

Chat papote

LA GAZETTE *des* KOZETTES D'ACIGNE



Le dossier des kozettes

Voyages, détente et loisirs



10/26
VOL 02

Edito

L'automne s'installe doucement... et avec lui, l'envie de ralentir, de respirer et de s'accorder une petite parenthèse.

Dans ce nouveau numéro, nous vous invitons à vous évader : à quelques pas de chez vous, au détour d'un chemin d'Acigné, à vélo, autour d'une tisane ou en imaginant votre prochain voyage. Vous découvrirez également des professionnels locaux passionnés, prêts à vous accompagner vers davantage de détente et de bien-être.

Nous espérons que ces pages vous donneront envie de prendre l'air, de prendre soin de vous et, surtout, de prendre le temps.

Bonne lecture et belles découvertes !



Anne-cécile et François

Les Kozettes d'Acigné c'est :

- la gazette mensuelle numérique
- une **plateforme web** à visiter
- des réseaux sociaux que nous vous invitons à rejoindre



A bientôt sur les Kozettes d'Acigné !

DOSSIER

Loisirs, détente et Voyages



S'évader à deux pas de chez soi... et gratuitement !

Et si le meilleur des loisirs était tout simplement de mettre le nez dehors ? Pas besoin de partir loin ni de prévoir un gros budget pour s'offrir une petite parenthèse. À pied ou à vélo, Acigné et ses alentours offrent de belles occasions de prendre l'air, de profiter de la nature et de redécouvrir notre environnement.

Enfilez les baskets !

Une petite marche, une balade au bord de l'eau ou une boucle à travers la campagne : choisissez votre itinéraire, glissez une gourde dans le sac et partez ! Pour rendre la sortie plus amusante avec les enfants, lancez un défi photo ou partez à la recherche des couleurs de l'automne.

Pourquoi pas une balade en forêt pour une cueillette aux champignons ?



Tous en selle !

Le vélo est aussi une excellente façon de s'évader gratuitement. Petite sortie familiale ou balade plus sportive, quelques coups de pédale suffisent pour changer de décor.

Micro-dépaysement

Et pourquoi pas un micro-dépaysement ?

Choisissez un endroit des environs où vous n'êtes jamais allé, préparez un thermos et quelques douceurs et partez à sa découverte. Parfois, l'évasion commence à quelques kilomètres de la maison !

A DECOUVRIR

3 CIRCUITS AU DEPART

D'ACIGNE

UNE APPLI
POUR RECONNAITRE
LES CHAMPIGNONS

POUR IPHONE

POUR ANDROID



LE RÉFLEXE DES KOZETTES
AVANT DE PARTIR À VÉLO
PRESSION DES PNEUS - FREINS - CHAÎNE - ÉCLAIRAGE
UN DOUTE ?
BIKLOUZH PEUT FAIRE UN PETIT CHECK-UP DE VOTRE VÉLO.

CONTACTER ARNAUD



ENVIE D'AILLEURS ?

Et si votre prochain voyage commençait ici, à Acigné ?

Un week-end pour souffler, un séjour en famille, une escapade entre amis ou un grand voyage dont on rêve depuis longtemps... Partir fait du bien. Mais avant de fermer sa valise, il faut souvent choisir une destination, comparer les offres, organiser les transports, trouver un hébergement et penser à une multitude de détails.

Trois questions à se poser avant de réserver

De quoi ai-je envie ?

Repos, découverte, aventure, soleil, nature ou rencontres : définir son envie principale aide à choisir une destination qui nous ressemble.

Quel est mon budget global ?

Au transport et à l'hébergement peuvent s'ajouter les repas, les activités, les assurances et les déplacements sur place. Mieux vaut penser à l'ensemble dès le départ.

Combien de temps ai-je réellement ?

