

DES IDÉES ORIGINALES

**POUR DES  
CADEAUX  
UTILES**

# CATALOGUE DE NOËL ECOPRENEURS



PROPOSÉ PAR  
**DES ENTREPRISES  
ÉCO-RESPONSABLES**



# OFFRIR

un bel objet



- L'ATELIER DE CLARISSE
- RECUP OF COFFEE
- ATELIER BAOLIN





## LES OBJETS EN TISSU FAIT MAIN

# L'ATELIER DE CLARISSE



LES OFFRES DE L'ATELIER DE CLARISSE Que vous soyez intéressé(e)s par Ginette et/ou Gaston et/ou Charlotte sachez que vous allez devoir me transmettre votre adresse mail afin que je vous envoie les formulaires de commandes !

Ceux-ci vous donneront accès à toutes les options et conditions : choix des tissus sur photos, choix des finitions et conditions générales de vente.

Je vous souhaite à toutes et tous un BIO Noël dans l'énergie de la régénération... Sincères écobises ! Clarisse

CONTACT

Tel: 06 49 98 18 45



[clarissetappon@gmail.com](mailto:clarissetappon@gmail.com)

[HTTPS://LATELIERDECLARISSE.JIMDOFREE.COM](https://latelierdeclarisse.jimdofree.com)

## CHARLOTTE... LE COUVRE-PLAT ORIGINAL ET DURABLE !

Vous êtes nostalgique de la série « La petite maison dans la prairie » ?

Charlotte vous rappellera forcément Laura et Marie Ingalls... Hi !Hi !

Bon, un peu plus sérieusement, voici une **solution éco-responsable pour remplacer le film alimentaire ou le papier aluminium**. Un joli moyen de protéger le contenu d'une assiette, d'un bol ou d'un saladier. Et mes charlottes sont réversibles donc vous pouvez changer de style en un tour de main !

**Descriptif** : Tissus coton, lavable en machine jusqu'à 40°

2 tailles possibles :

- la petite, diamètre maximal 28 cm, convient pour un petit saladier ou un grand bol...
- la grande, diamètre maximal 35 cm, convient pour une assiette, un grand saladier...

Les options : 1 seul tissu ou 2 pour varier les styles !

**PETITE CHARLOTTE**

10€

**GRANDE CHARLOTTE**

12€

**LE DUO**

20€

à partir de 3 charlottes +5€



## GASTON LE POCHON À CORDON(S)

Voilà le cadeau multi-usages par excellence !

Pour vos achats en vrac... Pour ranger vos sous-vêtements, chaussettes ou collants dans une valise ou un sac de voyage... Pour protéger un doudou, un goûter ou le petit bazar d'un enfant... Pour conserver des herbes aromatiques sèches ou un reste de pain... Pour emballer une surprise, un cadeau...

**Descriptif** : Tissu coton, lavable en machine jusqu'à 40°

**Dimensions** : 27 cm X 32 cm Fond plat de 6 cm de largeur

**Les options** : 1 seul cordon / 2 cordons / Gaston en un seul tissu / Gaston en 2 tissus différents ( 1 pour chaque face) / Finition cordon : yoyo+bouton / Finition cordon : perle en bois / Finition cordon juste noué / Finition galon uni pris dans la couture en bas pour écrire le poids du sac pour les achats en vrac.

Je me réserve le choix des cordons et des yoyos +boutons

Gaston en lin ( très chic ! ) : + 2€

Pour les finitions : yoyo+bouton=1,50 l'unité

Tarifs postaux : De 1 à 2 GASTON : + 3 €

Perles ( lot de 2 ) : 0,50 €

A partir de 3 GASTON : + 5 €

### GASTON 1 CORDON

12€

### GASTON 2 CORDONS

14€



CONTACT



Tel: 06 49 98 18 45  
clarissetappon@gmail.com

## GINETTE LA POCHETTE MULTI-FACETTES !

Elle se glissera dans votre sac à main, votre sac à dos, votre sac de sport ou de voyage...  
et vous y retrouverez bien rangés vos papiers, vos stylos, votre maquillage, vos petites affaires  
de toilette ou plus d'actualité votre masque et votre gel hydroalcoolique ...

**Descriptif :** Pochette à zip de 18 cm , fond plat de 6 cm cm de largeur, hauteur 12 cm et  
largeur 18 cm.

Pochette lavable en machine ( jusqu'à 40°), tissu neuf.

