



Une parenthèse relaxante pour la St-valentin !

À l'occasion de la Saint-Valentin, le Centre « La Chrysalide » propose à tous les amoureux du bien-être une parenthèse relaxante, idéale pour écouter son corps et se retrouver à 2 dans un cadre de rêve, sur la côte vendéenne...



- Au programme :**
- Un séjour cocooning en chalet de bois proposé en demi-pension. Le menu « Délices d'hiver en Duo », conçu à base de produits biologiques, sera servi le soir au sein même de votre cottage pour vous permettre de dîner en amoureux.
 - 2 jours d'accès illimité au SPA. Vous aurez tout le plaisir de profiter de la piscine avec lit de massage à air pulsé, jets divers, contre-courant, geyser, hammam, sauna à pierres sèches, sauna infrarouge, vélo-aquatique, douche massante, jacuzzi et bac à glace.
 - Le 1^{er} jour, un massage californien en duo vous sera réservé pendant 45 mn.
 - Le 2nd jour, vous pourrez profiter d'un massage Tao en duo pendant 30 mn (le massage Tao est une synthèse du massage thaïlandais et du massage taoïste).
- Offre valable du 11 au 19 février 2012 - 310 € tout inclus**
Pour toute réservation ou pour en savoir plus : www.lachrysalide.com
 T. 02 51 08 07 00

Bon, d'accord, l'hiver, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux... Mais quand même, il nous permet de profiter de certains petits plaisirs que nous ne faisons pas en été ! Si vous avez envie de bénéficier du bonheur de se retrouver sur les pistes de ski, sachez que la station des Saisies est un domaine de justes équilibres ! Bâti au cœur de paysages préservés, entre le massif du Beaufortain et celui du Mont-Blanc, les Saisies agissent concrètement en faveur de l'environnement ! Vous n'êtes pas convaincu ? Voici quelques exemples de leur engagement en faveur de l'écotourisme et du développement durable :

- Pour commencer, la station des Saisies est l'une des seules en France à proposer cet hiver, et durant toute la saison, une navette électrique gratuite en montagne.
- Avec son Plan Déchets réalisé en décembre 2011, la station a mis en place des consignes strictes concernant le tri : une société agréée, partenaire de la station et spécialiste du recyclage, traite et élimine chaque déchet de la station.
- Fin novembre a eu lieu la signature du contrat Equilibre entre EDF et la station. L'offre Kwh Equilibre est une offre qui garantit que l'électricité achetée est produite à partir d'énergies renouvelables.
- La ressource en eau est préservée grâce à des baches alimentaires qui recouvrent le fond des retenues collinaires, dans le cas où l'eau devrait être réinsérée dans le réseau d'eau potable.
- La neige est répartie selon les besoins. Les heures de damage ont ainsi été réduites de 8 %, pour moins de gaspillage, moins



de rotations et donc moins de carburant ! Le fuel des dameuses a d'ailleurs part été remplacé par du gasoil non routier, moins polluant.

Enfin, la faune de montagne est protégée. Par exemple, les zones de présence des tétras-lyres sont interdites aux skieurs, pour leur permettre d'hiverner en toute tranquillité. Quant aux oiseaux, les câbles sont balisés pour limiter les collisions avec les remontées mécaniques. De plus, un arrêté préfectoral de protection du biotope pour les tourbières a été instauré sur le domaine nordique pour préserver la zone Natura 2000.

Renseignements et inscriptions : amelie@duo.ecim.com
 T. 04 50 47 92 93

Pensez aux raquettes à neige !

Chouette, vous avez prévu de partir à la neige ! Le seul petit hic, c'est que le ski, le snowboard et tous ces sports de glisse, oh bien, ce ne vous tente pas des masses... Mais alors, quelle activité choisir pour profiter tout autant des merveilles que vous offre la nature hivernale ? De la balade forestière à la haute montagne, la raquette à neige comblera autant les sportifs en mal d'action que les amoureux de la nature contemplatifs ! Elle vous permettra de faire le plein d'air pur tout en prenant le temps de contempler toute la diversité et la beauté de la montagne enneigée.

