MAGAZINE DES COMMERÇANTS

HAUTS DE VAUGRENIER

RETOUR EN IMAGES

- LA FÊTE DES COMMERÇANTS
- LE SALON BIEN-ÊTRE
- LA PÊCHE AU LAC

GÉRER SON STRESS

AVEC CORINNE AUBERT

BICHONNER SON LOGEMENT

CUISINER ÉCO-RESPONSABLE

LES STAGES D'ÉTÉ POUR ENFANTS/ADOS

LE VIAGER IMMOBILIER

EN AOÛT PROFITER DES VACANCES

#011
AOÛT 2025

Alimentaire . Restauration . Immobilier . Rénovation
Décoration . Domotique . Assurances . Finances
Espaces Verts . Santé . Bien-être . Beauté

SOMMAIRE

04. La SaGa
06. Retour sur *« La Fête des commerçants »*
10. Bichonner son logement
12. Retour en image du *« Salon du Bien-être »*
16. Cuisiner éco-responsable au quotidien
19. Les stages d'été de « Tiger Boxing »
20. Le viager en immobilier ?
22. Gérer son stress par Corinne Aubert
20. En Août profiter des vacances...
26. Retour en image de *« La Pêche au Lac »*
27. Les prochains évènements
28. Recette & Jeux
30. Le plan du village & les numéros

Chers résidents et amis du Domaine des Hauts de Vaugrenier,

L'été bat toujours son plein au Domaine, et avec lui souffle un doux vent de convivialité, de partage et de moments inoubliables. Ce numéro d'août est à l'image de cette belle saison : vivant, chaleureux et riche en émotions.

Vous avez été nombreux à participer à **la grande fête des commerçants**, et vos sourires, capturés dans notre double retour en images parlent d'eux-mêmes : quelle belle énergie collective ! Un immense merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cet événement un succès et tout particulièrement à « **La Saga** », « **Marc et Lise** » et leurs équipes pour avoir assuré la restauration et les boissons avec brio tout au long de cette soirée !

Nous revenons également sur le **Salon du bien-être**, une belle mise en lumière de nos praticiens du Domaine, que nous continuerons de soutenir et valoriser.

Ce mois-ci, on pense aussi à son **logement**, avec des conseils pour le bichonner, à sa **cuisine**, avec des gestes éco-responsables faciles à adopter, à sa **gestion du stress** et bien sûr, à **l'organisation des vacances** et de la rentrée ! Car oui, il est tout à fait possible de savourer l'instant tout en préparant la suite en douceur.

Nous saluons également tous nos partenaires et commerçants fidèles qui nous accompagnent dans cette belle dynamique locale.
Nous vous souhaitons un bon mois d'août à toutes et tous,
Et rendez-vous à la rentrée pour de nouveaux projets, toujours plus fédérateurs !

Suzy Ardisson et Sylvain Reus

Sylvain Reus

Président de l'Association des Commerçants des Hauts de Vaugrenier.
Co-fondateur de l'association
06 11 58 26 61

Suzy Ardisson

Secrétaire Générale de l'Association des Commerçants des Hauts de Vaugrenier.
Co-fondatrice de l'association
06 10 82 35 82

L'ASSO. DES COMMERÇANTS HAUTS DE VAUGRENIER

Du contenu de qualité, rien que pour vous...
N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez paraître dans le magazine prisé du domaine, ou tout simplement partager une actualité, un projet...

CHAPITRE 4 : LE PARTAGE !

La SaGa

Les premiers jours sont toujours uniques. On s'apprivoise, on se découvre, on goûte, on échange… et déjà, le partage prend sa place au cœur de La SaGa.

Ce début d'aventure est un lien qui se tisse entre nous et vous, autour d'un plat, d'un échange, d'un moment suspendu.

C'est la naissance d'une communauté portée par la convivialité, la simplicité et l'élégance du geste vrai.

Merci pour vos premiers pas chez nous, vos mots, vos retours, vos présences discrètes ou enthousiastes.

