

(Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N° 15



@BAM Concept Store



@Stoneo



@LaFabriqueGivrée



@PokéSens



@PileÇai



@Salento



@ChefToquéJérémiéLFG

Sommaire

(Mon P'tit) Boulogne Plus
Mag 100% news des urbains & actifs "boulbinais"

Magazine édité par NELS Éditions
38, route de la Reine - 92100 Boulogne-Billancourt

Directrice de la Publication
Rédactrice en Chef : Karine Fouquet
Tél : 06 10 58 07 45
Mail : boulogneplus@gmail.com

Partenariats Annonceurs
Publicité & Publi-Reportages
Tél : 01 74 34 10 96

Direction Artistique : Koaloo . Clem's . Flower Power
Crédits Photo : Nels Editions & Partenaires
Mag Digital - Dépôt Légal : Mai 2021

N° Sirene 830 016 242 • R.C.S. Nanterre
Toute reproduction même partielle, par quelque
procédé que ce soit, des pages publiées dans la
présente publication sans l'autorisation de l'éditeur
est illicite et constitue une contrefaçon
(loi du 11 mars 1957 - Art. 40 et 41 du code pénal, Art 25).

P'tit Plus :
(Mon P'tit) Boulogne Plus
remercie tous les annonceurs
qui participent à la
parution de ce n°15
et tous ses lecteurs.
Sans vous, rien n'eût été possible.
MERCI !

- #05 **Edito**
Les beaux jours reviennent !
- #06 **Zoom - Bien-Être** La méditation & le yoga
Rencontre avec Ritama
- #14 **Restaurants** En terrasse, à emporter, ou livré !
Les bons p'tits plats boulonnais
- #22 **Happening** www.liboat.com
Voguer partout sur tous types d'engins
- #26 **Immobilier à BB** avec STONEO
Analyse du marché du Val-de-Seine
- #30 **Création d'Entreprise** Docticom
Communication digitale dans le médical
- #32 **Shopping Nord & Sud** Online
Happy Colors by Anne
- #34 **Instagram**
Les instas «made in Boulbi»
- #36 **Création "made in Boulbi"**
Jeu de plateau "Route de la Reine"™
- #38 **Boulbi pratique**
Boulbi infos pratiques

Roll the dices



Win the crown

Route de la Reine ©

→			+2		?	!			☀		-5
	+3	☀		♥				+6		-2	
		?	🌀	☀	!	+3		♥	?		+3
♥			!		-2	♥		-2	+1		
	-1		R	-3			?		-4		!
!		🌀	+5		♥	?		🌀		R	🌀
-4		♥	☀		👑	-2	+1	!	♥	+3	
?		-2		?		☀	🌀		☀		?
+3			!	♥	🌀	!		-3			+2
		+4	☀		-5		+7	?	+5	?	
R	-5		!		🌀	+1		♥			☀
	🌀	+1		☀	?		!	🌀	+2		+4
+2		♥	-5	+2		☀		?		-3	

©Karine Fouquet

Contact : karine@routedelareine.com - @routedelareine



La VILLA Sorel

*** Hôtel cocooning - Salon de Thé ***

Espace co-working élégant & cosy

Travailler Zen et Gourmand

WIFI très haut débit,

* Salon de Thé *

Co-working ► co-visio & co-meeting
Co-living comme à la maison...

Lieu de vie atypique et cocooning
La véranda et le jardin
- sont privatisables -



édito

» Les beaux jours reviennent ! Enfin nous allons pouvoir profiter à nouveau d'une pause en terrasse, retrouver, en partie, notre « art de vivre » à la française.

La tentation de faire tomber les masques, nous retrouver en terrasse, au soleil, sirotant un verre entouré d'amis, est irrésistible. Retourner dans nos restaurants préférés, nous promener sans contrainte, ne plus nous soucier des gestes barrières, passer du temps en famille toutes générations confondues, prendre l'air et respirer librement !

Nos commerces bouloonnais ont, pour la plupart, résisté au marasme provoqué par le covid-19. La vente à emporter a permis et permet encore le maintien d'établissements comme Max & Zoé, NAKA ou encore Salento, qui en a profité pour décrocher le Label Qualité « Artisan du Tourisme des Hauts-de-Seine 2021 ».

De nombreux petits producteurs ont aussi tiré leur épingle du jeu en vendant leurs productions sur les marchés bouloonnais.

Et la créativité des commerce dits « non indispensables », comme Tréma, B.A.M Concept Store, ou Guili, pour ne citer qu'eux, en proposant du «click'n collect» a permis de limiter la casse.

De nombreuses terrasses rouvrent ce 19 mai, dont celle de La Villa Sorel avec son jardin cosy où il fera bon s'attarder autour d'un thé, celle du Pile Ça ! et ses bons p'tits plats familiaux, celle de l'Intermittent au nord, et les terrasses du Cours Seguin au sud et leurs diversités culinaires, sans oublier celles en plein air des buvettes du bois de Boulogne.

Tous les quartiers de Boulogne renaissent, les commerces se relèvent d'une longue attente qui en a quand même sonné plus d'un. À nous de continuer de leur apporter notre soutien en « consommant local et solidaire ». Et n'oublions pas de continuer à respecter les gestes barrières tant que ce virus est virulent, par respect également pour les soignants, en première ligne de la lutte contre le coronavirus, qui prennent des risques pour sauver des vies, respect.

Karine Fouquet

20, rue Georges Sorel - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 04 91 58 - info@villasorel.com - @lavillasorel
www.villasorel.com

Rejoignez la communauté de **Mon P'tit Boulogne Plus** sur Facebook

Suivez-nous sur Instagram, nous partagerons vos plus belles images @boulogneplus

Abonnement gratuit au magazine par mail sur demande : boulogneplus@gmail.com :)



pleine conscience

zen

La méditation, source d'apaisement

Méditer a des effets positifs manifestes sur le stress, les troubles anxieux et certaines douleurs chroniques.

Des chercheurs en neurosciences ont prouvé que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau.

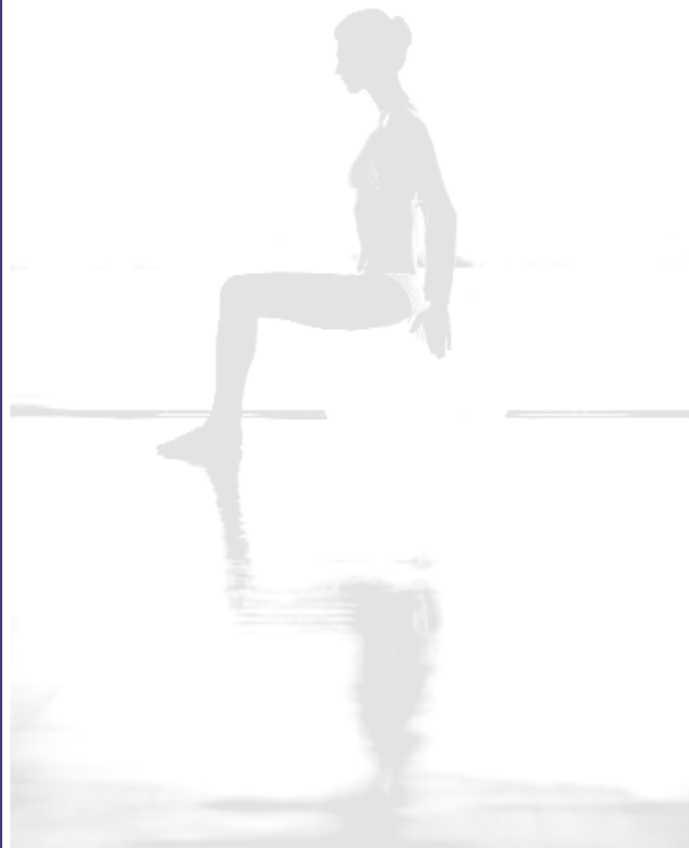
La méditation, kezaiko ?

