

Avril 2024

Tout Châlons

LE MAG



© Julie Bazard

Ne pas jeter sur la voie publique

Mon courtier auto est un réseau
Indépendant au service des entreprises.

1

**EXPERTISE
MÉTIER**

Vision 360 du marché

2

**SUIVI
PERSONNALISÉ**

Pour TOUS nos clients

3

**INTERLOCUTEUR
UNIQUE**

Et ça c'est mieux !

Éric Colin
18 rue de l'industrie
51000 Châlons-en-Champagne
06 51 94 21 71



SOMMAIRE

- 4** Portrait: Christophe Dallennes
- 6** Détente et Performance en Entreprise: Découvrez l'Approche Unique de Zen'RJ
- 8** Costume de Mariage: Conjuguez Élégance et Personnalité
- 10** Portrait: Fabien Souply
- 12** Les Conseils de Pro d'Agim Muçolli: Terrasse sur Mesure
- 14** La Pose Professionnelle de Cuisine: l'Atout Incontournable pour une Cuisine de Rêve
- 16** Portrait: Marine Molet
- 18** Résidence principale ou secondaire: les conseils de Jérémy Journet pour une couverture sur mesure
- 20** Portrait: Simon Dupuis
- 22** Magasin Vert: Jardiner en avril Anticipez sans vous précipiter !
- 24** Portrait: Jordan Barré
- 26** Le viager: Un investissement d'avenir !
- 28** Portrait: Frédéric Gurnot
- 30** De la Piste aux Projecteurs: Le Cirque de Châlons, Hier et Aujourd'hui
- 32** Portrait: Yagx
- 34** Recette: Nem de Légumes Maraîchers

© #ToutChâlons est un magazine mensuel édité à 5000 exemplaires par El Agence51 au capital de 1 000€ •

RCS 500 552 138

Reproduction, même partielle, strictement interdite •

ToutChâlons est une marque déposée pour la France •

Ce magazine est protégé par la loi du 11 mars 1957 sur la propriété artistique • Conception graphique : Agence51 –

1 rue Clamart 51000 Châlons en Champagne •

Directeur de la communication: Renaud Vernet •

Conception graphique: Maelle Barthélémy

Christophe Dallennes

PORTRAIT



**L'ŒIL DISCRET
DE L'OBJECTIF
PHOTOGRAPHIQUE**

D'UN REGARD EMPRUNTÉ À LA POÉSIE DE LA NUIT, CHRISTOPHE DALLENNES PARTAGE AVEC DÉLICATESSE SON MONDE PHOTOGRAPHIQUE, À L'ABRI DES FEUX DE LA NOTORIÉTÉ.

Christophe, natif de Châlons, trouve son havre et son inspiration dans les rues sereines de sa ville natale. Photographe amateur depuis un quart de siècle, il a acquis son premier appareil avec fascination et dévouement pour une pratique qui transcende un simple hobby. Son univers est celui de la nuit, où il traque la lumière pour révéler des facettes invisibles à l'œil diurne.

La nuit pour Christophe est un espace de calme, où il peut s'évader des défis de la santé qui ont jalonné sa vie – depuis son premier infarctus à l'enfance jusqu'à un réveil miraculeux après plusieurs semaines de coma. Ces épreuves n'ont fait que renforcer sa passion pour la photographie nocturne qui est à la fois thérapie et joie pure.

S'équipant de son appareil photo et de son vélo, Christophe est une figure reconnue dans les rues de Châlons, mais aussi un visiteur régulier de la capitale, où il saisit l'essence de la vie parisienne. Apprécié par les Châlonnais, il jouit d'une notoriété douce et bienveillante.

Son talent suscite l'engouement et, après des années de sollicitations, un livre de ses photographies prend forme, magnifié par les textes de Sophie Daniele et la mise en page de Christiane Lagraulet. Cependant, au cœur de Christophe brûle la flamme de l'art pour l'art; c'est le processus créatif qui l'anime, non la quête de la gloire.

Toujours discret et généreux, il envisage de dédier l'intégralité des bénéfices de son livre à une œuvre caritative locale. Malgré son talent, les expositions et les projecteurs lui importent peu; ce qu'il aime, c'est l'opportunité de capturer des instants éphémères et de les partager avec ceux qui n'ont pas la chance de les voir.

L'apogée de son année reste la Foire de Châlons, où il se plonge dans le vif plaisir des jeux de scène et de lumières, son cadeau photographique personnel à la ville qu'il aime tant.

Christophe Dallennes, plus qu'un photographe, est un poète de l'imaginaire châlonnais.





DÉTENTE ET PERFORMANCE EN ENTREPRISE

DÉCOUVREZ L'APPROCHE UNIQUE DE ZEN'RJ

LE STRESS, ENNEMI DE LA PRODUCTIVITÉ?
Zen'RJ propose une solution novatrice pour les salariés en quête de vitalité et d'équilibre.

Depuis Châlons en Champagne, Fanny Lecocq investit les entreprises avec une approche bien-être révolutionnaire.

Praticienne certifiée aux multiples compétences - naturopathie, Reiki, réflexologie plantaire - Fanny s'est fixé pour mission de transformer le quotidien des salariés avec Zen'RJ.

Grâce à ses prestations sur-mesure, elle soutient la gestion du stress et la vitalité des employés, en délivrant ses massages directement en entreprise.

Cette passionnée de bien-être et de santé intervient sur le secteur de la Marne et au-delà, où elle propose notamment des ateliers de massage amma assis, une véritable oasis de détente rapide et accessible.

FANNY APPORTE PLUS QU'UNE SIMPLE PARENTHÈSE RELAXANTE. Forte de son expérience en psychologie, en aide médico-psychologique et son titre RNCP (certificat professionnel en amma assis), elle enchaîne les prestations avec une approche personnalisée en faveur de la prévention des risques professionnels, tels que les troubles musculosquelettiques si communs dans l'environnement stressant du monde du travail.