C'est grâce à vous que La SaGa commence à vivre, vraiment. Et ce n'est que le début…

Réservation au :
04 92 13 67 56
5 rue du Commerce,
Les Hauts de Vaugrenier
06270 Villeneuve-Loubet

HORAIRES
Lundi au Samedi
7h30 à 15h et 18h à 22h

LSG

AGENCE FABRER

1, montée de l'Adret - 06270 VILLENEUVE-LOUBET
Tél : 04 93 22 38 10 - Port : 06 11 500 876
Site : www.agencefabrer.com

LE SPÉCIALISTE DES "HAUTS DE VAUGRENIER"

A URGENT !!!
Recherchons pour notre clientèle sélectionnée d'acquéreurs appartements 3, 4 ou 5 pièces en rez de jardin avec vue mer.

Réalisation immédiate !

B URGENT !!!
Recherchons pour notre clientèle sélectionnée d'acquéreurs villas, exposition Sud avec vue mer et piscine.

Réalisation immédiate !

E-mail : agencefabrer@orange.fr

48 ANNÉES D'EXPÉRIENCE AU SEIN DU DOMAINE - SERVICE APRÈS VENTE ASSURÉ

LES HAUTS DE VAUGRENIER
Charmante villa de 4/5 pièces principales exposée plein Sud. Hall. Spacieux séjour éclairé par 4 baies vitrées, cuisine équipée, 3 chambres, 2 bains/WC. Terrasse couverte. Beau jardin avec piscine. Grand garage avec Mezzanine. Quartier calme et recherché. Livraison immédiate.

Prix : 1.450.000 €

RETOUR EN IMAGE DE LA FÊTE DES COMMERÇANTS

Ces événements sont essentiels : ils nous rapprochent et renforcent notre belle communauté. Vive le Domaine !

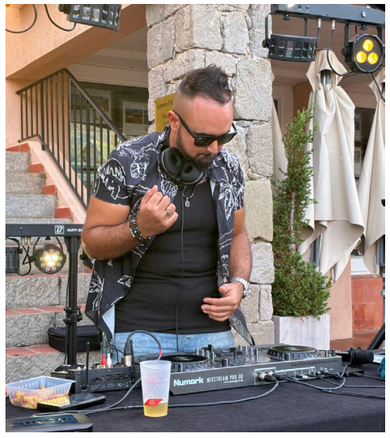
Une soirée exceptionnelle qui a réuni résidents et commerçants dans une ambiance festive et conviviale ! Le restaurant La Saga a enflammé les papilles, tandis que le BBQ de Lise et Marc a régalé tous les gourmands. DJ Mario a fait danser la foule pendant 5 heures non-stop, et Marine Mancia, à seulement 15 ans, a ébloui le public avec son interprétation incroyable. Un immense merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cette soirée un moment inoubliable. **Vivement la prochaine !**

LA MISE EN PLACE

Dès le samedi matin, les commerçants et prestataires concernés par cette fête s'affairaient sur la place du village pour être fin prêts à accueillir les résidents dès 19h !

LA SAGA

Restaurant bondé, bar mobile extérieur proposant champagne, cocktails, bières, vins, et manges-debout... **Tout était réuni pour créer une ambiance culinaire et festive exceptionnelle !** Un véritable coin VIP dont la qualité a été unanimement saluée ! **Bravo à cette jeune équipe qui, depuis l'ouverture de leur restaurant La Saga sur la place du village, ne cesse de nous surprendre et de nous régaler.**

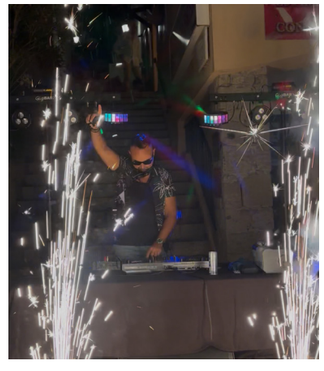


LE COIN BBQ DE LISE ET MARC

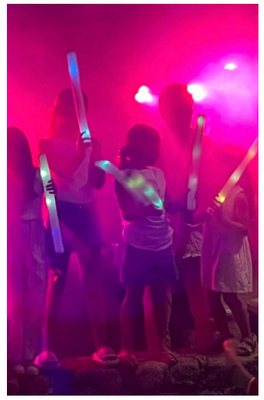
Une cuisine à l'esprit « country » : merguez, chipolatas, grillades, frites, bonbons, sodas... Un concept qui a séduit un grand nombre de résidents, ravis de retrouver cet esprit convivial et authentique des fêtes de village !