La méditation est une pratique mentale qui a pour but de se concentrer sur l'instant présent et rien d'autre, en pleine conscience.

Méditer en pleine conscience permet d'affronter ses pensées, ses préoccupations, voire ses angoisses, pour réduire leur « puissance » de nuisance. Cela réduit le stress, la frustration, la dépression et la douleur, mais augmente le sentiment de bonheur en développant la concentration, la sérénité, la bienveillance, l'acceptation, la compassion...

La méditation et la pleine conscience peuvent changer notre vie. Bouddha, selon qui le corps et l'esprit n'étaient pas séparés, méditait il y a plus de 2 500 ans. Pour « l'esprit éveillé », la pratique de la méditation permet de « voir plus clair ».

La méditation en pleine conscience est la forme de méditation la plus connue et la seule dont les effets sont validés scientifiquement. Les neurosciences s'intéressent aux effets de la méditation. Plusieurs chercheurs ont prouvé que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau.



respiration

compassion

sérénité

concentration

confiance

énergie

équilibre

relaxation

« La pratique de la méditation améliore le fonctionnement du cerveau »

Pourquoi méditer ?

Selon Antoine Lutz, chercheur à l'Inserm, plusieurs études ont démontré que « la méditation accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait ».

Les neurosciences s'intéressent aux effets de la méditation et plusieurs chercheurs ont prouvé que la pratique de la méditation améliore le fonctionnement du cerveau.

Pendant la durée d'une séance, un IRM fonctionnel a mis en évidence que la méditation sollicite successivement quatre réseaux neuronaux liés à l'attention: le cortex sensoriel et moteur, puis le cortex antérieur, les régions pariétales, et le cortex préfrontal.

« Des exercices intensifs de méditation permettent de soutenir l'attention et d'améliorer la vigilance cérébrale », pour Antoine Lutz, l'un des premiers à avoir mené des travaux d'imagerie sur le cerveau de moines bouddhistes, dont Matthieu Ricard.

Un grand nombre de recherches enseignent que la méditation peut aider à traiter la dépression et la douleur chronique, et à développer un sentiment de bien-être général.

La méditation permet de mieux gérer ses émotions, une capacité qui fait défaut notamment aux personnes dépressives.

Des psychologues de l'université de Toronto au Canada ont fait pratiquer des patients, ayant connu au moins trois dépressions, durant plusieurs mois.

Constat : le risque de rechute a été réduit de 40%. Pour certains praticiens, ce traitement est au moins aussi efficace qu'un traitement chimique.

Les bienfaits de la méditation

Méditer a des effets positifs manifestes sur le stress, les troubles anxieux et certaines douleurs chroniques. Cela encourage les émotions positives. Depuis les années 1970, plusieurs études scientifiques (canadiennes et américaines) ont démontré l'efficacité de la méditation sur la dépression, l'anxiété, le stress, la régulation des émotions, la modification du rapport à la douleur, l'amélioration des capacités de concentration et de l'attention. Les bienfaits de la méditation sont notoires et de plus en plus reconnus. Stabilité de l'attention, apaisement de l'émotionnel, résistance au stress, perspectives cliniques prometteuses dans le traitement de la douleur et de la dépression, « la pratique de la méditation modifie non seulement le fonctionnement du cerveau mais aussi sa structure », d'après le chercheur Antoine Lutz.

Comment pratiquer ?

Il faut adopter une posture confortable, assis(e) bien droit sur une chaise, pieds à plat sur le sol ou allongé sur le dos. Détendre ses épaules, poser les mains sur les cuisses ou les genoux (si l'on est assis), paumes vers le bas ou le haut. Fermer les yeux doucement et porter son attention sur la respiration. Si une distraction (une pensée) tente de s'imposer, il suffit de ramener son attention sur la respiration. Reprendre contact avec la respiration est la base de l'entraînement méditatif.

La méditation demande d'être attentif à ce qui se déroule au présent, sans jugement. La conscience de l'instant favorise un état mental apaisé, propice à faire descendre le niveau de stress.

Au-delà de la méthode, il faut choisir une pratique qui nous semble intéressante et pratiquer régulièrement. C'est ainsi que l'on commence à être ouvert, que l'on entraîne son esprit à être présent, que l'on observe notre respiration, et que l'on brise graduellement la résistance au lâcher prise. Cela peut sembler facile certains jours, difficile à d'autres moments. Apprendre la méditation est un entraînement, il faut donc qu'il soit répété. Il faut être patient avec soi-même, garder confiance. Les apports de la méditation sont notables graduellement.

Quel type de pratique ?

La méditation Vipassana, littéralement « voir les choses telles qu'elles sont réellement » est une pratique traditionnelle bouddhiste basée sur l'observation continue de la respiration et des sensations corporelles, lors de retraites spirituelles (de 3 jours à 3 mois). Cette technique ancestrale indienne concentre ses effets sur l'attention.

La méditation en pleine conscience est la plus connue et accessible. La seule dont les effets sont validés scientifiquement. L'expression « pleine conscience » est une traduction du terme « mindfulness », qui signifie présence attentive, ou une pleine présence à un « instant T ».

Cette pratique implique le corps et peut se conjuguer avec une activité physique et/ou spirituelle.

La méditation transcendantale s'appuie généralement sur la récitation d'un mantra – formule fondée sur le pouvoir supposé du rythme et du son, et répétée – permettant de faire baisser la production de pensées discursives. Elle permet une relaxation profonde en faisant le vide en soi pour atteindre la plénitude.

La méditation zen est une pratique spirituelle zen japonaise, fusion entre le bouddhisme et le taoïsme. Le zazen se pratique quotidiennement et au cours de retraite appelée « sesshin » qui signifie « rassembler l'esprit ».



Rencontre avec Ritama

Avec Bilancier, Ritama propose différents supports et outils « thérapeutiques » dédiés à la connaissance de soi, le relationnel, le développement personnel, en individuel ou en couple.

MPBP : Si vous deviez résumer Bilancier ?

Ritama : Bilancier ce sont plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement des particuliers et des entreprises. Sa mission : aider chaque personne à se trouver à la bonne place et à l'émergence des talents via des prestations de bilan de compétences, outplacement, coaching, développement personnel, orientation scolaire.

En tant que gestalt thérapeute et thérapeute holistique j'accompagne des jeunes, des adultes et des couples dans la connaissance de soi et le développement personnel.

Je souhaite préserver une vision holistique de l'être humain et grandir ensemble. Mon rêve est de rechercher prioritairement le bien commun en favorisant le développement intégral de la personne. Pour cela, je m'ajuste à chacun en utilisant la boîte à outils constituée au gré de mes formations.

Les + de Bilancier : Emmener mes clients et mes patients dans divers espaces, dans « l'ici et le maintenant », là où sont leurs besoins de l'instant présent.