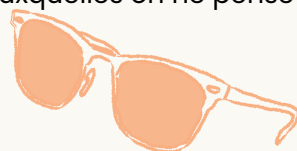
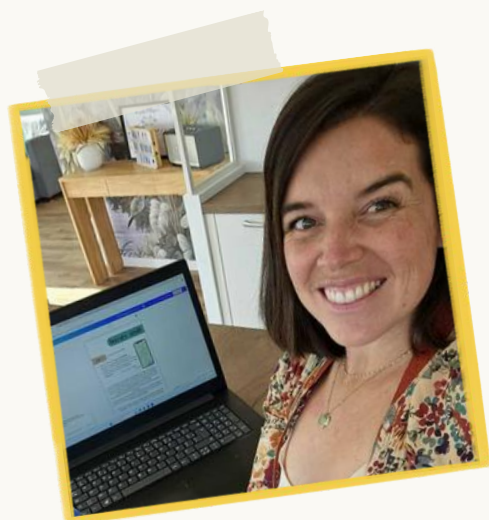
Pour quelques jours, une destination facilement accessible permet de profiter davantage du séjour. Pour un voyage plus long, on peut prendre le temps de s'éloigner et de changer complètement de décor.



L'accompagnement qui change tout

Faire appel à une professionnelle du voyage, ce n'est pas seulement réserver un séjour. C'est pouvoir échanger avec une personne qui écoute vos envies, tient compte de votre budget et vous aide à construire un projet adapté.

Elle peut vous accompagner dans le choix de la destination, la recherche des transports et des hébergements, la préparation des différentes étapes et les petites démarches auxquelles on ne pense pas toujours.



LA BONNE ADRESSE DES KOZETTES

FAITES APPEL A
MOTRAVEL

POUR VOUS AIDER A ORGANISER VOTRE VOYAGE

[CONTACTER MORGANE](#)

ET SI L'ON RALENTISSAIT UN PEU ?

5 petites pauses pour prendre soin de soi cet automne

Lorsque les journées raccourcissent et que le rythme s'accélère, il est parfois difficile de s'accorder du temps. Pourtant, nul besoin de partir plusieurs jours pour faire une vraie pause. Quelques minutes peuvent déjà suffire pour respirer, relâcher la pression et retrouver un peu de calme.

1 — Prendre l'air

Une promenade de vingt à trente minutes permet de couper avec le rythme de la journée. Laissez le téléphone dans la poche, ralentissez le pas et prenez simplement le temps d'observer ce qui vous entoure.

2 — S'offrir un moment sans écran

Choisissez un soir dans la semaine pour éteindre téléphone, télévision et ordinateur un peu plus tôt. Lecture, musique, jeu de société ou simplement silence : à chacun sa manière de déconnecter.

3 — Respirer quelques minutes

Installez-vous confortablement et prenez cinq respirations lentes et profondes. Ce petit rituel peut trouver sa place au réveil, pendant une pause ou avant de se coucher.

4 — Retrouver les plaisirs simples

Boire une boisson chaude, écouter une chanson que l'on aime, jardiner, cuisiner ou appeler un proche... La détente se cache souvent dans des gestes très simples, à condition de leur consacrer toute notre attention.

5 — Confier son bien-être à une professionnelle

Parfois, nous avons aussi besoin d'un moment entièrement consacré à nous-mêmes. Massage ou réflexologie peuvent offrir une véritable parenthèse dans un quotidien bien rempli.



2 TISANES ZEN

Tisane douceur pomme-camomille

Pour une grande tasse :

- 1 sachet ou 1 cuillère à café de camomille
- 3 fines tranches de pomme
- 1 petite pincée de cannelle
- 250 ml d'eau chaude

Laissez infuser pendant 7 à 8 minutes, puis filtrez. Ajoutez éventuellement une cuillère de miel.

Tisane citronnée verveine-mélisse

Pour une grande tasse :

- 1 cuillère à café de verveine
- 1 cuillère à café de mélisse
- 1 rondelle de citron
- 250 ml d'eau chaude

Laissez infuser 5 à 7 minutes avant de filtrer. Ajoutez la rondelle de citron au moment de servir.

Le petit rituel zen : dégustez lentement, sans écran, en prenant le temps de respirer entre chaque gorgée.