Chaque session, adaptée entre 10 à 30 minutes et sans besoin d'huile ou de déshabillage, peut s'intégrer aisément dans l'agenda chargé des employés.

En plus d'offrir ce havre de paix aux particuliers chez eux, c'est dans l'enceinte des entreprises qu'elle fait œuvre utile. La chaise ergonomique et le savoir-faire de Fanny transforment n'importe quel espace de travail en zone zen. Apprécié pour son impact immédiat, le massage amma assis privilégie le haut du corps et favorise une ambiance de travail positive, renforçant ainsi la relation entre l'entreprise et ses collaborateurs. En fin de séance, les bénéfices sont palpables, et une régularité dans la pratique assurent un bienfait durable.

De plus, offrir ces moments de bien-être devient un cadeau apprécié des salariés, leur montrant reconnaissance et valorisation, tout en projetant une image bienveillante de l'entreprise.

Zen'RJ offre aussi des conseils bien-être personnalisés, qui enrichissent d'autant plus l'expérience.



Pour une prise de contact avec Zen'RJ et Fanny Lecocq, et pour discuter d'un forfait adapté aux besoins de votre entreprise, il suffit d'un appel au **06 69 91 05 62** ou de l'envoi d'un courriel à **ZENRJ51@GMAIL.COM**

Avec une tarification accessible à **1€** la minute et des forfaits entreprises sur devis, chaque organisation peut désormais envisager sereinement le bien-être de ses employés.

Redécouvrez avec Zen'RJ comment la santé holistique peut raviver la vitalité au cœur de votre structure professionnelle.



EN SAVOIR PLUS



03 26 21 86 68

**COSTUME DE MARIAGE: CONJUGUEZ
ÉLÉGANCE ET PERSONNALITÉ**

Préparez-vous à briller à côté de votre moitié : nos conseils pour un costume de marié à la mesure de votre bonheur.

Le choix du costume de mariage pour l'homme, un détail aussi crucial que la robe de la mariée.

TROUVER LE COSTUME DE MARIAGE PARFAIT peut s'avérer être un chemin semé d'embûches, mais avec un brin d'anticipation et une touche de conseil avisé, le résultat sera sans faute. Avant de se précipiter vers votre boutique mariage préférée, définir le thème du mariage est essentiel. Campagne chic, élégance traditionnelle ou esprit kinfolk, chaque univers influence le choix des matières et des coloris de votre tenue et de ses accessoires. Plus qu'une simple affaire de goût, la cohérence avec le style choisi est primordiale.

D'UNE IMPORTANCE CAPITALE : L'ANTICIPATION.

Il est préférable de s'engager dans cette quête vestimentaire six mois avant les noces. Cette marge permet d'explorer les options variées allant du prêt-à-porter au sur-mesure, sans oublier de surveiller sa ligne pour éviter les mauvaises surprises le jour J.

LE COSTUME SE DOIT D'ÊTRE CHOISI AVEC SOIN, prenant en compte la matière. La laine, versatile, s'adapte à de nombreux contextes, tandis que le tweed ou la flanelle ajoutent une touche de caractère pour des mariages à thème. Également, la coupe du costume est critique. La veste devrait épouser la carrure, sans excès de matière et le pantalon devrait suivre la silhouette sans trop de moulant. C'est l'équilibre entre confort et élégance qui prévaut.



À PRÉSENT, ON S'INTERROGE : PRÊT-À-PORTER OU SUR MESURE ?

Le budget dicte souvent cette décision. Le prêt-à-porter peut être une alternative plus économique, tandis que le sur-mesure garantit un ajustement parfait à la morphologie. Pour les mariages estivaux, entamez vos recherches bien à l'avance.

L'ACCESSOIRISATION ainsi que le choix des couleurs sont des étapes clés pour une allure finale réussie. Veillez à ce que votre tenue soit en harmonie avec la robe de la mariée, tenant compte des nuances de blancs. N'oubliez pas que le costume doit aussi s'accorder au thème global du mariage. L'avis d'un pro n'est jamais de trop !

Pour couronner le tout, nous vous conseillons de garder la surprise du choix de votre costume pour que votre future moitié puisse également profiter de l'effet Waouh ! Rien ne vous empêche de venir accompagné de votre ou vos témoins pour vivre pleinement ce moment clé du plus beau jour de votre vie.

Enfin, pensez que votre costume de mariage n'est pas une simple tenue de cérémonie, mais le miroir de votre personnalité et de ce jour unique où vous vous engagez dans une nouvelle aventure à deux.

EN SAVOIR PLUS





**« D'AUSSE LOIN QUE JE ME SOUVIENNE, JE L'AI
TOUJOURS VU HABILLÉ EN CUISINIER »**



PORTRAIT

Fabien Souply

LA GASTRONOMIE EN HÉRITAGE À LA MAISON SOUPLY

Porteur d'un héritage culinaire familial, Fabien Souply perpétue l'art de la table avec passion et dévouement à la tête de la Maison Souply.

Quand la cuisine est une affaire de famille, le tablier devient une seconde peau.

Fabien Souply, restaurateur et propriétaire de la «Maison Souply», incarne la quatrième génération de chefs qui se succèdent aux fourneaux du même établissement chalonnois. «D'aussi loin que je me souviens, je l'ai toujours vu habillé en cuisinier» confie-t-il à propos de son père, sa première inspiration et pilier de sa vocation culinaire. Ainsi, dès l'âge de 5 ans, il revêtait déjà le tablier et la toque, armé d'une détermination précoce et d'un rêve clair : suivre les traces de son père.

Fabien Souply n'était pas l'élève le plus studieux lorsqu'il s'agissait de théories éloignées de sa passion, mais une révélation se produisit lorsqu'il intégra le lycée hôtelier de Bazeilles. Les régions viticoles de France et les termes culinaires en anglais n'avaient plus de secrets pour lui, car ils dessinaient les contours de son monde futur, celui de la gastronomie.