### 3 possibilités de tissus :

- tissu enduit
- tissu épais type ameublement
- tissu fin ( coton)

**2 possibilités côté épaisseur:** simple épaisseur ou tissu doublé.

En fonction des tissus choisis je me réserve le choix de la couleur du zip et du petit galon que  
j'y accroche.

**GINETTE EN TISSU ENDUIT** 10€

**GINETTE EN TISSU ENDUIT DOUBLÉ** 12€

**GINETTE EN TISSU ÉPAIS DOUBLÉ COTON** 9€

**GINETTE EN COTON FIN** 8€

**GINETTE EN COTON FIN DOUBLÉ COTON** 9€

Tarifs postaux :

Envoi de 1 à 2 Ginette : + 3 €

A partir de 3 Ginette :+ 5 €



CONTACT



Tel: 06 49 98 18 45  
clarissetappon@gmail.com



# RÉ-CUP' OF COFFEE

## BIJOUX ZÉRO DÉCHETS

Bonjour, Je suis Stéphanie et je pratique le "up cycling" : donner une nouvelle vie plus haut de gamme ou esthétique à un objet, souvent très loin de sa première vie... Ma spécialité : what esle ? Que faire d'autre avec des capsules de cafés utilisées... vous savez les Nespresso de Georges ? Et bien j'en fais des bijoux : boucles d'oreilles, colliers, broches....

CONTACT ET COMMANDES



[recupofcoffee@outlook.com](mailto:recupofcoffee@outlook.com)

Stéphanie : 06 61 10 83 43

Envoi possible par la poste, car les bijoux sont très légers. Avantage Ecopreneur : je vous offre les frais de port :-)

## 19 COULEURS AU CHOIX

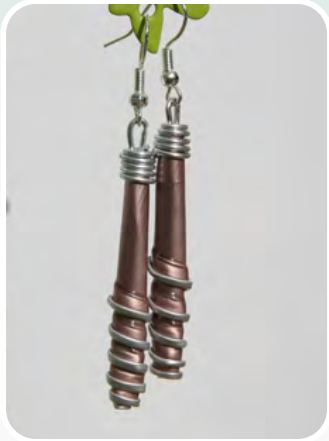
Je fais les bijoux sur commande, selon le modèle et la couleur que vous choisissez parmi 19 couleurs au choix ! Envoi possible par la poste, car les bijoux sont très légers. **Avantage Ecopreneur** : je vous offre les frais de port :-)



## BOUCLES D'OREILLES

TARIFS À LA PAIRE

MODÈLE TORSADÉ  
NORMAL 6€



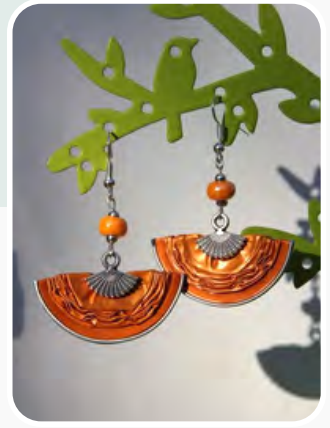
MODÈLE TORSADÉ  
CLOCHE 6€



MODÈLE  
ÉTOILE 8€



MODÈLE  
DEMI-LUNE 8€



MODÈLE  
COEUR 8€



MODÈLE TORSADÉ  
2 COULEURS 8€



MODÈLE  
FLAMENCO 10€



PLUS DE PHOTOS DANS LES  
ALBUMS DE MA PAGE FACEBOOK



recupofcoffee@outlook.com  
Stéphanie : 06 61 10 83 43

## COLLIERS

### MODÈLE 3 FLEURS

couleurs au choix  
Tour de cou acier  
14 cm diam.

12 €



### MODÈLE 5 TORSADES

couleurs au choix  
Tour de cou acier  
14 cm diam.

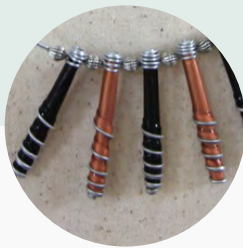
14 €



### MODÈLE 5 CHAKRAS

couleurs au choix  
Tour de cou tissu/fil  
16 cm Diam.