MPBP : L'instant présent, comme l'objectif de la pleine conscience pratiquée en méditation ?

Ritama : La méditation est l'art du lâcher-prise. On lâche-prise sur le monde extérieur, on s'abandonne dans le but d'obtenir une paix et un calme intérieurs. C'est la meilleure façon d'apprendre à contrôler les pensées.

Dans tous les types de mysticisme et traditions spirituelles, la méditation est le chemin qui conduit à la purification et à la maîtrise de l'Esprit. L'expérience de cet esprit pur, détaché du monde matériel est magnifique. Cela demande des efforts et une régularité mais la méditation peut nous conduire à des moments de béatitude intenses. C'est le sommet de toutes les pratiques yogiques (Raja Yoga de Patanjali).

C'est un moyen d'assouplir le corps et l'esprit, la rencontre dans le Silence intérieur avec Dieu, Bouddha, notre divinité intérieure.

La méditation peut permettre de s'apercevoir qu'il y a une fonction en soi, absolument silencieuse, en état d'écoute qui ne choisit plus rien, qui n'est plus dépendante des objets de l'écoute. Cette qualité d'écoute est un état de silence immuable qui permet cette paix intérieure.

MPBP : Vous pratiquez la méditation, mais aussi le yoga. Dans quelle quête ?

Ritama : Je pratique le Hatha yoga et le Nidra yoga. Tous les types de yoga sont des outils de recherche :

Le Yoga est d'être unis, ensemble

Le yoga signifie un ÉTAT et non pas des asanas, qui sont des postures de yogas

L'attitude du yogi est de rester dans l'humilité de la sensibilité.

« La méditation est l'art du lâcher-prise le yoga permet de lutter contre le stress »

En occident, on se base aujourd'hui sur la pratique des postures, sans tenue prolongée et sans respiration, cela ne ressemble pas toujours à du yoga... c'est devenu un yoga « moderne » qui s'amalgame parfois avec de la gymnastique.

La pratique du yoga traditionnel permet de lutter contre le stress, la dépression, le Burn out, la mauvaise humeur, les troubles de la digestion, d'améliorer le sommeil. Il permet un temps de connexion à soi, d'apaisement, de décompression, un véritable cadeau que l'on s'accorde en honorant son corps et en le laissant s'exprimer. Je pratique le yoga depuis mon enfance, avec ma mère, qui m'en a appris les bases, et la danse - (ancienne élève du Conservatoire de Boulogne).

Le **Hatha yoga** comprend des asanas (postures), les 3 bandhas (mulabandha, jalandhara bandha et uddyana bandha : base, ventre, gorge), les mudras et le pranayama (inhalation (rechaka), exhalation (puraka) et rétention (kumbaka), on peut ajouter les mantras.

Le yogi cherche à ouvrir la porte de la libération spirituelle avec la clé de la Kundalini en faisant pénétrer la force du souffle vital dans la voie du milieu (canal central Sushumna dans la structure énergétique le long de laquelle se trouvent tous les chakras.)

C'est le souffle qui active l'ensemble des souvenirs hérités, c'est le souffle qui peut tout changer. Après l'arrêt de la respiration en poumons pleins ou en poumons vides, il se produit une extase intense. Quand le souffle se suspend, la pensée se suspend aussi, l'état de yoga

peut alors se déployer.

Le Nidra yoga va permettre de déconstruire des certitudes et croyances de notre pensée logique, de nous délivrer de mémoires passées, d'accepter de ne plus avoir comme cadre de référence la souffrance, car nous avons en réalité peur d'être heureux.

Le seul endroit où nous pouvons trouver de la sécurité c'est au fond de nous, quand la pensée est totalement silencieuse.

Les + du yoga avec Ritama :

J'allie les cours de Hatha Yoga à la méditation, le pranayama, des mantras, des asanas, des mudras et nous terminons par un bain sonore.

MPBP : Qu'est-ce que les bains sonores ?

Ritama : C'est un voyage sonore intérieur initiatique avec un concert vibratoire par des instruments (gongs, bols tibétains et cristal, harpe en cristal, carillons, tambour, flutes...) qui procurent une détente profonde où l'énergie vient activer et nettoyer vos mémoires cellulaires. Cela agit sur les tensions psychocorporelles et procure une décontraction neuro-musculaire.

Allongés ou assis confortablement, les yeux fermés, vous lâchez prise avec les sons et les vibrations sonores qui vous transportent dans un « état modifié de conscience » entre veille et sommeil. Le bébé dans le ventre de sa mère ressent tout comme dans un caisson de résonance, il perçoit tous les bruits qui sont amplifiés, il est déjà un musicien. Le bain sonore peut permettre de revivre cette expérience unique de la vie.



La Preschool franco-anglaise des Bons Enfants, ouverte en septembre 2020, accueille les 18 mois-3 ans dans des locaux fantastiques situés au cœur de Boulogne



L'approche pédagogique consacrée à l'apport de valeurs fondamentales comme l'entraide et la solidarité, est une des clés du succès des Bons Enfants.

Son équipe, engagée et compétente, œuvre aussi avec énergie et conviction pour l'épanouissement des enfants qui lui sont confiés, dans toutes leurs dimensions : affective, sociale et intellectuelle.

L'espace est composé de 300 m² lumineux et chaleureux, avec un espace extérieur et un potager à choyer !

L'émission de tous les sons du bain sonore va permettre un relâchement mental, aider à dissoudre les blocages liés aux traumatismes, chocs, blessures du passé et permettre une connexion profonde avec soi-même.

Les + des bains sonores :

Vivre une expérience unique en petits groupes, des instants de partage et création de liens, nettoyage cellulaire, voyage initiatique

Multiplés possibilités : les bains sonores peuvent se vivre en groupe, en individuel, en couple, en famille, en équipe, en Ehpad, en entreprise...

Je reçois dans mon studio privatif, à Boulogne, qui est équipé pour les groupes - 10 personnes - il comporte par ailleurs une salle de massage pour 1 ou 2 personnes.

MPBP : Qu'apportez-vous de plus au travers de votre structure ?

Ritama : J'essaie d'amener les personnes qui viennent me chercher sur le chemin du développement personnel et de la connaissance de soi, par le biais de l'ouverture du cœur, de la transmission orale et d'une approche holistique.

Etant infirmière dans mon premier métier, en soins intensifs et en soins palliatifs, j'aimais me sentir en lien et apporter ma bienveillance, mon sourire pour contribuer à l'apaisement des personnes que j'accompagnais.

Je n'ai pas changé de métier, je l'exerce de la même façon aujourd'hui... Par le soutien psychologique, par l'émotionnel, le corporel, l'énergétique. Je poursuis ma quête de la connexion à notre véritable essence, en nous débarrassant des croyances, mémoires qui nous empêchent de suivre notre voie intérieure. J'aide à l'émergence des talents et à croire en son propre potentiel unique.

Mes credos :

Être bien dans son corps et dans sa tête
Savoir ouvrir sa boîte à l'être
Oser c'est vivre

J'aide à l'émergence des talents et à croire en son propre potentiel unique

MPBP : Que reprenez-vous de vos voyages, en Inde et au Népal notamment ?

Ritama : Je suis partie un an en Inde à mes 20 ans, seule, sac à dos, sillonnant le pays en bus et en train avec une partie du Népal. Je venais de passer mon diplôme d'infirmière.