En 2011, après avoir affiné son savoir-faire au sein d'établissements prestigieux et aux côtés de son père, il reprend les rênes du restaurant familial. La cuisine de la Maison Souply, c'est une passion transmise de père en fils, où les produits frais et la saisonnalité dictent un menu fidèle aux terroirs et à la tradition.

Défenseur acharné du localisme, il s'approvisionne auprès des producteurs des alentours, convaincu que la qualité des ingrédients est le fondement d'une cuisine d'excellence. Son engagement ne s'arrête pas là. Fabien prend à cœur la formation des jeunes apprentis, veillant à ce que l'art des bons plats et des pâtisseries «maison» soit transmis et renouvelé.

Mêlant tradition et modernité, la «Maison Souply» est l'écrin où Fabien exprime son art culinaire, en offrant une expérience où l'âme chaleureuse de l'ancien Châlons se ressent à chaque bouchée. Et à l'instar de son père, il est désormais celui que l'on voit toujours en tenue de chef, témoignant d'une vie consacrée à la gastronomie, la convivialité et l'excellence.

Au-delà du restaurateur, Fabien Souply est un chef de mémoire et de cœur. Sa cuisine, sa maison, et son équipe de trois personnes reflètent la pérennité d'un savoir-faire et la promesse d'un avenir où les plats racontent les histoires d'une famille attachée à sa ville et à son patrimoine culinaire.



LES CONSEILS DE PRO D'AGIM MUÇOLLI

TERRASSE SUR MESURE

De la conception à la réalisation, Agim Muçolli de 2A Bâtiments éclaire votre projet de terrasse pour un résultat qui dépasse vos attentes. Imaginer et construire une terrasse peut changer la donne en matière de qualité de vie.



Avant de se lancer, il est crucial de choisir judicieusement l'emplacement de la terrasse.

L'orientation déterminera votre exposition au soleil et la résistance du revêtement face aux éléments, tandis que la proximité des arbres influencera le niveau d'ombrage et d'entretien requis.

Pensez également à la facilité d'accès depuis votre intérieur, surtout si votre terrasse est destinée à accueillir des moments conviviaux autour d'un repas.

La préparation du sol est une étape souvent technique, nécessitant un terrain bien aplani et possiblement des travaux de terrassement ou de surélévation. Le choix du support dépendra du type de terrasse envisagé et du budget alloué.

Quant au type de terrasse adapté, il en existe plusieurs formes: attenante à l'habitation pour une transition harmonieuse, surélevée pour dominer le paysage, suspendue pour un effet architectural saisissant ou toit-terrasse pour un design moderne. Chacun a ses spécificités qui s'accorderont à vos goûts et aux contraintes structurelles du lieu.

La taille de votre terrasse mérite une attention toute particulière. Il est recommandé de prévoir, a minima, une largeur de 3 mètres pour une circulation fluide. Les dimensions peuvent varier selon l'aménagement souhaité, de 5m² pour un duo table-chaises à plus de 20m² si vous ambitionnez d'y intégrer un coin détente et loisirs.



N'oubliez pas les démarches administratives, qui peuvent varier selon l'envergure de votre projet. Un coup d'œil aux réglementations du Plan Local d'Urbanisme (PLU) peut éviter bien des déconvenues.

Les revêtements en bois, carrelage, pierre ou béton offrent chacun des avantages esthétiques et pratiques variés. Pensez à l'aspect final souhaité mais aussi à l'entretien que vous êtes prêt à y consacrer. La couleur du revêtement sera également un point à examiner attentivement, avec un choix à ajuster selon l'exposition de la terrasse pour le confort des yeux et de la température ressentie.



Avec Agim Muçolli et 2A Bâtiments, créer votre terrasse ne relève plus de l'inconnu, mais d'une aventure sereine vers l'espace de vie extérieur dont vous avez toujours rêvé. De la conception personnalisée à la réalisation professionnelle, Agim fait de la qualité et de votre satisfaction les piliers de son travail.





LA POSE PROFESSIONNELLE DE CUISINE :

L'ATOUT INCONTOURNABLE POUR UNE CUISINE DE RÊVE

Performance, sécurité et durabilité : découvrez pourquoi confier la pose de votre cuisine à un expert est le choix gagnant. Opter pour un professionnel pour l'installation de votre cuisine, c'est choisir la tranquillité et l'assurance d'un résultat impeccable.

Le poseur de cuisine professionnel est bien plus qu'un simple installateur : il est l'artisan d'une cuisine conçue sur mesure pour s'intégrer parfaitement à votre espace de vie.

DE LA PRÉPARATION MINUTIEUSE DES LIEUX - en démontant l'ancien aménagement et en réalisant les ajustements nécessaires en plomberie et électricité - jusqu'aux finitions impeccables et personnalisées, le poseur de cuisine coordonne chaque détail. Non seulement il s'assure du respect rigoureux des normes de sécurité, mais il apporte également son expertise pour optimiser votre espace avec créativité et fonctionnalité.

LA SÉCURITÉ est primordiale lorsque l'on manipule des composants électriques et de plomberie. Faire appel à un poseur de cuisine professionnel, c'est s'offrir la sérénité d'une installation menée avec maîtrise, limitant les risques d'accident. C'est aussi un investissement judicieux pour votre budget. Les erreurs de pose peuvent provoquer des dommages coûteux, tandis qu'une main-d'œuvre experte assure une réalisation sans faille, évitant tout frais imprévu et offrant un service après-vente fiable.



Se lancer dans la pose d'une cuisine demande un œil affûté pour les détails. Les dimensions doivent être prises avec une précision chirurgicale, et seul un professionnel dispose des outils et des connaissances pour adapter l'installation aux particularités de votre habitation. Grâce à un cuisiniste expérimenté, vous profiterez d'une cuisine dont la qualité et la durabilité seront à la hauteur des moments précieux que vous y vivrez.