16 €



## BROCHES

Épingle pour vêtements ou pince à cheveux

1 COULEUR 12€

2 COULEURS 14€



PLUS DE PHOTOS DANS LES  
ALBUMS DE MA PAGE FACEBOOK



recupofcoffee@outlook.com  
Stéphanie : 06 61 10 83 43





# ATELIER BAOLIN



## IMPRESSION TEXTILE ET TEINTURE VÉGÉTALE

Pauline Lairat chez les écopreneurs ;-)

Ce que je vous propose :

Une collection de pièces uniques autour des plantes, coussins et accessoires imprimés à l'atelier par mes soins selon mon inspiration. La cueillette des végétaux est réalisée dans mon jardin ou ceux des voisins, dans les fossés et en forêt, les tissus naturels sont préparés ou "mordancés", puis le tissu et la composition est étuvée pour fixer les colorants des plantes. Cette technique est écologique car tout est recyclé. Pour en savoir plus sur l'artisane et sa technique :

<http://baolin-creation.blogspot.com/p/qui-suis-je.html>

CONTACT ET COMMANDES



Pauline Lairat  
baolin.creation@gmail.com

**BAOLIN-VENTES.BLOGSPOT.COM**

## COUSSINS EN LIN

Pour un espace intérieur qui respire la nature : **coussins en lin français** et impression sur coton surcylé, déhoussables, modèles disponibles sur la [boutique en ligne](#).

**Tarifs : de 50 à 55€**



## TROUSSES EN LIN

Pour travailler et voyager avec un morceau de nature à la portée de la main : **trousses en lin français** et impression sur coton surcyclé modèles disponibles sur la [boutique en ligne](#).

**Tarifs : de 36 à 45€**



## PORTE MONNAIE ET PORTE CHÉQUIER

Pour avoir toujours sur soi un petit air de campagne : **porte monnaie et porte chéquier** sur coton surcyclé, modèles disponibles sur la [boutique en ligne](#).

**Tarifs : de 25 à 30€**



## UN BON CADEAU

Pour être sûr de faire plaisir : **un bon cadeau du montant que vous souhaitez**, utilisable sur ma boutique en ligne ou sur une commande personnalisée, me contacter par email. [baolin.creation@gmail.com](mailto:baolin.creation@gmail.com)



POUR ACHETER EN LIGNE :  
**[BAOLIN-VENTES.BLOGSPOT.COM](http://BAOLIN-VENTES.BLOGSPOT.COM)**  
(MERCİ DE LIRE LA PETITE NOTICE  
DE NAVIGATION ET ACHAT EN  
HAUT DE PAGE DU SITE).



# OFFRIR

un produit douceur

- LA SAFRANIÈRE DU VAL D'ARLY
- BENOIT LEMAIRE
- MADAME PÂQUERETTE



# SAFRANIERE DU VAL D'ARLY



## LES PRODUITS À BASE DE SAFRAN

Je suis Dominique, cultivatrice de Safran dans les Alpes. Je suis tombée amoureuse du crocus, fleur à la fois fragile et sauvage, qui récompense l'attention qu'on lui porte par une superbe floraison et un parfum sans pareil. Je vous présente ici un échantillon des produits fabriqués à base de cette fleur si mystérieuse, ainsi que des tisanes d'herbes sauvages que je récolte lors de mes balades en montagne. Retrouvez ces produits ainsi que mes baumes, onguents et confitures sur mon site internet:

[WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR](http://WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR)



Tel: 06 50 67 55 43  
[safraniereduvaldarly@gmail.com](mailto:safraniereduvaldarly@gmail.com)

## HUILE PRÉCIEUSE "CROCUS À SAFRAN"

PARFUM DOUCEUR

**Huile hydratante ou de massage à la fleur de crocus à safran. Révélez votre sensualité profonde, détendez-vous, rêvez!**

*Utilisation: Sur le visage, en massage sur le corps, sur les mains, à l'intérieur du poignet comme parfum*

Contient de l'huile d'amande douce et des pétales de crocus.