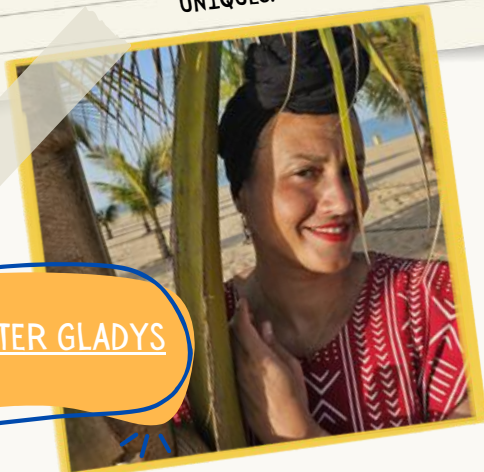
En cas de grossesse, de traitement médical ou d'allergie, demandez conseil à un professionnel de santé avant de consommer régulièrement des plantes.

DEUX PARENTHÈSES BIEN-ÊTRE À ACIGNÉ

SOGLAD

SAUNA JAPONAIS - HEAD SPA - SOIN RELAXANT SUR MESURE

...
GLADYS VOUS ACCUEILLE DANS SON CONCEPT ENSOLEILLÉ POUR VOUS PROPOSER DES EXPÉRIENCES UNIQUES.



[CONTACTER GLADYS](#)

STEPHANIE DUVAL

MASSAGE

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE...
STEPHANIE VOUS PROPOSE UN MOMENT OÙ VOUS POUVEZ SOUFFLER, VOUS SENTIR ENTENDU, ÉCOUTÉ ET PRENDRE SOIN DE VOUS, EN TOUTE SIMPLICITÉ.



[CONTACTER STEPHANIE](#)



PORTRAIT

SYLVIE PRIGENT - SOMATOPATHE

Il y a des moments où l'on ressent le besoin de ralentir, de prendre soin de soi autrement et de s'accorder un temps de pause. C'est dans cette démarche que l'on découvre l'univers de Sylvie Prigent, un espace dédié au bien-être et à l'écoute du corps.

Somatopathe et praticienne de La Trame®, Sylvie propose des soins doux qui s'inscrivent dans une approche globale de la personne. Son accompagnement repose sur l'idée que le corps garde en mémoire certaines tensions et qu'il est parfois nécessaire de retrouver un équilibre pour se sentir mieux.

Ce qui nous a plu chez Sylvie, c'est la douceur qui se dégage de son approche. Chaque séance est un moment où l'on prend le temps d'être à l'écoute de ses sensations, dans un cadre calme et bienveillant. La somatopathie, issue de l'ostéopathie, et la pratique de La Trame® sont des techniques manuelles et énergétiques qui cherchent à accompagner le corps vers plus d'harmonie.

Sylvie propose également un accompagnement en florithérapie, avec des conseils autour des élixirs floraux, notamment les fleurs de Bach. Une approche complémentaire qui vient enrichir son travail et répondre aux besoins de chacun.

On découvre une professionnelle passionnée par les pratiques de bien-être et par l'envie d'aider les personnes à mieux se connaître. Son accompagnement se construit dans l'écoute, le respect du rythme de chacun et sans jugement.

Ce que l'on apprécie particulièrement, c'est cette invitation à prendre un peu de temps pour soi. Dans nos vies souvent bien remplies, s'accorder une pause pour se reconnecter à son corps et à ses ressentis peut être précieux.

Ce que l'on apprécie particulièrement, c'est cette invitation à prendre un peu de temps pour soi. Dans nos vies souvent bien remplies, s'accorder une pause pour se reconnecter à son corps et à ses ressentis peut être précieux.

Avec Sylvie Prigent, le bien-être se découvre en douceur, dans un espace où l'on vient simplement prendre soin de soi et retrouver un peu d'équilibre.



[CONTACTER SYLVIE](#)

CHAT ALORS

LA SOPHRO

AVEC ANNE BASLE



Avec la Sophrologie, Anne vous accompagne vers un mieux être au quotidien.
Je propose des séances personnalisées (en individuel et/ou collectif)
auprès d'enfants, adolescents, adultes et seniors.



Découverte Sophro

Découverte Sophro avec l'apprentissage de la relaxation dynamique 1er degré (les jeudis 12, 19, 26 nov et jeudis 03 et 10 déc de 18h30 à 20h)

- 5 séances pour découvrir les techniques clés de la sophrologie avec l'apprentissage de la relaxation dynamique 1er degré.
- S'initier à la pratique de la sophrologie, prendre conscience de son corps, de l'alliance corps/esprit, apprendre à se détendre, à se libérer des tensions et à activer nos ressources positives pour un mieux-être au quotidien.