Un véritable voyage initiatique, qui m'a fait découvrir la vraie vie, celle où on ne maîtrise rien, où on se fait confiance, où on décide seule, on ne compte que sur soi. J'avais peu d'argent, coupée du monde amical, matérialiste, et familial. On avance sans direction précise mais on avance, peu importe le chemin. Il fallait lâcher prise.

Mon plus beau souvenir ce sont les longues heures où je restais pensive à méditer pendant les voyages en train derrière les barreaux des fenêtres, parfois pendant 24h. Je me recentrais, puisais en mes propres forces, rentrais en moi-même profondément, je revisitais ou balayais ce que l'on m'avait appris en l'incorporant et en y rajoutant ma propre semence. C'était l'apprentissage de la clé de mon «GPS intérieur» pour me guider à travers des complexités du monde avec clarté, attention, et calme. J'y retourne pour le yoga, la méditation, les apprentissages auprès de maîtres indiens que j'admire pour leurs connaissances, leur intelligence émotionnelle incroyable.

MPBP : Quels conseils pour méditer ?

Ritama : Prendre une position assise (1/2 lotus ou lotus si habitué) et droite (contre un mur éventuellement), sur un coussin, plutôt confortable si on n'a pas l'habitude car les douleurs musculaires peuvent perturber la pratique.

L'équilibre et le recentrage du corps apportent l'équilibre de l'esprit.

Se concentrer sur l'inspiration et l'expiration, sur l'instant présent et les sensations sans les juger ni les contrôler.

Cesser de se laisser envahir par les pensées polluantes, les laisser défiler comme les images d'un film sur un écran, les rejeter et refuser de les suivre, ne pas s'y attarder.

Si la pensée persiste, réfléchir quand elle apparaît sur « qui pense cela » pour découvrir la source de la pensée et l'arrêter et la rejeter.

Laissez venir les sensations intérieures, sentiments, émotions, angoisses et laissez-les flotter et partir.




Laissez venir les sensations extérieures, rapportées par vos 5 sens ou par votre corps et laissez-les partir.

Débuter par des séances de 5/10 mn par jour. C'est la régularité qui est importante. Il ne faut pas chercher à analyser, mais observer, éprouver et lâcher prise.

Avec Karine Fouquet

Prochains RdV de Bains Sonores les 16 & 18 juin de 19h30 à 21h

ritama@bilancier.fr • T : 06 07 05 02 81 • www.bilancier.fr

  @bilancier •  Ritama • www.ritamayoga.com

10, rue Maître Jacques – 92100 Boulogne-Billt • 2, place de l'Hôtel de Ville – 44210 Pornic

Horaires : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 16h45 (hors vacances scolaires)

67, rue d'Aguesseau 92100 Boulogne Billancourt

Courriel : preschool@lesbonsenfants.com

Site : www.lesbonsenfants.com

Les terrasses des chalets du bois, en plein air au bois de Boulogne-Billancourt



Les chalets « buvettes » du Bois de Boulogne, parfaits pour faire une pause après une balade... 🐾🐾🐾



Une pause en terrasse... Aux premiers rayons de soleil, nous avons cette chance de pouvoir profiter des 846 hectares du bois de Boulogne et de faire une pause aux chalets - buvettes, notamment ceux de Longchamp ou de la pelouse de St Cloud.



MPBP : Vous gérez des chalets «buvettes» au bois de Boulogne, qu'y proposez-vous ?

Jérôme Sachet : Je gère deux des buvettes du bois, le chalet de la butte Mortemart, en face de Lonchamp (au croisement Anatole France et Charles de Gaulle), près d'Ambroise Paré, et le chalet de la Pelouse de St Cloud, situé au carrefour des Cascades, entre les deux lacs, (en face du cirque Gruss).

Dans chacune de nos buvettes nous proposons des plats « snacking », tels croque-monsieur, hot dogs, salades de saison, un plat du jour saisonnier, des tartes, et des frites bien sûr !

Pour les amateurs, nous avons de très bonnes bières pression belges. Les clients apprécient de venir faire une pause, se désaltérer, se restaurer.

Nous sommes une société familiale, avec une clientèle sympathique, d'habitues, de promeneurs - de chiens aussi -, et parfois même de « stars ».

C'est agréable en famille ou entre amis, top pour les enfants qui peuvent jouer dans ce grand espace vert et animalier. Car il ne faut oublier que le lac est un lieu qui accueille des cygnes, des canards, des bernaches... et même de jolis ragondins !



MPBP : Vos chalets sont ouverts 7/7. Est-il possible de les réserver pour des événements particuliers ?

Jérôme Sachet : Nous sommes ouverts 365 jours par an, de 10h à la tombée de la nuit.

Nous recevons le matin pour le petit déjeuner, avec croissants et autres viennoiseries, un excellent café, du thé, un chocolat et des jus de fruits pressés frais - à la minute -.

Hors déjeuner, vous pouvez passer pour une pause «sucrée» et déguster une très bonne gaufre ou une glace, une tarte aux pommes, un muffin, des fruits frais...

Il y a pas mal de choix au Café du Bois. Et issu de la restauration traditionnelle, je prends soin à la qualité de nos produits et à l'ambiance de nos chalets.

Il arrive en effet que nos espaces soient privatisés, pour un anniversaire, un enterrement de vie de jeune fille ou de garçon, un baptême, un repas de fin d'année d'entreprise, ou par des clubs - en particulier de vélo -. Nous sommes ouverts à tous les événements.

Un plus : durant la saison estivale, nous proposons des concerts du Jazz Blues Reggae, des pièces de théâtre, du stand-up avec de jeunes humoristes.





PILE ÇA !

65, route de la Reine

T : 01 49 09 09 73

À emporter ◦ Sur Place en terrasse

Cuisine traditionnelle et créations

Tartare à la minute & frites maison, filets de hareng à l'huile, salade de **croustillants de chèvre au miel**, **penne à la crème de truffe** émincé de filet de poulet et Grana Padano, **mousse au chocolat noir**, **flan coco**... rien que du fait maison à la carte de Pile Ça !

comme c'est une affaire de famille, on cuisine de père en fille, avec goût et soin, des plats familiaux de saison, goûteux et généreux, à emporter ou sur place en terrasse et en salle dès le 9 juin.

Une cuisine à la fois traditionnelle et créative.

++ P'tit plus : la carte des vins* est bien équilibrée et les tarifs sont raisonnables. Il n'y a plus qu'à commander auprès de Clélie ou de Candice.

65, route de la Reine
Site : www.pile-ca.fr



Pourquoi on aime aller chez Salento ?

Parce que **Salento est un un vrai traiteur italien** qui fait un sans faute en termes de goût et de qualité. Ravioli, gnocchi, tagliatelle, lasagne, etc, ce sont de **vraies pâtes fraîches maison, fabriquées sur place**, ainsi que toute sa cuisine.

Excellentissime, tant au niveau du goût qu'en termes de qualité des produits. À noter, les exceptionnels **tiramisù** ainsi que **la tarte meringuée aux citrons de Sicile et le moelleux au chocolat**... IN-CON-TOUR-NA-BLES !

La Chambre des Métiers et de l'Artisanat des Hauts-de-Seine a attribué son **fameux Label Qualité « Artisan du Tourisme des Hauts-de-Seine 2021 »** qui distingue les Artisans qui ont à cœur de valoriser le patrimoine artisanal du département par l'authenticité des produits.