**Tarif : 20€ le flacon de 100ml**

Pompe-spray adapté sur demande contre adresse mail



## EAU DE TOILETTE "CROCUS À SAFRAN"

PARFUM DOUCEUR

**Eau de toilette légère à la fleur de crocus à safran. Révélez votre sensualité profonde avec cette divine eau parfumée.**

*Utilisation: Sur un mouchoir pour tenir tête à toutes les difficultés, au creux du cou, comme un parfum, dans une pièce pour créer une ambiance fleurie.*

Contient de l'alcool et des pétales de crocus

**Tarif : 20€ le flacon de 100ml**

Pompe-spray adapté sur demande contre adresse mail



## LA FUMIGATION YOMOGI

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET HYGIÈNE INTIME

utilisée en médecine orientale, est efficace pour absorber le froid accumulé dans le corps, oublier les raideurs et réduire la fatigue. Profitez pleinement de la chaleur et offrez-vous des moments de détente incroyables et parfumés grâce à ce mélange de plantes sauvages des Alpes

**Disponible en ce moment:**

**Arborescence :** Achillée Millefeuille, Reine des prés, Bouleau, Frêne

**Sauna des reines :** Achillée Millefeuille, Reine des prés, Armoise, Miellot

**Véritable herbes Yomogi :** Artemisa vulgaris, Armoise commune

*Utilisation: herbes pour fumigations vaginales*

Principales précautions importantes : Les plantes sauvages ayant des vertus médicinales non négligeables, informez votre médecin de leur usage. Certaines personnes peuvent développer une réaction allergique à l'armoise.

Tarif : 250€/kg

**1 sachet de 5 à 10 fumigations: 10€**

## INFUSIONS DE PLANTES SAUVAGES DES ALPES

RÉCOLTE PARCIMONIEUSE À LA MAIN DANS LES ALPAGES DU VAL D'ARLY.

4 mélanges:

Nouvelle Lune, Grand Air du Charvin, Douceur du Beaufortain, Petit bois des abeilles

**15 plantes pures** dont Achillée millefeuille, Mélilot, Framboisier etc

Tarif : 250€/kg

5 tailles de sachets

à partir de : 4€

**RETROUVEZ TOUS CES PRODUITS ET BIEN PLUS ENCORE SUR LA BOUTIQUE EN LIGNE !**

Condiments (Les Bellecombaises, Sativusel)

Produits d'Épicerie fine (Confitures safranées)

Baumes et Onguents

[WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR](http://WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR)



## SANS OUBLIER NOS FORMATIONS

### DANS UN LIEU MAGIQUE !

Formation de 2 jour 1/2  
dans un chalet du haut Val d'Arly pittoresque à 1200m d'altitude .

Je propose des formations naturalistes poussées adaptées pour les particuliers.  
Mes méthodes pédagogiques éprouvées vont de pair avec un moment de détente, sur 3 jours, pour repartir avec des outils utilisables immédiatement et durablement et être capable de créer sa propre expérience de montagne, dans le respect de la nature et de l'humain.

**Tarif** : 1000 € par personne

Plus de renseignements sur le site [www.herboriste-en-ligne.fr](http://www.herboriste-en-ligne.fr)

DÉCOUVRIR LE  
PROGRAMME



[WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR](http://WWW.HERBORISTE-EN-LIGNE.FR)



Tel: 06 50 67 55 43  
safraniereduvaldarly@gmail.com

# BENOÎT LEMAIRE

## LES SAVONS PERSONNALISÉS

Je suis Benoit, actuellement en reconversion, j'ai à coeur de créer et fabriquer 100% à la main le savon qui vous fera du bien. Esthétiques et surtout très doux pour la peau, il fera un petit cadeau idéal. Choisissez parmi une grande variété de formes, toutes plus jolies les unes que les autres!

CONTACT  
[lemairebenoitbis@gmail.com](mailto:lemairebenoitbis@gmail.com)

Pour vous faire ce cadeau ou avoir la joie de l'offrir à une personne qui vous est chère, contactez-moi!

### JE VOUS PROPOSE DEUX GAMMES

les petits savons d'environ 50g , ou 100 g

composition : 60 % d'huile d'olive, 20 % de beurre de karité, 15 % d'huile de coco et 5 % d'huile d'avocat.

Contient de l'huile d'amande douce et des pétales de crocus

Tarif : 2€ le savon de 50 g

Tarif : 3€ le savon de 100 g



LES FRAIS DE PORT SERONT AJOUTÉS  
EN FONCTION DE VOTRE COMMANDE.