AVEC PLANET CUISINE / EXPO2000, L'EXCELLENCE EST AU RENDEZ-VOUS.

Quel que soit le style que vous envisagez pour votre pièce maîtresse, le cuisiniste saura transposer vos envies en une réalité tangible, fonctionnelle et esthétiquement plaisante, tout en vous conseillant pour maintenir sa beauté sur le long terme.

POUR UNE CUISINE QUI ENCHANTERA VOTRE QUOTIDIEN, la sensibilité d'un professionnel est un investissement incontestablement rentable, tant pour l'âme de votre maison que pour votre paix d'esprit.



EN SAVOIR PLUS



03 26 66 19 40



PORTRAIT

Marine Molet

L'ENTREPRENEURIAT CAPILLAIRE AU SERVICE DE L'ÉLÉGANCE À SARRY

Du rêve à la réalité : rencontre avec Marine Molet, jeune entrepreneuse qui a transformé son aspiration en un salon de coiffure prospère et chaleureux, « L'Atelier des Embellis »

Quand ténacité et créativité se rencontrent, elles peuvent transformer une vision en un lieu vibrante d'énergie et de style. Marine Molet, née à Châlons sur Marne et coiffeuse de passion, a franchi le pas de l'entrepreneuriat à seulement 22 ans en reprenant « L'Atelier des Embellis » à Sarry.

Son parcours est ponctué d'une rigoureuse formation en apprentissage dès l'âge de 15 ans, couronnée par une mention coloriste et un brevet professionnel. Avec l'aide précieuse de son père pour la gestion administrative et une équipe talentueuse comprenant deux coiffeuses et une apprentie, elle insuffle au salon une ambiance familiale et un service axé sur le bonheur de la clientèle.

Saisissant une opportunité post-COVID, Marine a su se démarquer par son dynamisme et son approche centrée sur l'humain. Elle a bénéficié du soutien de l'organisation Initiative Marne, ce qui l'a confortée dans la conviction d'avoir fait le meilleur choix de sa vie professionnelle.

« L'Atelier des Embellis » est plus qu'un simple salon ; c'est un espace où chaque client est écouté attentivement et conseillé avec expertise. Que ce soit pour un diagnostic ou un soin barbier, Marine et son équipe mettent un point d'honneur à offrir des conseils personnalisés et honnêtes afin de trouver le style qui respecte à la fois la nature du cheveu et les désirs du client.

Le salon, qui célébrera bientôt son deuxième anniversaire, prévoit de marquer l'occasion avec **un jeu-concours offrant des tickets à gratter 100% gagnants en mai**, symbolisant l'esprit de convivialité qui règne en ses murs.

Avec des formations continues pour rester à la pointe des tendances, « L'Atelier des Embellis » s'engage à offrir le meilleur service. Marine nourrit de grandes ambitions, notamment celle de devenir formatrice indépendante en Balayage Signature, formée par le maître du balayage Thomas Tuccinardi, pour partager sa passion et son savoir-faire.

« L'Atelier des Embellis » et Marine sont la preuve tangible que la détermination, alliée à un véritable amour du métier, mène à l'excellence dans le monde de la coiffure.

Une visite chez eux, c'est l'assurance d'un moment de détente et de beauté sur mesure.



RÉSIDENCE PRINCIPALE OU SECONDAIRE :

**LES CONSEILS DE JÉRÉMY JOURNET
POUR UNE COUVERTURE SUR MESURE**



Résidence principale et secondaire: deux biens, deux assurances. JérémY Journet, Agent GAN Assurances, vous guide dans l'univers des contrats adaptés.



COMPRENDRE LES NUANCES ENTRE ASSURANCE RÉSIDENCE PRINCIPALE ET SECONDAIRE PEUT S'AVÉRER COMPLEXE

Heureusement, JérémY Journet, Agent GAN Assurances, nous livre ses recommandations précieuses. Les résidences secondaires, souvent inoccupées donc sujettes à des risques accrus, exigent une couverture spécifique, et généralement plus coûteuse, pour répondre aux menaces telles que les cambriolages ou les intempéries.

La législation définit clairement la résidence principale comme le lieu où vous vivez au moins huit mois par an, laissant la catégorie de résidence secondaire pour tout autre logement. Ces distinctions sont essentielles pour déterminer le type d'assurance adéquate.

UN BIEN INOCCUPÉ EST EXPOSÉ: vols, vandalisme et dégâts des eaux étant parmi les sinistres fréquents. Les résidences secondaires, souvent dotées d'installations extérieures comme les piscines, demandent un entretien constant et une assurance capable de refléter ces besoins spécifiques.

Pour maintenir votre maison en bon état même à distance, de simples mesures telles qu'une aération régulière, le jardinage, ou encore le ramassage du courrier sont conseillées par Jérémy. Ces actions préventives protègent votre bien et suggèrent une occupation, décourageant ainsi toute tentative d'effraction.

Fait intéressant, il est possible de confier l'entretien à une agence de prestation de services, et de bénéficier d'avantages fiscaux tels que des réductions d'impôt ou l'utilisation des CESU.

MAIS POURQUOI L'ASSURANCE EST-ELLE PLUS ONÉREUSE? Les détails influencent le coût: emplacement, spécificités du logement et valeur des biens mobiliers. Les conséquences d'une déclaration inexacte de la nature de la résidence peuvent s'avérer lourdes, allant jusqu'à l'annulation du contrat et à la perte de couverture en cas de sinistre.

Heureusement, pour assurer votre résidence secondaire, Jérémy précise que vous avez deux options: étendre les garanties de votre assurance principale ou souscrire à un contrat spécifique.