SALENTO
Traiteur Italien
2, rue de l' Ancienne Mairie
T : 01 46 05 49 39

À emporter ◦ Sur Place dès le 9 juin



POKÉ SENS
64, Bvd Jean Jaurès
92100 Boulogne
T : 01 46 66 81 22
www.pokesens.com



© Philippe & Arthur

Click'n Collect • Livraison • Sur Place en Terrasse

✓ **19 mai** : Réservation chez POKÉ SENS 📞

Avec l'été qui approche **sentez-vous cette envie irrésistible de manger sainement ?**

Si vous ne connaissez pas encore Poké Sens, « poké » signifie « coupé en morceaux » en hawaïen, comme tous les ingrédients qui composent les bowls chez Poké Sens. Ces savoureux bowls, inspirés de la cuisine hawaïenne, sont préparés à base de produits ultra-frais et équilibrés.

POKÉ SENS, c'est la **destination healthy pour préparer son « summer body »**, en composant, selon vos envies, le poké qui vous ressemble.

Philippe et Arthur vous reçoivent dans leur restaurant gourmand et sain, pour faire **le plein d'Oméga 3 et de vitamines**, du lundi au samedi de 11h30 à 15h et du mardi au vendredi de 19h à 21h30.

P'tit + : Les bowls sont préparés selon vos envies, « à la minute ».



POKÉ SENS



Click'n Collect • Livraison • Sur Place en Terrasse

LA FABRIQUE GIVRÉE
28, rue Le Corbusier - Gd Place
T : 01 75 49 12 85
lafabriquegivree.com

La Fabrique Givrée

À Boulogne-Billancourt, La Fabrique Givrée, c'est **LA bonne adresse** pour le choix mais aussi et surtout le goût des crèmes glacées entre classiques et **créations originales** de la marque ardéchoise installée dans notre ville.

La Fabrique Givrée c'est l'aventure d'amis d'enfance animés d'une passion commune pour le goût, l'artisanat, le terroir et le fun !

Une conception artisanale, à base d'ingrédients de terroirs, naturels, et de saison. Des créations dites « gastronomiques » réalisées par Jérémie Runel, un jeune chef expert (fils et petit-fils de chefs), qui a passé quinze ans auprès de grands chefs dans des maisons prestigieuses (Fauchon, le Bristol, Valrhona...).

Avec ses acolytes givrés du cornet, ils sont partis à la recherche de la glace ultime et on peut dire qu'ils y parviennent tant leurs créations surprennent par leurs goûts et leur qualité.

IN-CON-TOUR-NA-BLE si l'on est amateur de glace ou de dessert.



Glaces artisanales

Fabriquées en Ardèche par un chef toqué, à partir d'ingrédients de terroirs, naturels et de saison

CC Les Passages, 28 rue Le Corbusier - 01 75 49 12 85

lafabriquegivree.com





La VILLA Sorel

*** Hôtel cocooning - Salon de Thé ***

Espace co-working élégant & cosy

Travailler Zen et Gourmand

WIFI très haut débit,

*** Salon de Thé ***

Co-working ► co-visio & co-meeting
Co-living comme à la maison...

Lieu de vie atypique et cocooning
La véranda et le jardin
- sont privatisables -

LE CHALET DE BOULOGNE

43, rue de l'Est

T : 09 82 22 28 53

Sur Place en Terrasse ◉ À emporter ◉ Livraison



LE CHALET DE
BOULOGNE

*réouverture de
la terrasse le
19 mai !*

Venez profiter d'un repas ou d'un
verre entre Amis , Collègues ou
Familles!!!

43 rue de l'est 92100
Boulogne Billancourt
09.82.22.28.53

20, rue Georges Sorel - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 04 91 58 - info@villasorel.com - @lavillasorel
www.villasorel.com



H A P P E N I N G

www.liboat.com

Voguer partout, librement,

sur tous types d'engins...



» « Liboat » kesako ?

Jean-Philippe B. : Liboat c'est la « Liberté de l'embarcation » : Lib + boat (naviguer en anglais). Le concept est de réunir tous les acteurs du nautisme sur une plateforme proposant une offre à 360°, avec tous les types d'embarcations (bateaux, surf, kayak, plongée, kite, windsurf...) sur tous les plans d'eau (mer, lac, fleuve, rivière). Ainsi, selon votre localisation, vous pourrez trouver des offres d'activités (stages, découverte/promenade, cours...) mais également des offres de location partout en France et Dom Tom.

» À qui s'adresse votre offre ?

Tom DL : La plateforme est utile à tout le monde. Ainsi, une famille peut y trouver un stage pour des enfants, d'autres une location, aller pêcher ou plonger... nous centralisons plus de 1 800 offres sur Liboat, de tous types d'embarcations, pour naviguer sur tous types de plans d'eau, il n'y a plus qu'à réserver. Et notre offre s'étoffe chaque jour !

Nous nous sommes aperçus que les pratiques nautiques ont évolué ces dernières années. Les pratiquants ne se cantonnent plus à un seul support, régulier ou occasionnel (vacances), et selon la météo, ils peuvent avoir des envies différentes, un jour du paddle, le lendemain de la plongée ou encore aller à la découverte d'une région via ses voies navigables...

Un second outil que propose Liboat, c'est la création d' « événements éphémères », via l'onglet « Partages ».

Cet outil offre à tous, la possibilité de s'organiser entre amis pour se réunir sur une plage ou un ponton par exemple.

Pour créer une sortie nautique, il suffit d'indiquer le lieu de rendez-vous sur une carte prévue à cet effet. Puis vous choisissez avec qui vous souhaitez partager (amis ou communauté) cet événement (d'autres membres et/ou vos contacts).

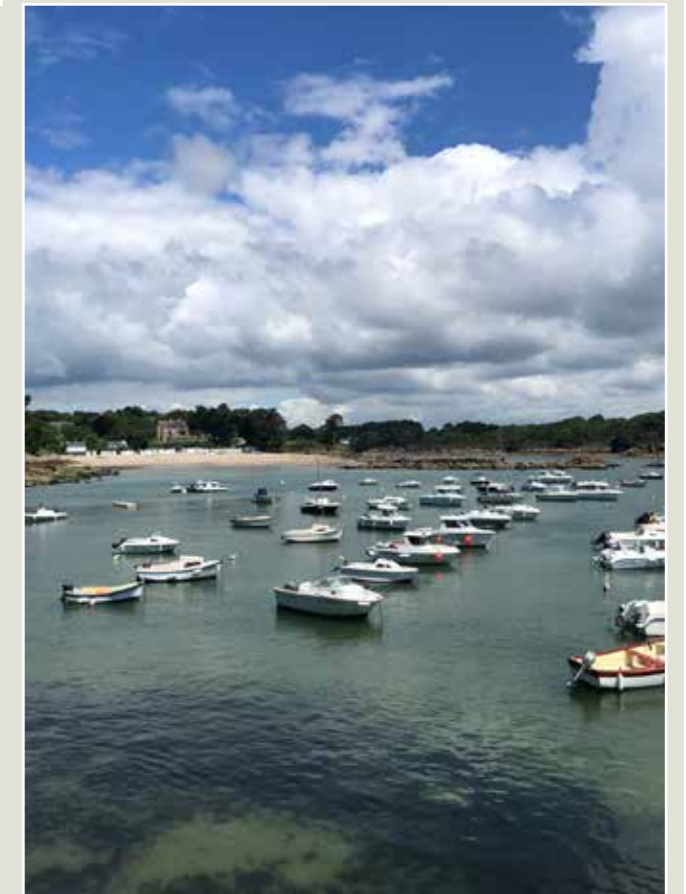
C'est gratuit et sans engagement. Par exemple, si un propriétaire de bateau souhaite faire une balade avec des passagers, il devra contacter pas mal d'amis, au cas par cas, pour savoir s'ils sont disponibles, ce qui n'est pas toujours le cas. En utilisant Liboat, il contacte la communauté et s'assure ainsi que les personnes contactées sont disponibles. Autre point positif, si vous êtes dans une région où vous ne connaissez personne, vous pouvez signaler votre présence à la communauté, indiquer que vous allez naviguer et proposer aux membres de vous rejoindre.