## LES BOX

# MADAME PAQUERETTE



Madame Pâquerette est une petite ferme agricole qui cultive des plantes aromatiques et médicinales afin de fabriquer des remèdes naturels tels que des tisanes, des vinaigres aux plantes, des miels floraux, des oxymels, des huiles de massage, des sels végétaux, des bâtons de fumigations... et tant d'autres choses au gré des saisons. Pourquoi ? Pour nous aider à prendre soin de nous et de notre entourage avec des produits simples et naturels qui régénèrent la biodiversité et valorisent les initiatives locales. Car nous sommes tous d'accord, se sont avec des produits locaux et vivants que nous pourrions réellement prendre soin de nous, des autres et de la terre.

### CONTACT

[contact@madamepaquerette.fr](mailto:contact@madamepaquerette.fr)

07.88.02.93.67



## LA BOX SOLSTICE D'HIVER

La Box Solstice d'hiver se compose :

- ❄️ d'une **tisane achillée/thym** pour vous protéger des coups de froid
- ❄️ d'une **huile de massage au calendula** pour réchauffer votre corps et régénérer votre peau
- ❄️ d'un **sel de bain à la camomille** pour vous laisser imprégner d'une profonde sérénité entouré de fleurs qui explorent votre corps et dégagent un parfum relaxant
- ❄️ d'un **oxymel aux cynorhodons** pour renforcer votre système immunitaire
- ❄️ d'une **bougie sylvestre** pour faire entrer la lumière dans vos foyers et méditer sur cette apogée de la saison sombre, le Solstice d'hiver.
- ❄️ d'une **fiche avec des conseils d'utilisation des produits** et les propriétés des plantes utilisées d'une fiche recette pour savoir fabriquer vous-même l'un des produits de la Box

**Prix à l'unité : 35€**

**Abonnement "Au fil de saisons" : 130€**

découvrez les 4 box Solstice d'hiver, Équinoxe de printemps, Solstice d'été et Équinoxe d'automne.  
5 produits par box.



## LA BOX PLEINE LUNE POUR FEMMES ENCEINTES

La Box Pleine Lune se compose :

- ✿ d'une huile de calendula pour prévenir des vergetures
- ✿ d'une huile de pâquerette pour raffermir le buste
- ✿ d'un sel de bain à la camomille pour se relaxer
- ✿ d'une tisane à l'ortie pour faire le plein de fer et minéraux
- ✿ d'un miel au calendula pour prévenir des crevasses lors de l'allaitement
- ✿ d'une fiche avec des conseils d'utilisation des produits et les propriétés des plantes utilisées

Prix à l'unité : 35€



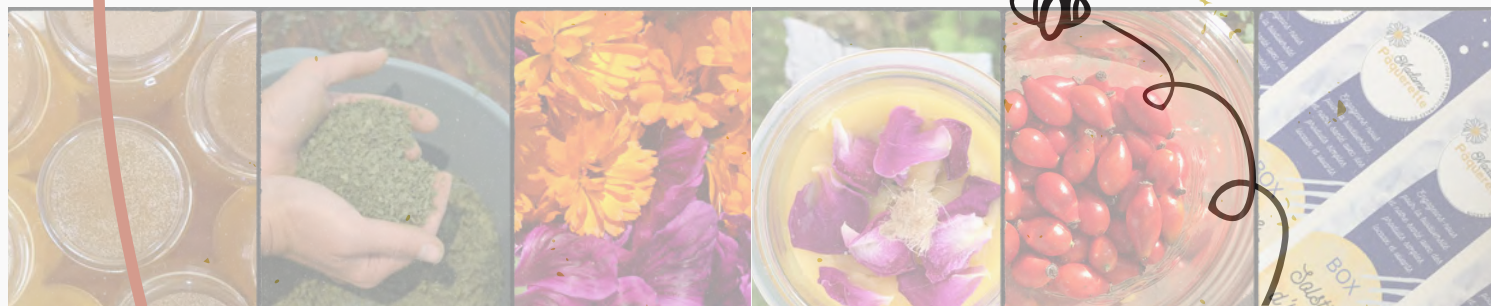
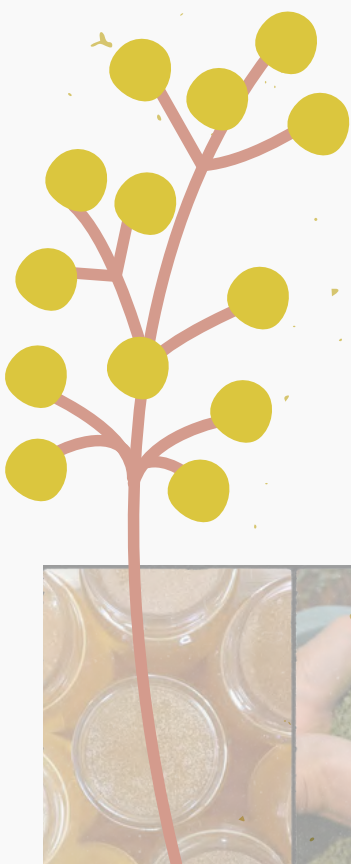
Des envois postaux seront possibles, au prix de 7.95 euros (prix de la poste).