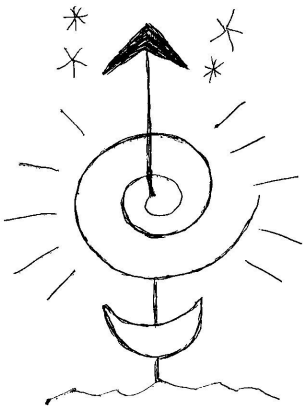
CHAQUE SOLUTION A SES MÉRITES, la seconde étant souvent la plus pertinente de par une couverture complète et personnalisée.

Gardez à l'esprit que certaines clauses, telles que la limitation de couverture en cas d'inoccupation prolongée, méritent une attention particulière. Et rappelez-vous, même si elle n'est pas obligatoire, **une assurance pour une résidence secondaire est essentielle.**

Les conseils de Jérémy Journet mettent en lumière l'importance d'avoir une assurance adaptée à chaque type de résidence. Un accompagnement expert peut vous assurer tranquillité et protection, quel que soit votre lieu de vie.

Pour une évaluation détaillée de vos besoins et une couverture sur mesure, il n'y a rien de tel que l'expérience d'un agent d'assurances dédié.





**DE LA PSYCHIATRIE
À L'HARMONISATION
GLOBALE**

SIMON DUPUIS, UN HOMME DONT LE VOYAGE ATYPIQUE ENTRE AGRICULTURE BIODYNAMIQUE ET PSYCHIATRIE L'A MENÉ À UNE PRATIQUE INNOVANTE DE LA GUÉRISON: L'HARMONISATION GLOBALE.

Simon Dupuis: un parcours singulier vers la complétude de l'être

Natif de Reims et ancré à Fagnières depuis son enfance, Simon n'a de cesse de chercher sa voie, s'exerçant dans divers métiers après un bac commerce.

À 22 ans, une soif d'apprendre et de renouer avec la terre le pousse en Dordogne, où il s'initie à l'élevage caprin et à la fromagerie. Cette échappée rurale marquée par la biodynamie et la connexion lunaire devient pour lui une révélation; la nature lui enseigne l'ordre profond du cosmos et l'importance du vivant dans sa globalité. Cette période de profonde introspection, prévue pour quinze jours, s'étendra sur un an et demi, devenant un pivot décisif dans sa compréhension du monde.

Rentré à Châlons en 2008, Simon traverse divers emplois sans toutefois s'y épanouir pleinement, jusqu'à ce que, en 2012, il embrasse la profession d'aide-soignant. Dans l'environnement exigeant de la psychiatrie, il se spécialise dans la gestion des humeurs et la création d'un climat de confiance, essentiels pour établir un dialogue fructueux entre patients et médecins.

Cependant, une agression survenue en 2020 le mène à une introspection douloureuse mais éclairante. Réalisant son désir profond de contribuer plus intensément au bien-être humain, il découvre en 2021 l'harmonisation globale. Après en avoir expérimenté les effets transformateurs sur lui-même, il est convaincu de son potentiel et choisit de se former à cette méthode.

L'harmonisation globale s'aligne parfaitement avec la philosophie de vie de Simon, intégrant les dimensions physique, émotionnelle et spirituelle. Évoquant la définition de la santé selon l'OMS,

cette pratique vise l'harmonie totale de l'être et s'affiche en contrepoint aux approches médicales conventionnelles, parfois incomplètes ou temporaires.

Aujourd'hui, Simon Dupuis propose ses services dans cette discipline, prônant une guérison profonde où chacun devient acteur de son propre bien-être mais également dans l'accompagnement en coaching de vie. À travers l'harmonisation globale, il recherche avec ses patients l'origine des maux pour initier une transformation durable et permettre à chacun de retrouver un équilibre harmonieux avec soi et son environnement. C'est le témoignage d'un itinéraire de vie parsemé de découvertes et de convictions qui forment le socle de son engagement envers le soin holistique.



JARDINER EN AVRIL

ANTICIPEZ SANS VOUS PRÉCIPITER !



Le printemps s'éveille, les jardiniers aussi ! Semez judicieusement et protégez vos plantations des caprices d'avril pour un jardin vibrant de vie.

Avril marque le pas du printemps, période où le jardin reprend vie sous un ciel encore capricieux.

Les températures remontent, et le jardin s'anime. La tentation est grande de commencer à semer et à planter à tout-va, mais attention aux surprises du climat. Les gelées nocturnes guettent toujours, notamment lors de la lune rousse suivant Pâques. Il est donc sage de protéger les plantes les plus vulnérables avec des voiles de forçage ou autres protections adéquates.

Au potager, le mois d'avril est généreux. Il est temps de semer en place divers légumes tels que melons, courges, choux ou encore épinards. Les carottes déjà en terre méritent un éclaircissage, et les plants de laitues attendent d'être repiqués. Avril invite également à préparer le sol en prévision des tomates, bien que seule une météo clémente permettra leur plantation sur la deuxième quinzaine du mois.

Le verger n'est pas en reste. Paillez les fraisiers, séparez et replantez la rhubarbe, et ne tardez pas à planter les arbustes à fruits rouges. Les fruitiers demandent également attention et soin : traitement à la bouillie bordelaise post-floraison et palissage pour ceux qui le nécessitent. Et, pour les adeptes du greffage, c'est le moment de vérifier les progrès de vos travaux.

Dans le jardin d'ornement, la symphonie des couleurs est à son apogée. Bulbes et vivaces explosent de beauté, tandis que vous pouvez semer en pleine terre des annuelles telles que cosmos ou capucine. Plantez vivaces et bulbes pour les floraisons estivales et préparez doucement vos jardinières, sans toutefois céder à la précipitation d'un achat hâtif en jardinerie.

Enfin, n'oubliez pas les interventions diverses : rempotage des plantes d'intérieur, première tonte du gazon, scarification si nécessaire, et taille des haies après leur première floraison.

Avril, avec ses jours plus longs et plus chauds, est une invitation à préparer le jardin pour les mois à venir. En respectant les caprices de la météo, vous assurerez à votre oasis de verdure un démarrage robuste, en route vers une profusion de couleurs et de saveurs saisonnières. Pensez au mois de mai, où vos efforts porteront leurs fruits, littéralement !