Le troisième volet de Liboat concerne des « services au ponton » et la SNSM (Sauveteurs en Mer), dont nous indiquons toutes les stations proches de vous.

Il y a aussi toute une palette de services nécessaires aux marins comme l'accastillage, réparation, maintenance... pour lesquelles nous proposons simplement une mise en relation directe.



H A P P E N I N G



» Comment cela fonctionne t-il ?

Loïck L : Pour « naviguer » sur le site Liboat, il y a deux possibilités, vous pouvez consulter gratuitement les offres en ligne des professionnels, pour autant si vous souhaitez réserver une offre, il vous sera demandé de vous inscrire (gratuitement et sans engagement). Les paiements sont sécurisés via les normes européennes de paiement (DSP2). La seconde fonctionnalité de « Partage » quant à elle, nécessite de vous inscrire pour créer vos événements éphémères et ajouter des membres de la communauté. A titre d'exemple, des personnes qui partent en vacances ensemble peuvent créer un groupe, et c'est ensuite facile pour se retrouver sur une plage ou un ponton de port.

Comme c'est gratuit, nous conseillons de créer un profil pour que l'on vous retrouve d'une part et que vos contacts puissent vous ajouter à leur réseau, et d'autre part pour accéder aux fonctionnalités de partage ou de paiement pour une réservation le cas échéant.

» Liboat permet de louer tout engin n'importe où en France, partout où il y a un point d'eau à tous moments de l'année ?

Jean-Philippe B : Oui effectivement, nous proposons l'offre la plus complète du nautisme, car nous avons constaté que certains acteurs isolés ont très peu de visibilité. On peut désormais les trouver plus facilement via notre plateforme.

Notre volonté est vraiment d'augmenter la fréquence des navigations, où que l'on se trouve. En France, et dans les DOM TOM.

Ensuite, oui à n'importe quel moment de l'année, cependant certains partenaires professionnels proposent des offres saisonnières. Et les « partages » sont disponibles toute l'année.

Notre volonté est de réunir tous les acteurs du nautisme et créer une véritable communauté de pratiquants occasionnels ou réguliers. Et peu importe leur niveau pourvu qu'ils puissent naviguer.

» Si on veut louer un bateau à moteur nécessitant un permis, mais que l'on n'a pas de permis, comment ça se passe ?

Loïck L : Sans permis vous ne pourrez pas louer de bateau le nécessitant. Toutefois, il existe de multiples supports à propulsion, comme certains jet ski ou certains bateaux à propulsion électrique, qui ne nécessitent pas l'obtention d'un permis spécifique.

Il y a tous les détails dans chaque fiche embarcation de l'offre proposée. Nous avons également des partenaires qui proposent des offres pour passer son permis (mer, hauteurier...).

+++ Notre logo est un geste hawaïen, le shaka-sign, synonyme de bienveillance pour tous les marins, et qui résume notre philosophie. Liboat c'est la navigation « bon esprit » à portée de main !



Transactions immobilières : En 2020, le marché a enregistré un volume de transactions proche du record de 2019 >>

L'impact de la crise sanitaire, poussée par le virus Covid-19, est plutôt mesuré sur les prix de l'immobilier. Ceux-ci ont continué de s'apprécier, avec une hausse de 4% en 2020, par rapport à 2019.

Le volume des ventes a suivi la même tendance, mais on observe un rééquilibrage territorial. Ainsi, le marché enregistre une demande croissante dans les villes moyennes et la périphérie des grandes villes. Les français, « motivés » par le développement pérenne du télétravail, semblent s'éloigner des grandes villes (Bordeaux, Toulouse, Lyon...), où les prix sont stables voire en légère baisse, alors qu'à Paris, ils reprennent des couleurs.

Transactions immobilières record en 2020

Malgré une activité économique au ralenti, le marché immobilier a enregistré 1 024 000 transactions en 2020, proche du record de ventes absolu enregistré en 2019, avec 1 059 000 ventes.

À cette même période, les ventes de logements en Ile-de-France ont baissé de 12%, tandis que celles en régions ont progressé. Les prix dans certaines villes de province, résultants de l'offre et la demande, ont suivi et augmenté.

Avec deux confinements en 2020, les ménages français ont épargné près de 130 milliards d'euros, selon une estimation de la Banque de France.

Cette épargne record est due principalement à la « difficulté de dépenser » à cette période, mais aussi à la crainte d'une période de récession et du chômage.

La question est : « comment les français vont-ils dépenser leurs économies ? »

TAUX (moyens) IMMOBILIERS au 3 mai 2021 avec Meilleurs Taux

7 ans : 0,41% • 10 ans 0,55% • 15 ans : 0,75% • 20 ans : 0,9% • 25 ans : 1,15%

Analyse du marché immobilier avec François Vandamme de STONEO

MPBP : Le marché a enregistré un volume de transactions record en 2020. Cette tendance se poursuit-elle cette année ?

François Vandamme - Agence STONEO :

Le marché immobilier est resté dynamique au premier trimestre malgré le reconfinement partiel. Nous observons que la plupart de nos clients souhaitent poursuivre leurs projets immobiliers et dans certains cas même les accélèrent. Dans ce contexte, notre agence est particulièrement bien positionnée grâce à l'ensemble des outils digitaux que nous avons développés (estimation en ligne, visite en visio, etc.). Nous avons déjà signé plus de 30 promesses de vente à Boulogne depuis le début de l'année.

MPBP : Quelle est votre analyse, pourquoi autant de transactions ?

François Vandamme : Le confinement a très certainement fait naître de nouveaux besoins en matière de logement, avec par exemple une plus grande sensibilité à la luminosité, à l'accès à un espace vert ou à la modularité du logement pour y aménager un bureau.

Par ailleurs, dans le contexte actuel, l'immobilier est plus que jamais perçu comme une valeur refuge. Ces facteurs ont pour conséquence de maintenir le dynamisme des transactions.



Déménagement « Sur Mesure »

Standard, Économique, Luxe & Zen...



Florian Barbosa

Tél : 06 09 01 63 51

**Garde-Meubles, Vide Maison,
Monte Meubles, Export-Import
France & Europe**

**Possibilité de transporter vos meubles
d'une ville à l'autre, selon disponibilité,
sans gérer le déménagement global.**

Particuliers & Entreprises

Contact : 06 09 01 63 51

www.barbosademénagement.fr

Le confinement a très certainement fait naître de nouveaux besoins en matière de logement >>



François Vandamme et Louis Pasquier, Fondateurs et Directeurs associés de l'Agence STONEO

MPBP : Boulogne-Billancourt , Meudon, Issy...
Quelle ville de l'ouest tire son épingle du jeu ?