**NOMBRE DE BOX LIMITÉ** ☀️



**TOUS NOS PRODUITS SONT PENSÉS ET RÉALISÉS DANS LE RESPECT DE LA NATURE ET DU VIVANT.**

**ENGAGEONS-NOUS ENSEMBLE POUR LA BIODIVERSITÉ ET NOTRE SANTÉ.**





# OFFRIR

des beaux moments

- LA FERME DE LA GOURSALINE
- LA BOITE À FICELLE
- LA FABRIQUE
- LE SOUFLÉ DE LA VIE



# FERME DE LA GOURSALINE



## UN SÉJOUR À LA FERME DE LA GOURSALINE

Venez séjourner dans notre ferme en permaculture de 3.3 hectares et découvrir une petite oasis de biodiversité dans une ambiance paisible. Écoutez le bourdonnement des abeilles au printemps, le chant des grenouilles, les concerts des oiseaux, admirez le ballet des libellules et surprenez-vous à croiser le regard d'un chevreuil à l'aube ou au crépuscule. Bienvenue à la Ferme de la Goursaline dans le Périgord-Limousin !

CONTACT

[WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR](http://WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR)

Olivia et David Weber  
[info@fermedelagoursaline.fr](mailto:info@fermedelagoursaline.fr)

06 04 67 47 64



### LA YOURTE

Située sur la partie haute du domaine, elle est entourée d'arbres qui dansent et murmurent lorsque le vent souffle. Quand il pleut, les gouttes tombant sur la toile vous bercent dans un profond sommeil et lorsqu'il fait beau, vous bénéficierez d'une belle lumière naturelle passant par le puits de lumière. Son acoustique vous séduira par sa capacité à couper les résonances tout en vous permettant d'entendre la vie qui vous entoure.

**TARIF : 80 € / NUIT - 2 NUITÉES MINIMUM**

Réservation : [www.fermedelagoursaline.fr/reservations](http://www.fermedelagoursaline.fr/reservations)

et/ou bon cadeau à demander par email : [info@fermedelagoursaline.fr](mailto:info@fermedelagoursaline.fr)

UN SÉJOUR À LA FERME  
DE LA GOURSALINE  
[WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR](http://WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR)

**LE CHALET**

Ce petit chalet en fuste est situé au milieu du taillis de châtaigniers. Il vous offre de l'intimité et de la fraîcheur grâce aux arbres qui l'entourent. C'est une ambiance chaleureuse et cosy qui vous attend, idéale pour les escapades en amoureux. Depuis la mezzanine, deux petites fenêtres vous permettront de contempler la forêt tout en restant confortablement sous les couvertures.

**TARIF : 70 € / NUIT**  
**2 NUITÉES MINIMUM**

**Réservation :** [www.fermedelagoursaline.fr/reservations](http://www.fermedelagoursaline.fr/reservations)  
**et/ou bon cadeau à demander par email :** [info@fermedelagoursaline.fr](mailto:info@fermedelagoursaline.fr)



[WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR](http://WWW.FERMEDELAGOURSALINE.FR)

2 LA FEYRIÈRE, 87230 BUSSIÈRE-GALANT



# BOÎTE À FICELLES



## LA BOÎTE NATURE

Offrir des moments complices à vivre en famille faits d'expériences ludiques et éducatives sans s'encombrer de matériel, c'est possible !