L'équipe de Magasin Vert est à votre disposition pour vous conseiller au mieux.





PORTRAIT

Jordan Barré

LA PASSION DE LA PEINTURE AU SERVICE DU DÉTAIL

Transformant les espaces et la vie professionnelle : découvrez comment Jordan Barré a échangé les écrans d'ordinateur pour les nuances de peinture avec « Mon Petit Peintre ».

Du virtuel au concret, Jordan Barré a troqué les lignes de code pour les lignes d'horizon d'une pièce fraîchement peinte.

À 39 ans, originaire de Charleville-Mézières, le virage professionnel de Jordan est un exemple de détermination et d'ajustement face aux aléas de la vie. Après sept ans dans l'informatique où l'aspiration entrepreneuriale était déjà présente, il a fait face à l'épreuve d'un premier essai non concluant dans le secteur. Mais Jordan ne s'est pas arrêté là : un CAP peinture en poche, il a fondé « Mon Petit Peintre » en juillet 2019, donnant vie à sa passion pour ce métier de précision qu'il a appris avec l'aide d'un ami expert. bercé par un esprit d'entreprise familial, le choix de l'indépendance était naturel pour Jordan. C'est la rénovation de sa propre maison qui a été le déclic – une affinité pour le travail manuel, le souci du détail, et la satisfaction du travail bien fait.

Aujourd'hui, Jordan et son équipe de deux salariés offrent leur expertise principalement à une clientèle de particuliers. L'entreprise intervient dans la peinture, l'enduit, et se distingue dans les revêtements de sols souples, le béton ciré et l'enduit décoratif. Son intervention transforme des espaces de vie dans le triangle Reims-Châlons-Epernay, en réalisant des métamorphoses qui commencent avec des lieux vides pour les laisser avec du caractère et de la couleur.

En dehors du travail, Jordan est un jeune papa comblé et un passionné de bricolage qui canalise sa créativité dans la fabrication de meubles - où

là encore, la finition et les détails ont toute leur importance. La moto complète le tableau de ses passions, alliant sensation de liberté et précision mécanique.

Ce qui frappe chez Jordan, c'est sa patience et son application – des qualités essentielles pour un peintre qui croit fermement que rien ne vaut le temps investi : « Le vite fait bien fait n'existe pas en peinture », soutient-il. Pour lui, chaque pinceau, chaque rouleau a son importance, chaque geste compte pour atteindre la perfection.

Jordan Barré est un exemple vivant que l'échec peut être le terreau de grandes réalisations. « Mon Petit Peintre » incarne aujourd'hui la synthèse d'un parcours atypique et d'un amour pour l'artisanat qui réenchante les murs d'histoires.

La trajectoire de Jordan est teintée d'audace et de passion, avec une empreinte qui s'étend bien au-delà de la couche de peinture. Il prouve chaque jour que les détails font l'excellence et que le changement de cap professionnel peut révéler des talents insoupçonnés.



06 16 36 94 91

LE VIAGER

UN INVESTISSEMENT D'AVENIR !



**NATHALIE BARBOT, CONSEILLÈRE CAPIFRANCE,
OFFRE UN ÉCLAIRAGE PROFESSIONNEL SUR
LES ATOUTS DU VIAGER, CETTE SOLUTION
PATRIMONIALE AUX MULTIPLES AVANTAGES.**



Dans le monde de l'immobilier, l'approche « viager » révolutionne les transactions traditionnelles en créant un partenariat inédit entre vendeurs et acheteurs. Le conseil de Nathalie Barbot, experte Capifrance, est précieux pour ceux qui envisagent cette formule où le vendeur touche un « bouquet » initial et/ou une « rente viagère » à intervalles réguliers.

Le viager joue sur l'incertitude, le « départ du vendeur » détermine la durée des versements, mais aussi l'équité de la transaction. Dans le cas d'une « absence d'aléa », la vente pourrait être invalidée, d'où l'importance de s'informer auprès de spécialistes.

Nathalie souligne deux options : le viager occupé, majoritaire avec 70% des transactions, où le vendeur reste dans le logement, et le viager libre, où le bien est immédiatement disponible. L'acheteur profite d'une décote avantageuse et peut éviter le recours à un prêt immobilier et ses frais associés.

Vendre en viager offre une source de revenus supplémentaires sans nécessité de déménagement pour les seniors. Les viagers libres quant à eux, s'avèrent attractifs grâce à la disponibilité immédiate du bien pour l'acquéreur.

Pour sécuriser ce type de vente complexe, s'appuyer sur un professionnel est essentiel. Nathalie assiste dans la détermination du bouquet et de la rente, des montants qui varient selon des paramètres méticuleux tels que l'espérance de vie ou la valeur du bien, comme l'indiquent les tables de l'INSEE et les dispositifs légaux.

Quant aux obligations fiscales associées, telles que la taxe foncière, elles sont définies selon le type de viager et précisées dans l'acte de vente.

Mettant en exergue le côté gagnant-gagnant de la vente en viager, Nathalie Barbot révèle que cette méthode s'accorde avec les besoins contemporains tant pour les seniors désireux d'améliorer leur retraite que pour des acheteurs à la recherche d'opportunités d'investissement plus abordables.

Finalement, le viager s'inscrit dans une dynamique de marché positive, accompagnant les projets de vie dans une conjoncture fluctuante. Avec un accompagnement d'expertise, franchir le pas du viager peut se faire avec confiance et anticipation, renforçant l'idée que ce modèle immobilièrement ancien est peut-être la solution d'aujourd'hui pour une stabilité de demain.



EN SAVOIR PLUS



Frédéric Gurnot

L'EXPERTISE ET LA PROXIMITÉ AU SERVICE DES ENTREPRISES

De l'international à l'ancrage local, Frédéric Gurnot de FG Conseil incarne l'équilibre entre expertise technique et soutien humain pour les dirigeants d'entreprises. Il est des parcours qui inspirent plus que d'autres, Frédéric Gurnot est de ceux-là.