François Vandamme : Chacune de ces 3 villes a ses propres atouts ! L'ensemble de cette zone attire de plus en plus de parisiens à la recherche de plus d'espace et de qualité de vie.

Lorsque nous mettons en vente un bien, nous n'hésitons pas à le proposer, notamment via les réseaux sociaux, à une clientèle parisienne qui est souvent conquise. Boulogne-Billancourt et Issy-les-Moulineaux, grâce à leur proximité avec la capitale et leur accès au métro, plaisent particulièrement aux clients désirant se rendre à Paris fréquemment.

Meudon, de son côté, a vraiment la cote auprès des familles à la recherche d'une maison avec jardin, nous avons réalisé de très belles transactions ces derniers mois sur ce type de bien.

MPBP : Les ménages français ont épargné près de 130 mds d'€ en 2020. Auriez-vous un conseil pour investir dans la pierre ?

François Vandamme : Avec des taux au plus bas historique (~0,9% sur 20 ans en moyenne) et une possibilité d'apport, investir dans l'immobilier est attractif et le marché francilien est perçu comme sûr par nos clients.

Selon sa situation personnelle, il peut être intéressant d'acquérir sa résidence principale pour économiser le loyer ou de faire un investissement locatif pour et ainsi se constituer une rente. Notre équipe est disponible pour vous conseiller sur ces sujets, au cas par cas.

Nous sommes à l'écoute, c'est important de prendre le temps de nouer un véritable lien de confiance avec chacun de nos clients pour réaliser son projet avec succès.

MPBP : Récemment, avez-vous remarqué des ventes pour un changement total de cap ?

François Vandamme : Oui, il y a une tendance de « déconcentration » de la demande immobilière, notamment avec l'essor du télétravail.

Nombre de parisiens souhaitent s'éloigner du centre, ce qui bénéficie à la petite couronne. Nous observons également qu'un certain nombre de clients, par exemple les familles avec jeunes enfants ou les retraités, accélèrent leurs projets de départ en province, majoritairement vers le sud et l'ouest de la France.

Nous leur proposons alors un accompagnement sur-mesure pour mener à bien leur projet de départ.

Les ménages français ont épargné près de 130 milliards d'€ en 2020.

Avec Karine Fouquet

STONEO

Boulogne-Billancourt

“ L'agence immobilière efficace et moderne à 2,5% de commission. ”

www.stoneo.fr

5,0/5 ★★★★★ 68 Avis Google à Boulogne



©bnp photography 1980

DOCTICOM, solution digitale pour le secteur médical & paramédical

Alexandra Marciano, experte en communication digitale dans le secteur de la santé

MPBP : Qu'est-ce qui vous a conduit à créer Docticom ?

Alexandra Marciano : Après avoir travaillé dans de grands groupes « média » en général et dans la communication en particulier, j'ai effectué une reconversion professionnelle dans le secteur médical. Mon rêve était d'être médecin et un bilan de compétences m'a permis d'ouvrir des portes que je pensais fermées, notamment dans le secteur de la santé. Dès lors, j'ai commencé à travailler dans le milieu médical, une agence spécialisée dans la nutrition, puis à l'hôpital du Kremlin Bicêtre où j'assistais le chef du département d'anesthésie-réanimation pour l'administratif et la communication liée au service. Puis, la cheffe de la maternité de l'Hôpital Américain de Neuilly-sur-Seine a fait appel à moi pour l'aider à gérer la communication de son nouveau cabinet privé, la Clinique Périnatale (site internet, présence sur les réseaux sociaux, etc). Et, lors d'un événement destiné aux professionnels de santé,

plusieurs médecins et acteurs du secteur paramédical, m'ont proposé de gérer leur communication. C'est ainsi que je me suis lancée !

MPBP : Quels services proposez-vous ?

Alexandra Marciano : Je propose plusieurs services et solutions. C'est du « sur-mesure », que je détermine avec le praticien, selon ses besoins. Je connais bien ce secteur (je suis fille de médecin), et ce que je propose respecte la déontologie de la spécialité.

Les Conseils de l'Ordre sont très attentifs au fait que la publicité est interdite pour les praticiens. Mais il est possible de communiquer à titre informatif (pour présenter un cabinet) ou à titre pédagogique (en expliquant la radiologie par exemple). J'ai donc un regard averti et expert sur ce qui est faisable ou pas. Je propose des formules adaptables selon les objectifs de mes clients :

La création d'un site d'internet, en respect du RGPD (règlement sur la protection des données), l'insertion des textes et visuels,

« Les praticiens peuvent communiquer à titre informatif ou pédagogique

la mise en ligne, et un suivi durant trois mois. Une formule sur la gestion des réseaux sociaux avec la création de comptes et contenus (Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn...). S'ajoutent des options : Community Management, avec l'animation des comptes sur les réseaux, traitement des messages, modérations des comptes. Une option référencement, pour laquelle je propose une mise en place d'un système pour un meilleur référencement dans les moteurs de recherche.

C'est assez chronophage, car c'est un travail minutieux, mais il y a un retour. Je propose aussi un suivi sur le site internet et/ou les réseaux sociaux de 6 mois, ou plus, c'est assez rassurant pour mes clients, surtout après les 3 mois d'accompagnement.

J'offre aussi une aide administrative, car certains praticiens ne souhaitent pas avoir une assistante à temps plein.

MPBP : À quels types de clients s'adressent vos services ?

Alexandra Marciano : Je m'adresse à l'ensemble des professionnels du milieu médical et paramédical. Toute personne travaillant dans le secteur de la santé (médecins, dentistes, psychologues, sage-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, sophrologues, hypnothérapeutes...).

Aujourd'hui, de nombreux patients prennent rendez-vous sur Doctolib, mais ils ne connaissent pas forcément le praticien.

Le découvrir via son site, une présentation de sa ou ses spécialité(s), qui il est, où il travaille et découvrir son cabinet, c'est rassurant pour le patient. Il prendra plus volontiers rendez-vous si ce qu'il découvre est en phase avec ses attentes. Enfin, les praticiens n'ont pas le temps de se charger eux-mêmes de leur visibilité sur internet, c'est pourquoi je suis véritablement au cœur du service de mes clients.

 www.docticom.com
Courriel : am.docticom@gmail.com





Happy Colors by Anne

Les créations «Happy Colors by Anne» sont des modèles uniques, du 100% cousu main, conçus avec des matériaux de grande qualité, alliant élégance et durabilité. Les tissus, principalement du - vrai - liberty, pur coton, sont renforcés au thermocollant.

De ravissants paniers à usages multiples, des lingettes nettoyantes toutes douces en micro-fibres de bambou, lavables, conçues avec rigueur et patience (elles nécessitent 7 étapes !), des troussees doublées de différentes formes pour différents usages, (école, maquillage, de toilette...) des totebags balinais ou classiques. Tout est coordonnable, mais chaque produit peut s'acheter séparément. Et en préparation, des attaches-tétine, des bourses à bijoux et/ou maquillage, des protèges carnet de santé, de livret de famille, ainsi que des créations personnalisées.

Anne, rédactrice free-lance que la crise du Covid-19 n'a pas épargnée, s'est lancée dans la création de «Happy Colors» par passion pour la couture et pour diversifier ses activités.

Consciencieuse et sérieuse, elle réalise ses accessoires «avec un immense souci du détail et du travail bien fait.» En choisissant ses produits, vous récompensez le travail entièrement artisanal d'une créatrice boulonnaise.