*Comment ?*

**En offrant un abonnement à la Boîte nature.**

CONTACT

**WWW.BOITEAFICELLES.COM**



Valérie Fleury Wüthrich  
info@boiteaficelles.com

*Je vous souhaite à tous un joyeux Noël !!!*

## LA BOITE NATURE

### MAIS LA BOITE NATURE C'EST QUOI?

C'est une box à laquelle on s'abonne pour partir à la découverte de la nature en famille. Une fois abonné, on reçoit chaque lundi un mail avec : des astuces, des activités clefs en main, des histoires illustrées, des défis, des documentaires... à télécharger et à imprimer selon sa guise. Chaque mois, on découvre un thème de la nature différent ainsi que le travail d'un illustrateur invité.



### UN BEAU CADEAU À OFFRIR, NON ?

**Voici le lien pour en savoir plus**

**<https://www.boiteaficelles.com/la-box/>**

Et voici le **code promo** que je vous offre, il vous donnera un rabais de 50% sur votre panier d'achats, valable jusqu'au 31 décembre 2020 : **BAF-ECOPRENEUR-50.**

**WWW.BOITEAFICELLES.COM**



## DES ATELIERS DE CUISINE EN LIGNE

### LA FABRIQUE



Je suis Virginie, animatrice cuisine Savoureuse, Simple et Saine. Je vois dans la cuisine la joie de mettre en valeur les produits frais pour ravir les 5 sens. J'y vois aussi le moyen de partager, d'offrir une partie de soi à ses convives.

CONTACT

[HTTPS://LAFABRIQUEDOURDAN.  
WORDPRESS.COM/](https://lafabriquedourdan.wordpress.com/)

Virginie Mijoule

## SI

**VOUS AVEZ ENVIE DE CUISINER DES REPAS VARIÉS, SAINS AVEC DES PRODUITS DE SAISON MAIS VOUS MANQUEZ DE MOTIVATION, D'IDÉES ET/OU DE TEMPS.**

**VOUS AVEZ ENVIE D'UNE RENCONTRE RÉGULIÈRE ET AMICALE OÙ VOUS FAITES BIEN PLUS QUE DE CUISINER.**

Je mets mes compétences et ce nouveau concept d'ateliers en ligne à votre service.

**C**onnectés grâce à la magie d'internet, nous cuisinons ensemble mais chacun chez soi.

**V**ous faites connaissance avec le groupe, et les séances de cuisine deviennent des rencontres entre copains où chacun partage au milieu d'autres discussions, ses envies pour les prochains ateliers.

**J**e vous livre quelques petits secrets pour gagner du temps ou adapter les recettes selon vos souhaits.

**A** offrir ou à s'offrir avec une promotion spéciale pour les fêtes de Noël!

Lors de votre inscription, un bon cadeau à imprimer vous sera envoyé.



## 1 PLAT, 1 TECHNIQUE:

Tous les mercredis soirs, une nouvelle recette à cuisiner en moins d'une heure. Vous recevez la liste des courses 1 semaine avant l'atelier, et la recette 1 heure avant.

Vous loupez un atelier, pas de problème! Il est disponible en rediffusion dès 30mn après la fin de la séance.

### TARIF SPÉCIAL NOËL : 1 ACHETÉ, 1 GRATUIT

L'ABONNEMENT MENSUEL : 100€ (2EME MOIS GRATUIT)

L'ABONNEMENT TRIMESTRIEL : 250€ (2EME TRIMESTRE GRATUIT)

L'ABONNEMENT ANNUEL : ~~800€~~ 400€



## BATCH COOKING:

Le samedi ou le dimanche soir au choix, nous cuisinons ensemble, pendant 2 heures, 5 plats au minimum, qui seront à réchauffer et servir au cours de la semaine suivante.

La semaine précédente, vous recevez le menu et la liste d'ingrédients à vous procurer et les variantes pour adapter selon vos goûts.

La veille, vous recevez votre grille de travail, spécialement étudiée pour vous faire gagner du temps. Une heure avant, vous recevez toutes les recettes de l'atelier. Vous loupez une séance, pas de souci! Le grille de travail et les recettes vous permettent de vous mettre en cuisine quand vous voulez avec la même efficacité. Il vous manquera juste le contact avec vos copains!