LE DJ

Un DJ exceptionnel qui a fait vibrer la place pendant plus de 5 heures ! **Tous ceux qui étaient venus passer un bon moment n'ont pas été déçus.** Un grand merci à Mario, **DJ SKISIK Event !** Si vous cherchez un DJ talentueux pour vos événements, n'hésitez pas à le contacter au **06 21 70 04 56**



MARINE MANCIA
Jeune prodige de 15 ans, Marine a interprété une chanson de Christina Aguilera avec un **professionnalisme bluffant,** captivant petits et grands. **Un véritable moment d'émotion...**
À quand The Voice ?



REMERCIEMENTS
Suzy Ardisson et Sylvain Reus adressent un immense merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à faire de cet événement un moment inoubliable :

- L'Association des commerçants
- Le restaurant La Saga
- Marc de la Supérette du Village
- Mario, notre DJ
- Les bénévoles
- Le Club
- Les résidents du Domaine

ET SI L'ÉTÉ DEVENAIT LE MOMENT IDÉAL POUR BICHONNER SON LOGEMENT ?

Les vacances ne sont pas seulement synonymes de repos : elles offrent aussi un temps précieux pour faire ce que l'on repousse toute l'année. Et si on profitait de l'été pour prendre soin de son logement, à son rythme, sans pression ?

PETITS TRAVAUX, GRANDS EFFETS

Pas besoin de se lancer dans un chantier pour améliorer son confort ! Un coup de peinture dans l'entrée, des joints refaits dans la salle de bain, une étagère fixée correctement… Ces petites actions font toute la différence et évitent de laisser traîner ce qui pourrait empirer.

PRÉPARER L'HIVER DÈS MAINTENANT ? UNE BONNE IDÉE.

Faire vérifier sa chaudière ou son système de chauffage quand tout le monde pense à la plage, c'est malin. Moins d'attente, plus de disponibilité chez les professionnels. C'est aussi le bon moment pour réfléchir à une meilleure isolation ou à des équipements plus économes en énergie.

ET CÔTÉ ASSURANCES ?

Vous partez en vacances ? Assurez-vous que vos contrats habitation ou multirisque sont à jour. Vérifiez vos garanties, vos options (vol, dégâts des eaux, dépannage…) et conservez vos documents dans un endroit sécurisé. C'est aussi le moment de signaler un changement (adresse, valeur des biens, etc.).

RANGER, TRIER, ALLÉGER

Un logement bien rangé, c'est aussi un esprit plus serein. Trier ses papiers, vider les placards, donner ce que l'on n'utilise plus : on gagne de la place… et on fait du bien autour de soi !

CONSEIL DES COMMERÇANTS

Pour tous vos projets de rénovation ou pour faire le point sur vos garanties, pensez à faire appel aux professionnels de confiance de notre association !

ARDISSON ASSURANCES
Une équipe compétente à votre service depuis 1934.
À Cagnes-mer, Villeneuve-Loubet et Valberg
Notre métier, vous assurer

Les Hauts de Vaugrenier

POUR VOS ASSURANCES
Multirisque Habitation - Véhicules - 2 roues - Plaisances - Complémentaires Santé - Professionnelles…

04 93 22 49 83
2, montée de l'Adret (Au dessus de l'épicerie)
cagnesgare@agence.generali.fr

ARDISSON ASSURANCES

GENERALI HABITATION

Tarifs préférentiels
Pour vous, résidents du domaine des Hauts de Vaugrenier !
www.ardisson-assurances.fr

