énergétiques, ayurveda). Absents sur la photos : Claire Bénard (psychologue, spécialiste en développement personnel) et Christiane Marinoni (infirmière DE, thérapeute EPRTH).



HORAIRES :

ZEN BAR : lundi au vendredi : 9h30-12h30/14h30-18h

CONSULTATIONS DES THERAPEUTES :

lundi au samedi (horaires flexibles, sur rendez-vous uniquement)



ADRESSE : 20 rue des Granges 74200 Thonon
Tél. 04 57 43 56 08 | Facebook : Ciel & zen

POL Cuisine Ici et là



Crédit photo : G. Piel

Votre restaurant POL Cuisine Ici et là vous propose une cuisine non-stop de 11h30 à 20h !

Sur place ou à l'emporter, Patrick et son équipe vous cuisinent, avec des produits frais, des plats sains et équilibrés. Une restauration rapide et de qualité, pour des petit-déjeuner, déjeuner ou goûter complets, ou simplement pour un petit creux à n'importe quelle heure de la journée !



HORAIRES :

lundi au samedi : 8h-20h



ADRESSE :

1 rue saint Sébastien 74200 Thonon-les-Bains
Tél. 04 50 70 98 41
www.pol-restaurant.fr | Facebook : POL Cuisine Ici et là



Boyut Laine

Depuis mai dernier, Manu vous accueille chaleureusement dans sa boutique Boyut Laine. Dépositaire Anny Blatt (et Bouton d'Or), elle vous propose tous types de laines : alpaga, angora, cachemire, laine peignée, merinos, etc.



Si vous aussi vous adorez tricoter ou que vous souhaitez apprendre, des cafés-tricot sont organisés tous les après-midis (et le mercredi pour les enfants à partir de 7 ans). Vous pouvez également passer commande du modèle que vous souhaitez.

À tester sans tarder !



HORAIRES :

*Mardi au samedi :
9h30-12h/14h-18h
Cours de tricot après 18h*



ADRESSE :

6 rue de l'Hôtel Dieu
74200 Thonon-les-Bains
Tél. 04 50 73 18 20

COM' ART

magazine

REDÉCOUVREZ
LES COMMERCANTS
ET ARTISANS
de Thonon

Vous êtes un professionnel (artisan, commerçant, etc) ou une association de Thonon-les-Bains ou alentours? Vous souhaitez être vu par plus de 10.000 lecteurs locaux?

COM'ART vous offre cette visibilité locale et ciblée :

- un magazine édité et distribué à **10 000 exemplaires** dans tout Thonon-les-Bains, sur une période de 3 mois
- une **distribution dans plus de 500 lieux différents** (commerces, hôtels, salles d'attente, lieux publics, etc)
- une **visibilité numérique sur le site www.com-art.fr** (50 visiteurs uniques en moyenne par jour, soit environ 1500 visiteurs par mois)
- une **présence sur les réseaux sociaux** (Facebook, Twitter), avec la mise en avant d'un commerçant par jour



06 64 20 97 34 / 06 13 92 27 64
contact@com-art.fr

- ♈ **Bélier** (21 mars - 20 avril)
Vous vivez une rentrée à 100 à l'heure. Consultez le programme de **Ciel & Zen** pour vous détendre un peu !
- ♉ **Taureau** (21 avril - 20 mai)
Vous ne perdez pas une occasion de prendre soin de vous. Direction **Chris' Beauté** pour un gommage pour garder votre bronzage de l'été !
- ♊ **Gémeaux** (21 mai - 21 juin)
Vous avez besoin de faire du tri dans votre armoire. Déposez vos vêtements chez **Troc & Truc de Fille** et repartez avec d'autres !
- ♋ **Cancer** (22 juin - 22 juillet)
Vous êtes déjà en manque d'été et de soleil. **Bodrum** et **Istanbul Kebab** vous offrent un voyage en Turquie (seulement dans l'assiette, mais c'est déjà ça !).
- ♌ **Lion** (23 juillet - 22 août)
Vous avez besoin de changement cet automne. Pensez à **A à Z Rénovation** et **Cuisines Raison** pour refaire votre intérieur.
- ♍ **Vierge** (23 août - 22 septembre)
Vous ressentez le besoin de vous remettre au sport. Direction **Body Select** pour des cours de Powerplate ou **Lanches Sport** pour louer vos skis de la saison !
- ♎ **Balance** (23 septembre - 22 octobre)
Vous êtes un peu à court d'argent cet automne. **Cap Or** rachètera votre or qui dort au fond de vos tiroirs.
- ♏ **Scorpion** (23 octobre - 21 novembre)
Vous avez décidé d'arrêter de fumer, mais vous galérez un peu ! Prenez rendez-vous chez **Nicolas Hocq** pour une séance d'hypnose.
- ♐ **Sagittaire** (22 novembre - 20 décembre)
Vous avez besoin de vous faire plaisir. Un petit tour chez **Trésors de Filles**, **Le vestiaire de Paolina** et **Les Authentiques** pour refaire votre garde-robe !
- ♑ **Capricorne** (21 décembre - 19 janvier)
Cet automne, vous avez besoin de vous défouler ! Une soirée au **Natalya** vous fera le plus grand bien.
- ♒ **Verseau** (20 janvier - 18 février)
Vous ne touchez pas terre et n'avez même pas le temps de faire vos courses. Pensez à **Minute Market** et **Leman Market** pour vos achats de dernière minute !
- ♓ **Poisson** (19 février - 20 mars)
Vous décidez de vous entourer de personnes positives et de vous faire plaisir. Une petite gourmandise du **Comptoir des Saveurs** sera parfaite pour vous !