### TARIF SPÉCIAL NOËL : 1 ACHETÉ, 1 GRATUIT

L'ABONNEMENT MENSUEL : 250€ (2EME MOIS GRATUIT)

L'ABONNEMENT TRIMESTRIEL : 600€ (2EME TRIMESTRE GRATUIT)

L'ABONNEMENT ANNUEL : ~~1800€~~ 900€



Plus de renseignements

[HTTPS://LAFABRIQUEDOURDAN.WORDPRESS.COM/](https://lafabriquedourdan.wordpress.com/)

Contact: [lafabriquedourdan@wordpress.com](mailto:lafabriquedourdan@wordpress.com)



# UN COACHING POUR FAIRE POUSSER SES BELLES RÉOLUTIONS DE 2021



**KATHY  
GAINET**

## Il était une fois ...

Noël est souvent l'occasion de se plonger dans la chaleur de nos foyers, de suspendre le temps et de profiter de ces instants magiques...

Et si tout était possible, qu'aimeriez-vous réaliser ? Quelle jolie idée ou projet aimeriez-vous voir se concrétiser ?

Je m'appelle Kathy, je ne suis ni fée ni ange ! Je suis coach certifiée depuis 2010 et mon rôle de coach est de vous aider à prendre de la hauteur, faire le pas de côté pour vous donner les moyens de réussir.

## CONTACT

**Kathy Gagnet**

**kat.gainet@gmail.com**

**06 81 71 27 06**

## Q: A QUOI SERT LE COACHING ?

*R: à clarifier et atteindre votre objectif*

## Q: QU'EST-CE QUE LE COACHING ?

*R: c'est d'abord une posture (écoute, bienveillance, non jugement, confidentialité) qui favorise la confiance entre nous. Et puis, c'est une méthodologie, des techniques, des outils, auxquels les coachs sont formés. Le coach, par son questionnement, vous amène à sentir, voir, comprendre la situation différemment et vous ouvrir à de nouveaux choix ou solutions...*

## Q : COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

*R : le contenu de la séance va s'ajuster à votre besoin du moment avec un fil conducteur qui garantit la progression*

- \* Clarification de l'objectif ou de la situation*
- \* Etat des lieux*
- \* Exploration des pistes possibles*
- \* Choix et définition d'un plan d'action*
- \* Engagement*

**La curiosité est un joli défaut,  
laissez-vous tenter !**



## La curiosité est un joli défaut, laissez-vous tenter !

**Format : Séance de coaching d'1 heure, via Skype ou au téléphone**

**Offre d'essai : 45 €** pour la séance découverte

PUIS 65 € / SÉANCE

OU PACK DE 5 SÉANCES À 300 €



Kathy Gainet

contact : [kat.gainet@gmail.com](mailto:kat.gainet@gmail.com)

06 81 71 27 06

**Certifiée Coach (déc. 2010) Centre International du Coach  
Titre RNCP 2 – Code NSF 315**

## ACCOMPAGNEMENT

# LE SOUFFLE DE LA VIE



Je suis Marie, Entrepreneurse créative, thérapeute et enseignante de la connaissance de Soi. Je t'aide à franchir un cap dans ta vie. Je facilite la libération des blocages pour que tu sois pleinement toi-même. Je te transmets les clés pour que se révèle et se déploie ton meilleur. Je propose dans les alentours de Brest ou en visio des accompagnements personnalisés pour les adultes, les couples, les enfants, ainsi que des ateliers en collectif.

### CONTACT

[lesouffledelavie@outlook.fr](mailto:lesouffledelavie@outlook.fr)

06 29 15 39 27

*Prenons contact et je serai en joie de t'aider à réaliser  
l'Être unique et merveilleux que tu es.*

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

*"Magnifique accompagnement ! A n'importe qui je dirais « allez-y les yeux fermés, ça ne peut que vous faire du bien ! " Nolwenn, Médecin généraliste*

*"L'accompagnement de Marie offre quelque chose de puissant toujours dans la joie et la bienveillance." Tanguy 44 ans en transition professionnelle*

*"Les larmes ont débordé de soulagement. En écoutant Marie, j'ai pensé « mais oui c'est ça » ! Je comprends les liens de tout ce que j'ai vécu. Je ressens profondément cet espoir lumineux au-delà de la souffrance." Pauline bibliothécaire 29 ans*

*"Depuis l'accompagnement, je m'aperçois de la beauté et la préciosité de la vie." Tanguy 38 ans*



*Si la vie n'est qu'un passage, au moins sur ce passage semons des fleurs*

MES TARIFS « DÉCOUVERTE »  
SÉANCE INDIVIDUELLE, 1H30 : 70€  
ATELIER COLLECTIF, 1H30 : 15€