À la tête de FG Conseil, Frédéric apporte plus qu'une expertise technique : il offre une présence humaine et comprend que derrière chaque entreprise, il y a des rêves et des vies. Frédéric a grandi avec un goût prononcé pour l'expatriation, ayant vécu une partie considérable de son existence hors de l'Hexagone. Ses expériences l'ont mené de la base Aéronavale de Lann-Bihoué aux rôles clés au sein de groupes multinationaux tels que Philips et ARMOR.

Ses missions l'ont confronté à des cultures et des défis variés, peaufinant son approche aussi bien technique que relationnelle. Son parcours professionnel international s'est construit autour de projets ambitieux et de rencontres marquantes. Cependant, c'est une série d'épreuves personnelles et familiales qui lui offrent une perspective nouvelle sur la vie et le travail, le poussant à ancrer ses compétences pour servir plus intimement le tissu économique local.

En 2020, il fonde FG Conseil, s'appuyant sur son expérience pour piloter et développer les TPE, TPI et PME, en mettant l'accent sur l'humain et sur les enjeux réels rencontrés par les dirigeants. Avec un souci constant d'authenticité, Frédéric encadre ses clients avec une vision préventive plutôt que curative, cherchant à éviter les désastres professionnels avant qu'ils ne surviennent.

Avec FG Conseil, votre entreprise ne sera pas seulement entre les mains d'un expert, mais également d'un complice de votre réussite. Ce cabinet indépendant jouit d'une notoriété basée sur le succès et l'équilibre qu'il procure et reçoit de la part de ses clients un retour unanime sur la qualité de son accompagnement. Frédéric résume sa mission en quelques mots : être au service des dirigeants pour aller conjointement vers la réussite.

Pour accroître la visibilité de l'accompagnement nécessaire aux entreprises, Frédéric a créé une permanence à Ste Menehould et projette d'en inaugurer d'autres sur Châlons et Vitry le François. Des lieux dédiés à la rencontre et à l'orientation des chefs d'entreprise qui recherchent des solutions pragmatiques et adaptées à leurs besoins – un geste gracieux respectant son idéal de partage et d'appui.

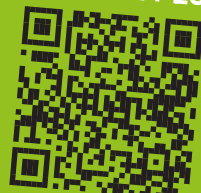
La démarche de FG Conseil ressort bien plus qu'une simple consultation d'affaires : c'est une alliance entre compétences aiguisées et une écoute attentive, essentielle pour toute entité cherchant à pérenniser son activité dans un monde complexe et en mutation constante.





**LES PORTES DE FG CONSEIL VOUS SONT
OUVERTES, INVITANT À UNE COLLABORATION
OÙ L'EXPERTISE RENCONTRE L'HUMAIN - UN
DUO GAGNANT VERS LA SÉRÉNITÉ.**

EN SAVOIR PLUS





DE LA PISTE AUX PROJECTEURS:

LE CIRQUE DE CHÂLONS, HIER ET AUJOURD'HUI

Un voyage à travers le temps révèle les métamorphoses du Cirque de Châlons, de ses débuts équestres à son rôle actuel dans l'enseignement circassien.

Le Cirque de Châlons, bâti à la fin du XIX^e siècle, n'a pas seulement été le théâtre d'innombrables spectacles équestres et acrobatiques ; il a muté plusieurs fois au gré des besoins et des tumultes de l'histoire.

DÈS L'ORIGINE, cet amphithéâtre situé à Châlons-sur-Marne était prédestiné au divertissement. Conçu en forme dodécagonale par Louis Gillet pour faciliter les numéros équestres, il a brillamment servi la ville dès son inauguration le 16 avril 1899. Avec ses 2 300 sièges, il a vibré au

rythme d'acrobaties, de pantomimes et de joyeux intermèdes comiques.

PENDANT LA GRANDE GUERRE, le cirque a abandonné les feux de la rampe pour des fins militaires, en se muant en atelier de camouflage.

DANS LES ANNÉES 20, une nouvelle alchimie s'opère, une partie du bâtiment devient cinéma, élargissant ainsi son offre culturelle.

DURANT LA SECONDE GUERRE MONDIALE, le bâtiment subit des dégradations majeures sous l'occupation: sièges brisés et installations électriques arrachées témoignaient qu'il avait été réquisitionné comme entrepôt logistique, probablement pour le stockage de masques à gaz. Malgré ces épreuves, la structure a préservé son

*27 Avr
L'ancien
spectacle
M.*



intégrité et a continué à se réinventer. Pour autant, les verrous du passé n'ont jamais entravé son évolution. En 1984, sous l'impulsion de l'architecte Jean-Louis Gouzier, le cirque s'est métamorphosé en un sanctuaire pour les arts du cirque, ouvrant ses portes au Centre National des Arts du Cirque (CNAC), une évolution majeure pour ce lieu chargé d'histoire.

LE CHANTIER DE RESTAURATION ENTAMÉ EN 2010 a permis de raviver les couleurs originelles et d'adapter l'espace aux impératifs contemporains. Aujourd'hui encore, chacune de ses 837 places, dont 12 pour les personnes à mobilité réduite, porte le témoin d'un riche passé tout en s'ouvrant à l'art circassien moderne.

LE CNAC, quant à lui, est le résultat direct de cette volonté de préserver et de transmettre l'art du cirque, prouvant que la magie de l'enseignement peut cohabiter avec le respect du patrimoine. Le Cirque de Châlons, avec ses coursives où résonnent encore les échos du passé, est un phare qui illumine l'avenir du cirque français. C'est ainsi que ce lieu emblématique, témoignant de la richesse historique et architecturale de Châlons-en-Champagne, continue de féconder l'univers circassien, prouvant que l'on peut à la fois honorer les traditions et nourrir les révolutions artistiques.