Contactez-nous pour un devis rapide

DESIGN & BUILD
Votre intérieur, notre savoir-faire

j-bonet aménager l'espace PRO

BUREAU D'ÉTUDES POUR VOS PROJETS D'AMÉNAGEMENT
Conseil en décoration • Colorimétrie • Agencement • Plans 2D/3D • Mobilier • Cuisine • Dressing
25 rue Scaliero, 06300 Nice • 04 92 00 36 66 • info@jbonet-mobilier.com

RETOUR EN IMAGE SUR NOTRE PREMIER SALON DU BIEN-ÊTRE

UNE JOURNÉE PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA SÉRÉNITÉ, DE LA DÉCOUVERTE… ET DU PARTAGE !

Organisé le 5 juillet 2025 par **l'Association des Commerçants des Hauts de Vaugrenier** au salon du Club. La journée a vibré au rythme de l'énergie positive et du bien-être lors de cette première édition, notre tout premier **Salon du Bien-Être** a rassemblé de nombreux exposants passionnés et un public curieux, enthousiaste et bienveillant.
Durant toute la journée, visiteurs et résidents ont pu bénéficier de **démonstrations, conseils personnalisés, initiations, ateliers et conférences,** le tout dans une ambiance conviviale et lumineuse. Un vrai moment de respiration dans nos vies bien remplies !

Les temps forts de la journée :
• **12h15 :** Démonstrations de **Boxe Thaï**, enfants et adultes par **Tiger Boxing.**
• **17h :** Atelier/ conférence de **Sonothérapie** par Valérie **Holistic Healing Riviera**.
• **18h :** conférence sur **l'Axiothérapie**, une approche novatrice mêlant vibration, neurosciences et thérapie quantique par Marc & David **Espace du Lac.**
• **19h :** Cocktail de clôture.

UN IMMENSE MERCI
À NOS EXPOSANTS

• **Espace du Lac :** David – Ostéothérapie
Tél : 06 95 68 31 67, Patricia & Marc – Biorésonance Biowell, Axiothérapie, Shiatsu
Tél : 06 16 18 33 99

• **Holistic Healing Riviera :** Valérie – Naturopathie, Sonothérapie, Aromathérapie
Tél : 06 21 74 35 83

• **Naturatel :** Suzy – Compléments alimentaires & CBD
Tél : 06 10 82 35 82

• **The English Touch :** Laura – Coiffure, manucure, pose de cils
Tél : 04 93 20 18 04

• **Thalassoleil & Spa :** Alexandra – Centre de bien-être
Tél : 04 93 73 55 07

• **Corinne Aubert** – Hypnose, EMDR, EFT, PNL, Biorésonance 3C, gestion du stress
Tél : 06 95 72 49 99

• **Virginie Bertrand** – Yoga & Méditation
Tél : 06 12 24 05 01

• **Diane Decrind & Florine Bosch-Duchatelet** – Stylisme & Relookin
Tél : 06 26 82 46 17

• **Tiger Boxing** - David Dang – Arts martiaux, Boxe Thaï, Kickboxing, Sport santé
Tél : 07 62 73 19 05

• **Sandra Maurin** – Trichothérapy (thérapie énergétique du cheveu)
Tél : 07 62 45 94 02

Merci à chacun d'eux pour leur énergie, leur générosité et leur professionnalisme.

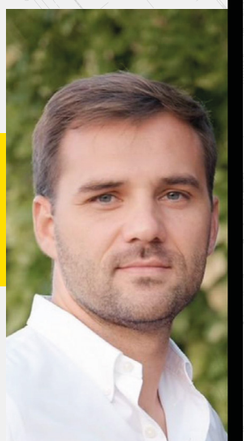
Nous avons hâte de vous retrouver pour de nouvelles éditions riches en découvertes !

RÉNOVATION & CONSTRUCTION

- Rénovation de cuisine
- Rénovation de salle de bains
- Rénovation ou construction d'un bien immobilier
- Travaux extérieurs
- Travaux d'électricité
- Travaux de plomberie
- Et bien plus encore !

