



## PERSONNALITÉS DU MOIS D'OCTOBRE : LES SOINS SABÉ-SOLEIL ISABELLE NORMAND & ISABEL VALDES



Formé en Sonologie et Chromothérapie en Europe et au Québec, Isabelle Normand poursuit ses études de l'Ayurveda auprès de l'American institute of vedic studies. Vous pouvez découvrir les magnifiques voyages sonores qu'elle vous propose à travers ses massages et méditations. Elle utilise les sons et les fréquences vibratoires des bols tibétains et diapasons thérapeutiques pour équilibrer, détendre et harmoniser le corps entier.

Isabel Valdes détient un diplôme en massothérapie de l'école Art Massage. Elle pratique le dessin, la peinture et développe sa passion du mouvement thérapeutique en suivant une formation en Danga. Sa grande réceptivité envers autrui lui permet de dessiner chaque massage à l'huile chaude d'une manière intuitive, libératrice et adapté à chaque personne.

Ces deux femmes passionnées ont uni leurs forces en créant un soin unique qui fusionne le massage suédois et les bols tibétains. Le soin SYMBIOSE ! Pour bénéficier de leurs soins magiques à leur studio, pour former un groupe de méditation ou pour plus d'informations :

contactez-les au 450 224-0326 ou à [sabesoleil@yahoo.com](mailto:sabesoleil@yahoo.com)  
Voir l'annonce en page 22 / Certificats cadeaux disponible.

**MON COUP DE ♥ ce mois-ci** pour les prévostois (ses) qui lisent ma rubrique mensuellement. La personnalité du mois est un sujet intéressant pour vous et c'est offert gratuitement aux entreprises. Merci ! pour votre encouragement. **N'arrêtez pas de m'en parler, c'est motivant.**

**À Prévost au coeur du " Vieux Shawbridge " La Celtique , Crêperie Bretonne, propose** une grande variété de crêpes aux farines blanche et sarrasin avec des produits frais reconnus pour leurs saveurs et originalités. Pour accompagner ses plats la Celtique vous offre les bières de la Microbrasserie Dieu du Ciel, des cidres du Verger des Collines ainsi qu'un choix de vin blanc rosé ou rouge. Nouveauté à la Crêperie, l'excellente soupe à l'oignon gratinée ! La Celtique est ouverte du mercredi au dimanche ! **Bienvenue à tous !**

**Toujours à Prévost.** Pendant que des entreprises s'installent d'autres sont à vendre ou à louer. Atelier des Petits Moteurs, Boulangerie du Nord, Café 4 sucres, Restaurant Le Mezze, Swann etc.. Aussi plusieurs terrains à vendre au long de la 117. Intéressé à prendre la relève, à bien vous installer chez nous, vous avez l'embarras du choix. **Bonne Chance !**

**Joyeux Anniversaire à Monsieur Philippe Garon ! le 15 novembre**

### Avis aux femmes et aux hommes d'affaires de Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs

Démarquez-vous ! Faites connaître davantage vos services et vos produits aux nouveaux arrivants. Atteignez vos objectifs de réussite, en vous annonçant afin que tous vos clients puissent vous retrouver et acheter localement. *Le Journal des citoyens* véhicule votre message avec le courrier de chaque résident, distribué par Postes Canada le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois. Les petites annonces commerciales sont aussi à votre disposition. Demandez le dépliant.

**Pensez-y! 10300 exemplaires : 20000 lecteurs.**

*Journal  
citoyens*  
Prévost • Piedmont • Sainte-Anne-des-Lacs

**Prochaine tombée, le 13 décembre 2011, à 17 h**  
**Réservez votre espace publicitaire dès maintenant**

Fernande Gauthier 450 224-1651  
par courriel : [publicite@journaldescitoyens.ca](mailto:publicite@journaldescitoyens.ca)

Profitez des  
**P'tites  
Annonces**

**Que ce soit pour Vendre ou acheter**

Téléphonez à **Lise Pinard**, au 450-335-1678  
[lisepinard@journaldescitoyens.ca](mailto:lisepinard@journaldescitoyens.ca)

Petites

**ANNONCES**

450-335-1678

**TARIF avec encadrement. Différentes grandeurs disponibles. Entre 15\$ et 70\$**  
5,00\$ pour les 15 premiers mots et 0,30\$ du mot additionnel  
2,50\$ pour cadre autour du texte

RABAIS pour réservations Payable par chèque, argent comptant ou Visa

**2 parutions Rabais de 5% / 3 parutions Rabais de 10%**

#### COURS-ATELIER / FORMATION

**Dojo Rakumon Cours de shakuhachi (flute japonaise) et flutes irlandaises**  
Niveau débutant et intermédiaire à domicile ou par Skype autres services musicaux offerts.  
450-224-2210, cell: 514-224-8303

**COURS DE MUSIQUE** Cours de guitare, basse, ukulele, adaptés au rythme de l'élève. Tout âge: débutant/intermédiaire. Autres services musicaux offerts.  
450 224-0541

#### SERVICES DE SANTÉ

**MASSOTHÉRAPIE Marie-Lise Deconninck.** Massage indien de la tête à 25\$ valeur de 45\$ - ne peut être jumelé. Certificats cadeaux disponibles.  
450 432-1279

#### ENTRETIEN RÉPARATIONS

**Les Ménagères de Sylvie**, entretien ménager. - Confiez vos tâches ménagères à une équipe. Ménage résidentiel avec reçu, et grand ménage. Estimation gratuite.  
450 224-4898 Cell. : 450 821-9848

**Ferait votre entretien ménager**, non-fumeuse. Bonnes références. Diane  
514-236-0772 ou 450-335-7103

**Coup de pouce.** Besoin d'aide, menus travaux, courses.  
Appelez Monic 450 563-1493

#### TAROT

**Tarot, passé, présent, futur**, faire revenir l'être cher, talisman, amulette.  
450 227-4294

Lecture de tarot, Alain Yogi Gingras  
[yogigingras@gmail.com](mailto:yogigingras@gmail.com)  
450 224-3065

#### À VENDRE

**Causeuse, fauteuil**, beaucoup de cassette neufs, air conditionné 12 000 BTU presque neuf.  
450 438-0228

**Lave-vaisselle INGLIS**, micro-ondes, vaisselle, outils pour compresseur d'air, tracteur à gazon YARDMAN avec ensacheuse arrière.  
450 226-5507

communiquer avec :

**Lise Pinard**  
450-335-1678

#### CONTENEURS DE RÉNOVATION

**BACS DES LACS INC.**

Construction, rénovation, démolition  
Travaux d'après sinistres



514 469-0828

[info@bacs-des-lacs.com](mailto:info@bacs-des-lacs.com)

[www.bacs-des-lacs.com](http://www.bacs-des-lacs.com)

#### ENTREPÔTS MOBILES

**BACS DES LACS INC.**

16 pi x 8pi x 8pi

Déménagement  
Travaux d'après sinistres



514 469-0828

[info@bacs-des-lacs.com](mailto:info@bacs-des-lacs.com)

[www.bacs-des-lacs.com](http://www.bacs-des-lacs.com)