TEST ÉCOLOGIQUE : LES RAQUETTES À NEIGE.



Chat quémandeur

Votre chat a souvent tendance à vous réclamer de la nourriture lorsque vous êtes à table ? Pour y remédier, faites-lui renifler un morceau de citron au moment où il quémande. Il est probable qu'il évite de recommencer...

Puces et chatons

Si vos chatons ont des puces, frottez vos mains avec des feuilles de menthe puis caressez-les.

Chiot qui pleure

Si votre chiot pleure la nuit, enveloppez un réveil avec tic-tac dans une serviette et posez-le près de votre petit chien. Le tic-tac lui rappellera les battements de cœur de sa maman, ce qui le calmera et lui donnera l'impression d'être en sécurité.

Croquettes bio

Pour nourrir vos animaux préférés, pensez à Nestor Bio, les premières croquettes françaises certifiées AB ! Cette gamme, mise au point par des spécialistes de la diététique et un vétérinaire, a pour objectif de vous apporter une qualité supérieure, grâce à une formule spécifique riche en viande de volailles et en plusieurs végétaux. Pour en savoir plus : www.nestorbio.fr



Coin nature

De la bière pour vos plantes

La bière contient des éléments nutritifs qui feront briller les feuilles de vos plantes. Ainsi, si vous voulez de la brillance, mettez sur un chiffon doux un peu de bière, pure ou diluée, que vous appliquerez sur le feuillage.

Un bon engrais naturel

L'eau de cuisson des oeufs (qu'ils soient durs, à la coque ou mollets) est particulièrement riche en calcium et autres éléments minéraux. Utilisez-la pour vos plantes, elle fera un très bon engrais !



éco Livres nature

Mon année au jardin bio-dynamique de Maria Thun

Dans ce livre, Maria Thun, pionnière du jardinage bio-dynamique et de l'utilisation des rythmes lunaires et planétaires, vous dévoile plus d'une centaine de ses meilleurs trucs et astuces. Héritier d'un demi-siècle de recherche assidue, ses yézo-wines, entre autres, comment renforcer vos légumes avec des tisanes, les multiples talents de l'ortie, la recette de « Feu de Thun », comment récolter les meilleures carottes, et encore, quelles sont les meilleures méthodes de conservation. Un ouvrage fait pour tous les jardiniers passionnés !

Éditions du Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique - 117 pages - 16 €

Guide Tao - Aimer Paris en hiver

Parce que passer Paris en hiver n'est pas des plus enchanteurs, voici un guide qui vous donnera les clés pour faire le plein d'énergie et de volupté au cœur de la capitale. Vous y trouverez un tas de bonnes idées pour manger, bouger, vous détendre, vous évader... le tout responsable et engagé !



Au programme :

- Plus de 200 adresses originales et engagées, toutes testées et pour tous les budgets.
- Des sorties culturelles, insolites et décalées.
- Des idées pour occuper les enfants pendant les après-midi pluvieuses.
- Et un tas de services à domicile pour éviter de mettre le nez dehors lors de vos moments de flânerie ! Editions Viatao - 9,50 €

BOIS ÉNERGIE 22-25 mars 2012 St Etienne tout sur le chauffage au bois

la chaleur le confort

+300 exposants, 20 pays, conférences...

www.boisenergie.com

Gard 30

Vacances bio en Cévennes

Vivre au chant des oiseaux, savourer la qualité de la pleine nature, randonner, vous balader, vous baigner dans les Gardons. Pour créer, avec Marianne la Potière. Vous retenez une santé avec André le Naturopathe. Vous faire du bien, avec Caroline la praticienne en massages. Et encore, explorer les Cévennes, ses gens, ses lieux, son histoire.

Les EcoGîtes du Mas Novis - Poterie, Naturopathie, Massage, Rando Chez Marianne LACROIX et André ROUX - Mas Novis 30460 VABRES +33 466 305 923 / mas-novis@mas-novis.com - www.mas-novis.com