ESTIMATION GRATUITE

Nous adaptons le **coût de votre projet** en fonction de **votre budget !**



Ion Dulgher - Dirigeant
07 63 09 77 54
leader.renovation01@gmail.com

Rendez-vous chez vous ou au bureau
Les Hauts de Vaugrenier, 13 rue de Commerce
06270 Villeneuve-Loubet

LEADERENOVATION

Riviera
CARRELAGES & BAINS

« Le Kern » 2474, RD 6007, Allée Nolis - 06270 Villeneuve Loubet
Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h
T. 04 93 73 60 88 / F. 04 93 73 60 99 / nicolas@rivieracb.com
www.rivieracb.com Retrouvez-nous sur

PETITS GESTES, GRANDE DIFFÉRENCE : CUISINER ÉCO-RESPONSABLE AU QUOTIDIEN

Cuisiner éco-responsable ne veut pas dire tout changer du jour au lendemain. Il suffit parfois de quelques ajustements simples dans nos habitudes pour réduire notre impact… tout en gagnant en efficacité et en plaisir !

ACHETEZ MIEUX, JETEZ MOINS

Favorisez les fruits et légumes de saison, locaux si possible. Faites une liste de courses précise, en tenant compte des menus à venir. Moins d'achats superflus = moins de gaspillage !

CUISINEZ MALIN : STOP AU GÂCHIS

Un reste de riz devient un risotto. Des légumes un peu fatigués ? En soupe, en wok ou en gratin. Le pain dur peut finir en chapelure maison ou en pudding. Tout se transforme !

EMBALLAGES : PRIVILÉGIEZ LE RÉUTILISABLE

Remplacez l'aluminium ou le film plastique par des couvercles en silicone, des boîtes en verre, ou des charlottes en tissu lavable. Pour les courses, sacs en tissu et bocaux sont vos meilleurs alliés.

CUISINEZ DOUCEMENT, INTELLIGEMMENT

La cuisson douce (vapeur, basse température) est plus saine, plus économique, et souvent plus savoureuse. Et si vous avez plusieurs plats à faire cuire, regroupez-les dans le four pour éviter le gaspillage d'énergie.

RANGEMENT & ENTRETIEN RESPONSABLES

Une cuisine bien pensée vous fera gagner du temps… et évitera d'acheter en double ce qu'on ne retrouve plus ! Utilisez des produits d'entretien naturels (vinaigre blanc, bicarbonate…) pour nettoyer plan de travail et ustensiles sans polluer.

Et surtout… ne cherchez pas à être parfait ! L'idée, c'est d'avancer pas à pas, selon vos possibilités, sans pression. Chaque geste compte. Et dans une cuisine fonctionnelle, bien organisée, tout devient plus simple !

5 IDÉES ANTI-GASPI À TESTER CETTE SEMAINE :

- **Pain rassis ?** Transformez-le en croûtons, en pain perdu… ou en pudding !
- **Bananes trop mûres ?** Parfaites pour un banana bread ou un smoothie.
- **Tiges et fanes ?** Mixez-les en pesto, velouté ou omelette.
- **Restes de légumes cuits ?** Glissez-les dans une quiche ou des galettes.
- **Écorces d'agrumes ?** Faites-en des zestes séchés pour parfumer vos desserts ou infusions.

UN SITE INTERNET, AU SERVICE DE NOS COMMERÇANTS

Découvrez sur notre site les différents pôles d'activités du domaine des Hauts de Vaugrenier et tous les commerçants qui le composent. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin, et peut-être même des commerces et services que vous ne connaissiez pas encore !