Sophrologie et Sommeil

Sophrologie et Sommeil (les jeudis 21 et 28 janvier et 4, 11 et 18 février 2027)

- 5 séances pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et les techniques qui peuvent faciliter l'endormissement, calmer le mental et retrouver des nuits plus confortables et apaisées



Sophrologie créatif et ludique

Sophrologie créatif et ludique pour les enfants (les samedis 5, 12 et 19 décembre 2026)

- Dans une ambiance créative et ludique, stage d'une à trois matinées (de 10h à 12h) le samedi matin sur le thème "En attendant Noël"
- A partir de 6 ans, en petit groupe de 4 à 6 maximum, découvrir la sophrologie en s'amusant avec les médiations artistiques comme la musique, la danse, le théâtre et les arts-plastiques. Travailler sur les émotions, apprendre à se détendre avec le travail corporel (respirations, stimulations corporelles, relâchements...). S'amuser tout en apprenant les techniques de sophrologie

CONTACTER ANNE



CHAT ALORS

"BIEN DANS MON VENTRE"

AVEC DELPHINE LAUMAILLE



Notre ventre mérite que l'on s'occupe de lui : c'est là que se jouent la digestion, mais aussi une grande part de nos émotions et de notre énergie; il a aussi pour certaines porté la vie et pourtant rare sont les fois où nous en faisons notre allié.

Avec ce pack de 2h, je vous propose de le prendre en charge de deux façons complémentaires.

Durée : 2h - Tarif : 140 euros au lieu de 160 euros

1h de bilan vitalité

Nous faisons le point ensemble sur votre hygiène alimentaire, vos habitudes et votre mode de vie. Vous repartez avec des conseils personnalisés, simples à mettre en place.

1h de massage abdominal Chi Nei Tsang

Un massage lent et profond du ventre, qui aide à relâcher les tensions, à apaiser le système digestif et à libérer ce que le corps garde en mémoire.

Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 21 ans qui souhaite retrouver un ventre plus souple et apaisé, un meilleur confort digestif et plus de vitalité au quotidien.

Les bienfaits du Chi Nei Tsang, au-delà du ventre:

Ce massage travaille sur l'abdomen, mais son action est globale, parce que le ventre est relié à la digestion, au système nerveux, à la respiration et aux émotions.

- Digestion et transit : ballonnements, lourdeurs, constipation, inconfort digestif
- Stress et tensions : le ventre est un lieu où l'on garde beaucoup de stress, et le massage favorise un relâchement profond et une meilleure respiration
- Sommeil et fatigue : un corps détendu s'endort plus facilement et récupère mieux
- Émotions : le massage permet de libérer ce que le corps garde en mémoire, ce qui va accompagner le travail de libération émotionnelle
- Douleurs du bas du dos et congestion du bassin, souvent liées aux tensions abdominales
- Sphère féminine : accompagnement des douleurs de règles, du syndrome prémenstruel, et soutien des femmes vivant avec une endométriose ou d'autres troubles gynécologiques, pour se réapproprier son ventre et relâcher les tensions.

CONTACTER DELPHINE



A ne pas louper

**Chataignes Grillées
et solidarité**
à L'Épicerie du Porche

**le 30 OCTOBRE
de 19H30 à 22h00**



SENOPÔLE RENNES | **L'Épicerie du Porche**
Épicerie Fine - Fruits & légumes

Soirée solidaire OCTOBRE ROSE à Acigné

Vendredi 30 octobre 2026
de 19h30 à 22h

à L'Épicerie du Porche - Acigné

Une soirée conviviale au profit du **Sénopôle**,
pour soutenir les personnes touchées
par le cancer du sein et leurs proches.

- Châtaignes grillées et boissons chaudes**
au profit du Sénopôle
- Ambiance musicale**
pour une soirée conviviale et chaleureuse
- Le Grand Ruban Rose**
Une œuvre collective et intergénérationnelle à compléter ensemble

Venez nombreux partager un moment solidaire et chaleureux !



RENDEZ VOUS LE MOIS PROCHAIN

Chat papotte

LA GAZETTE *des* KOZETTES D'ACIGNE



Dossier des kozettes

On prépare les fêtes



11/26
VOL 03