147 - Châlons-sur-Marne - Le cirque



52 CHALONS-SUR-MARNE - Le Cirque. - LL



CHALONS-SUR-MARNE - Le Cirque. - l'Entrée



**C'EST UNE MANIÈRE DE
VIVRE, DE RÉFLÉCHIR, ET DE
COMMUNIQUER.**

Yagx

L'HARMONIE DES COULEURS SONORES AU CŒUR DE LA SCÈNE CHÂLONNAISE

De YAGGY DI LION à YAGX, suivez le parcours d'un artiste aux mélodies arc-en-ciel qui respirent l'espoir et la vie.

Il y a des artistes dont les noms résonnent comme une mélodie, YAGX, anciennement connu sous le pseudonyme YAGGY DI LION, est de ceux-là.

Natif de la Guyane et de la Martinique, YAGX a trouvé son havre musical à Châlons où il a tissé, depuis 2005, une œuvre nuancée aux couleurs de l'espoir et de la réalité. Sa voix, qui a traversé des scènes notables comme celle de la Foire en Scène de Châlons-en-Champagne, porte des messages qui enchantent et unissent les générations.

Avec quatre albums à son actif, dont un produit aux Pays-Bas, YAGX dévoile sa dernière création : un album qui marque sa transition du « Lion » à « L'Indien ». YAGX a désormais choisi ces quatre lettres pour représenter son essence artistique dans un nouveau projet musical qu'il nomme VFC Musique, pour « Variété Française Colorée ». Son récent opus, riche de 23 titres, célèbre un éclectisme au diapason de son concept.

La musique pour YAGX est bien plus qu'une passion ; c'est une manière de vivre, de réfléchir, et de communiquer. D'un hommage bouleversant rendu à un ami disparu en 2005 à la création d'une première partie pour Dany Brillant en 2013, YAGX compose avec son cœur.

Son univers musical, empreint de reggae, de soul et de bachata, s'accompagne d'un style mélodique véhiculant des messages qui aident à saisir la vie de tous les jours. « On a qu'une seule vie », rappelle-t-il, et sa musique est l'écho de cette philosophie, un fil de dopamine dispensant optimisme et bonne humeur.

L'album « YAGX » est le fruit de trois années de maturation, présentant un artiste à l'apogée de son expression musicale. Disponible sur de multiples plateformes, cet album incarne la naissance de l'indien, symbole ancestral et représentation d'une spiritualité ancrée dans le respect du monde naturel.

YAGX prépare actuellement un projet de concert à Châlons, en coopération avec d'autres artistes qui partagent sa vision positive de la musique. En attendant, il concentre ses efforts sur la promotion nationale de son album, multipliant les prestations et rayonnant l'énergie positive de sa musique sur le territoire châlonnais.

Ce portrait d'YAGX « l'Indien » est celui d'un artiste complet qui, à travers ses sonorités riches et ses paroles significatives, offre un témoignage vivant de la capacité de l'art à transformer et élever l'esprit humain.



EN SAVOIR PLUS





Fabien Souply, le maître restaurateur de la Maison Souply, vous invite à découvrir une version audacieuse et gourmande du nem : un mélange savoureux de légumes maraîchers, enveloppé dans une croustillante feuille de brick. Une recette simple et raffinée qui met à l'honneur les produits du potager.

Nem de Légumes Maraîchers

LA RECETTE VERTE DE MAISON SOUPLY

Les nems, connus pour leur croquant et leurs saveurs exotiques, se déclinent ici dans une version végétale inspirée par les petits trésors de la terre. Fabien Souply, de la Maison Souply, vous propose sa recette signature de Nem de Légumes Maraîchers, pour une entrée légère ou un plat principal accompagné d'une salade fraîche.

- 1:** Commencez par tailler en julienne fine la carotte, le poireau, l'échalote et le céleri ou panais.
- 2:** Dans une poêle, chauffez un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre et suer les légumes taillés jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais sans coloration. Laissez refroidir.
- 3:** découpez chaque feuille de brick en deux pour obtenir des demi-cercles.
- 4:** disposez une portion de julienne de légumes sur chaque feuille de brick découpée.

5: Battez l'œuf et à l'aide d'un pinceau, dorer les bords de la feuille de brick.

6: Roulez délicatement les feuilles autour des légumes en fermant bien les extrémités pour éviter que la garniture ne s'échappe.

7: Placez les nems assemblés au réfrigérateur pour les raffermir.

8: Préparez une vinaigrette moutardée en mélangeant de la moutarde avec un peu de vinaigre et de l'huile au fouet, salez et poivrez à votre convenance.

POUR LA CUISSON, choisissez la friture pour obtenir un croustillant incomparable ou bien optez pour une cuisson plus douce à la poêle avec un filet d'huile.

Servez les nems bien chauds sur un lit de salade assaisonnée avec la vinaigrette moutardée.

Fabien Souply

1 PAQUET DE FEUILLES DE BRICK
1 ŒUF
1 CAROTTE
1 POIREAU
1 ÉCHALOTE
1 BOUQUET DE CIBOULETTE
QUELQUES FEUILLES DE SALADE
100 G DE CÉLERI OU PANAIS
SEL ET POIVRE DU MOULIN
QUELQUES BRINS DE THYM
HUILE DE QUALITÉ (POUR LA CUISSON)
MOUTARDE ET VINAIGRE DE QUALITÉ (POUR LA VINAIGRETTE)



PAS BESOIN DE

PROSPECTUS PAPIER

POUR AVOIR DES PROMOS !

TELECHARGEZ L'APPLICATION MON E.LECLERC



**SCANNEZ LE QR CODE ET BENEFICIEZ
DE NOMBREUX AVANTAGES**



**L'APPLI QUI
FACILITE
VOS COURSES !**

E.Leclerc 

Fagnières



MON E.LECLERC