Une véritable vitrine locale pour répondre à vos envies et besoins du quotidien.
Explorez, découvrez, et soutenez nos commerçants du domaine !

www.commerces-hdv.com

STAGE D'ÉTÉ POUR VOS ENFANTS

Il reste encore quelques places sur Août ! Pour le Stage de boxe kids/ados durant les vacances scolaires

- **Enfants** de 5 à 12 ans & **Ados** de 13 à 17 ans
- **Chaque période de vacances scolaires** durant toute l'année
- **Option :** garderie/spécifique - matin/soir
- **Stage de boxe combiné :** muay-thaï, kickboxing, football, sports collectifs et séances en anglais ludique

Inscriptions : https://www.helloasso.com/associations/tiger-boxing
Renseignements : 07 62 73 19 05 ou par Email : contact@tiger-boxing.com
Lieu : 10 Route de Vence, Espace Sainte Claire, Niveau 1 - 06570 St-Paul-de-Vence

Présidence: David Dang
Secrétaire: Lina Thomas
Tel: 07 62 73 19 05
Site: www.tiger-boxing.com
Instagram: @tigerboxing_officiel
Facebook: Tiger Boxing Officiel

Venez participer au stage de boxe combiné kids et ados 5/17 ans chaque période de vacances scolaires toute l'année au 10, route de Vence - Espace Sainte Claire - niveau 1 à SAINT-PAUL-DE-VENCE 06570!

De nombreuses animations et surprises vous attendent. Si vous voulez plus de détails sur le programme et les tarifs, vous trouverez plus d'informations ci-dessous

OBJECTIFS DU STAGE:

- apprentissage des techniques de base et avancées du muay thai/kickboxing
- développer la discipline, la force, l'endurance, les techniques d'auto-défense et la confiance en soi
- les activités collectives permettent de favoriser l'esprit d'équipe et le respect
- encourager l'enfant et l'orienter vers l'autonomie
- permettre à chaque participant de progresser à son rythme dans une ambiance conviviale
- l'équipe pédagogique est composée exclusivement de coachs expérimentés et diplômés pour un enseignement professionnel en sécurité
- prioriser l'intégrité physique des participants
- lutte contre l'isolement et l'obésité

Pourquoi adhérer au STAGE DE BOXE COMBINÉ (muay thai, kickboxing, football, anglais) KIDS à St Paul a son importance?

Le club Tiger Boxing propose d'une manière inédite à vos enfants un stage combiné sportif et linguistique unique!

Le rayonnement et la force du club Tiger Boxing réside en chacun de nos représentants!

LE VIAGER IMMOBILIER

C'est un contrat qui peut permettre de redonner du pouvoir d'achat aux personnes qui ont un certain âge et qui sont propriétaires de leur logement.

Un vendeur (le crédirentier) vend un bien immobilier à un acquéreur (le débirentier), en contrepartie d'un paiement étalé dans le temps. Ainsi, ce dernier devra verser au vendeur dans un premier temps un capital (le bouquet) et ensuite une rente jusqu'à son décès. Pour déterminer la rente, il est tenu compte de l'âge du crédirentier et de son éespérance de vie en fonction des bârèmes établis par les tables de mortalité.

Plus le bouquet sera élevé, moins la rente le sera et inversement.

EXEMPLE CONCRET DE VENTE EN VIAGER OCCUPÉ

Une femme née en mai 1947
Valeur du bien : 500.000 €
Bouquet : 200 000 €
Rente : 796 € par mois
(En tenant compte d'une valeur locative brute 1900 E/mois et de Charges annuelles d'environ 4000 E)

A noter, le vendeur bénéficie d'une garantie hypothécaire sur le bien vendu en cas de non paiement des rentes par l'acquéreur et peut demander la résolution du contrat de vente auprès du Tribunal compétent.

Source : Me Sandra PARODI-FRYDMAN-Notaire à Cagnes-sur-mer

CE QUE LE VIAGER PERMET AU VENDEUR

- **Rester chez soi :** C'est permettre de rester chez soi, dans « ses murs ». Les habitudes ne sont pas changées. Dans le cas d'un couple marié, la rente et le droit d'habiter seront conservés jusqu'au deuxième décès.
- **Percevoir un revenu :** C'est la possibilité de percevoir une rente tous les mois. C'est un revenu complémentaire durant toute sa vie.
- **Percevoir un capital :** C'est percevoir immédiatement un capital le « bouquet »
- **Ce qui ne change pas :** Le droit d'habitation, l'environnement (domicile, quartier) qui profite à une personne ou à un couple.
- **Ce qui s'améliore :** Un apport en capital, une augmentation de revenu avec une trésorerie mensuelle
- **Les économies :** Ne sont plus à charge du vendeur : l'impôt foncier ; les honoraires de syndic (en cas de copropriété) ; les gros travaux ; l'assurance de l'immeuble.

