



## LE BRUNCH BRÉTILLIEN

# Votre délicieux repas du dimanche livré à domicile

**Pour vos dimanches cocooning à 2, détente en famille ou relax entre amis après la fête du samedi soir, pensez au brunch proposé par Damien Le Boulluec. Votre seule mission : commander avant le jeudi soir ! Il s'occupe de tout le reste !**

100 % fait maison avec une majorité de produits locaux, le Brunch Brétillien est un service créé par un Guichenaï passionné de cuisine, de relationnel et désireux de valoriser les circuits-courts. "Je m'approvisionne directement chez les producteurs, comme la Ferme de la Sablonnière à Guipry-Messac ou Saveurs et Couleurs à La Chapelle-Bouëxic", explique Damien. De la production dans son local équipé par l'entreprise guichenaï SBP, à la livraison dans des pots en verre avec opercules en tissu, tout est pensé pour être le plus écolo possible ! "Je récupère les pots et opercules, il vous suffit de les déposer chez un de mes partenaires : à Guichen, c'est au PMU Le Paddock".

### ALORS, QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Le menu change tous les 4 mois, à chaque saison ! En ce moment, du côté des saveurs salés, vous pourrez par exemple déguster des samousas chèvre-miel, des tartinades (houmous, tzatzikis, tapenades), de la charcuterie, du fromage... Pour le sucré : crumble, pancake, viennoiseries et mousse au chocolat vont ravir vos papilles ! Damien vous livrera en personne entradiolser 9h30 et 13h. Vivement dimanche !



#### MENUS SUR

facebook et insta :  
Le Brunch Brétillien

#### COMMANDER AU

07 69 94 56 39 ou  
[lebrunchbretillien@gmail.com](mailto:lebrunchbretillien@gmail.com)

## JULIETTE NICOLAS, GESTALT-THÉRAPEUTE Pour être bien... ici et maintenant

La Gestalt-Thérapie est une méthode de psychothérapie élaborée en 1952 par F. Perls, psychiatre et psychothérapeute. Elle travaille sur les dimensions de l'être : le corps, les émotions, les pensées, les ressentis. "La Gestalt-thérapie s'intéresse au *"comment je me sens ici et maintenant"* et moins au *"pourquoi je suis en difficulté"*, illustre Juliette Nicolas. Elle cherche à déclencher un changement sans faire de focus sur le passé. C'est par des prises de conscience que la personne va pouvoir évoluer."

Installée à Guichen depuis quelques mois, Juliette Nicolas propose un accompagnement à toute personne en situation d'inconfort ou en difficulté (manque de confiance, problèmes relationnels, anxiété, hypersensibilité, vivre un deuil, déprime...). "Je suis très attentive à l'accueil, au rythme de chacun et à maintenir une attitude bienveillante et chaleureuse, assure-t-elle. C'est une thérapie relationnelle". Son ambition est aussi la vôtre : vous dévoiler et "éclore" à vous-même.



#### ÉCOUTER

l'interview de  
Juliette en podcast  
sur [www.radiolaser.fr](http://www.radiolaser.fr)



#### CONTACTS

26 rue du Gal Leclerc - 06 66 76 90 82  
[juliettenicolas.gestalt@gmail.com](mailto:juliettenicolas.gestalt@gmail.com)  
[www.juliette-nicolas.com](http://www.juliette-nicolas.com)

## COACH EN IMAGE

# Révéléz vos atouts avec Christelle !

**Envie de (re)trouver confiance en vous, de renouveler votre image pour donner un nouvel élan à votre vie professionnelle ou personnelle, de rebondir après un passage difficile... Avez-vous pensé au coaching en image ?**

Trouver l'image en parfaite cohérence avec votre personnalité, ce n'est pas si simple ! Et c'est pour cela que Christelle Couty Bottier, nouvellement installée à Guichen, peut vous aider ! "Avoir confiance en soi et être en harmonie avec l'image qu'on dégage, c'est un vrai trésor que le conseil en image permet de conserver de manière pérenne."



Christelle s'appuie sur des techniques précises basées notamment sur la morphologie et la colorimétrie. "En 2 mots, il s'agit d'identifier vos atouts pour les mettre en valeur et de repérer vos zones de gênes pour les minimiser." Elle vous interrogera sur ce que vous aimez et sur vos envies pour définir le style qui vous valorise et vous correspond.

### DIFFÉRENTES FORMULES

Le coaching complet est aussi bien destiné aux femmes qu'aux hommes. Il est personnalisé et dure entre 12 et 15 heures. "Le tri de votre garde-robe, l'accompagnement au shopping et des conseils maquillage et coiffure en font partie", précise Christelle.

À domicile pour un coaching individuel, en atelier groupé (5 personnes maximum) ou au sein d'une entreprise pour adapter une image aux différents salariés, Christelle intervient en fonction de votre besoin. Prêt à vous lancer ? Un atelier morphologie est d'ores et déjà programmé le samedi 12 mars à l'Espace de coworking Marcel, 12 rue Denis Papin.

#### CONTACTS

07 78 90 03 76

[ccb.coachenimage@yahoo.com](mailto:ccb.coachenimage@yahoo.com)

[www.christellecoachenimage.com](http://www.christellecoachenimage.com)

Facebook : Christelle Coach en image