«Happy Colors» ce sont des idées de cadeaux «Made in Boulbi» utiles, beaux et de qualité.

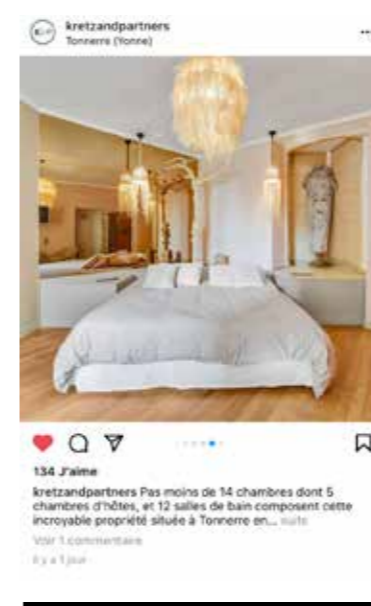
Livraison gratuite à Boulogne-Billancourt

Commande sur Facebook « Happy Colors by Anne » @happycolorsbyanne

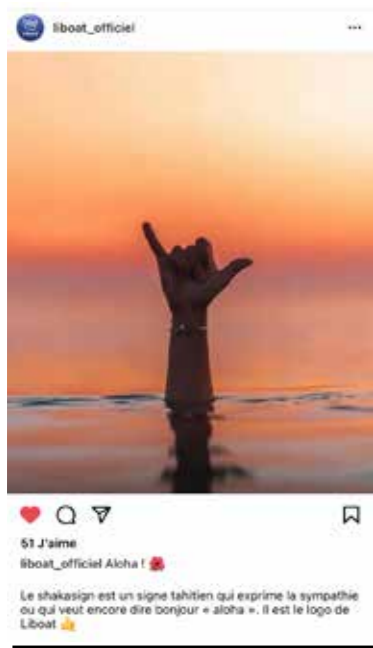
Contact Anne : 06 52 62 15 26 - 07 50 03 46 84

Mon P'tit Boulogne + Magazine

INSTA "made in Boulbi"



Suivez-nous sur Instagram @boulgneplus
Nous partageons vos meilleurs instants :)





Route de la Reine®

Qui remportera la couronne et l'ultime gage ?

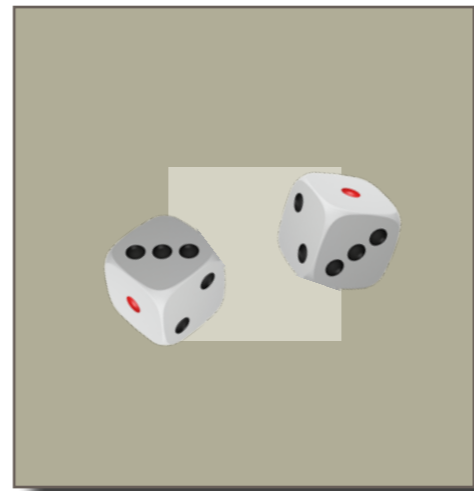
Jouez le jeu de la «Route de la Reine» !

En un lancer de dés, découvrez avec qui votre meilleur ami partirait sur une île déserte, avouez la chose la plus stupide que vous ayez faite, échangez votre place avec celle d'un joueur mieux placé, parlez une autre langue pendant 3 tours, faites rimer vos partenaires de jeu...

Vous pouvez aussi vous débarrasser de vos contraintes, mais (car il y a toujours un « mais »...) vous perdrez un tour ou peut-être la partie.

Heureux aux dés, plus vite vous avancerez. Ajoutez **une pointe de stratégie*** et **d'imagination** et vous allez beaucoup vous amuser.

Et qui sait, peut-être même gagner, ce qui vous confèrera un ultime gage pour le perdant !



Route de la Reine®

*Le fair play est la clef d'une bonne partie

" Route de la Reine "

jeu de plateau boulonnais



Route de la Reine®

Le jeu Route de la Reine © est un jeu de plateau qui a été créé à Boulogne-Billancourt. C'est un jeu qui consiste à conquérir la couronne en suivant un parcours semé de quelques embûches et de gages. Le gagnant -la reine ou le roi - réserve un ultime gage au perdant -le fou -.



Route de la Reine®

→		+2	?	!		*	-5
+3	*	♥			+6	-2	
	?	◎	*	!	+3	♥	?
♥		!	-2	♥	-2	+1	
	-1	R	-3		?	-4	!
!	◎	+5	♥	?	◎		R
-4	♥	*	♠	-2	+1	!	♥
?	-2		?	*	◎	*	?
+3		!	♥	◎	!	-3	+2
	+4	*	-5	+7	?	+5	?
R	-5	!	◎	+1	♥		*
	◎	+1	*	?	!	◎	+2
+2	♥	-5	+2	*	?	-3	

©Karine Fouquet

Dans le jeu **Route de la Reine** ©, j'avance ou je recule, soumis à un parcours semé de questions ou de mises à l'épreuve par mes partenaires joueurs.

Avec un peu de chance, les jokers me permettent de me débarrasser de mes contraintes, mais je perds un tour. Je peux aussi échanger ma place avec un autre joueur, à mes risques et périls pour la poursuite de la partie... la Route de la Reine © ne manque pas d'R pour me renvoyer à la case départ !

Avec de bons dés et un minimum de stratégie, je remporterai la couronne et l'honneur d'octroyer une dernière petite épreuve au perdant, qui sera mon «fou», le temps du gage ♀

+ d'infos & commandes

T : 06 10 58 07 45

Mail : karine@routedelareine.com

Boulbi pratique



Encombrants

Quartier 1 Parchamp-Albert Kahn

Sortie lundi à partir de 20h (collecte mardi matin)

Quartier 2 Silly-Gallieni

Sortie mercredi à partir de 20h (collecte jeudi matin)

Quartiers 3 & 4 Billancourt Rives-de-Seine et République-Point-du-Jour

Sortie jeudi à partir de 20h (collecte jeudi matin)



Quartiers 5 et 6 Centre-ville et Les Princes

Sortie mardi à partir de 20h (collecte mercredi matin)

++ d'infos : 0 800 10 10 21 (numéro gratuit)

Déchetterie - 68, av Edouard-Vaillant

Déchetterie fixe 21 quai d'Issy, Paris 15e

Contacts d'Urgence



Pompiers **18** ou **112** depuis un mobile

Police Secours **17**

Samu **15** ou Samu Social **115**

Femmes Victimes de Violences **3919**

ou SMS d'urgence au **114**

Enfance maltraitée **119**

Police Municipale **01 55 18 49 05**

Commissariat **01 41 31 64 00**

Pharmacies de Garde



Dimanche 16/05 - 38, Av. JB Clément

Dimanche 23/05 - 55, Av. Edouard Vaillant

Lundi 24/05 - 34, Av. Émile Zola

Dimanche 30/05 - 219, Bvd Jean Jaurès

Dimanche 06/06 - 49, rue de l'Est

Dimanche 13/06 - 68, Bvd Jean Jaurès

Dimanche 13/06 - 68, Bvd Jean Jaurès

Dimanche 20/06 - 21, Rd Point Rhin & Danube

Dimanche 27/06 - 65, Rue de Sèvres

Dimanche 04/07 - 106, rue du Point du Jour

Dimanche 11/07 - 83, Av. JB Clément