Le viager est un moyen aussi d'anticiper le financement d'un état de dépendance. Ainsi, la rente régulière permettra de couvrir les frais de santé liés à la dépendance tout en restant à demeure plutôt que d'aller dans un établissement spécialisé.

La rente est réévaluée chaque année en fonction d'un indice.

Si le crédirentier décide de quitter son domicile pour raison de santé par exemple, sa rente sera réévaluée à la hausse de 30 % (taux d'usage pratiqués).

AVANTAGE FISCAL

Le bouquet est exonéré d'impôt lorsque le bien vendu consitue une résidence principale.
Les rentes sont réintégrées dans l'impôt sur les revenus à hauteur de 30% seulement lorsque la vendeur a plus de 70 ans.

SR IMMOBILIER INTERNATIONAL

Transactions immobilières

Sylvain Reus - Father & Son - 40 ans d'expérience sur le domaine des Hauts de Vaugrenier
Transaction - Viager/Nue-propriété - Accompagnement travaux - Conseil - Marchand de biens - Promotion immobilière

Avis Google 2025 ★★★★★ ★★★★★ **86 avis Google Notation 5/5**

« Nous avons eu la chance de rencontrer Sylvain Jr lors de l'achat de notre deux-pièces il y a 6 ans. Grâce à son professionnalisme, sa disponibilité et sa parfaite connaissance du marché, nous avons pu trouver un bien dans lequel nous nous sommes tout de suite sentis chez nous. Six ans plus tard, c'est tout naturellement que nous nous sommes tournés vers lui pour la revente. Une fois encore, son accompagnement a été précieux, du premier rendez-vous jusqu'à la signature finale. Il a su nous conseiller avec justesse, valoriser le bien, et gérer la vente avec efficacité et sérénité. Un grand merci pour cet accompagnement de qualité à chaque étape. Je recommande vivement ses services à toute personne cherchant un agent de confiance. »

EXCLUSIVITE VENDUE PAR L'AGENCE

EXCLUSIVITE VENDUE PAR L'AGENCE. 3p vue mer panoramique. Merci aux acheteurs et aux vendeurs pour leur sympathie et leur confiance. N'hésitez pas à consulter nos 85 avis clients google.
Recherche urgente 3p rdj vue dégagée 600 000€

EXCLUSIVITE VENDUE PAR L'AGENCE

EXCLUSIVITE VENDUE PAR L'AGENCE. Beau 3p rénové avec goût. Merci à l'acheteuse pour sa bonne humeur et aux vendeurs pour leur confiance. N'hésitez pas à nous consulter pour une étude gratuite de vente en nue-propriété. **Recherche urgente 3p vue mer**

PETIT PRIX – RARE – IDEAL INVESTISSEUR/1ER ACHAT. Studio 25m² en rez-de-jardin avec grande terrasse. Vue dégagée sans vis-à-vis. Entrée, séjour avec coin cuisine, salle de bains et WC. Produit rare sur le marché.
199 500€

EXCLUSIVITE – EXCEPTIONNEL – VUE MER. Unique avec cet emplacement ! 5p 117m² vue mer panoramique, impasse au calme. Dernier étage, séjour/cuisine 40m² sur terrasse 20m2, vue mer. Chambre de maître vue mer (+sdb/WC), terrasse. 3 autres ch, sde/wc et buanderie avec sde. Garage.
1 125 000€

COUP DE COEUR – VUE MER – VRAI POTENTIEL. Rare, villa de 125m² habitables (+65m² d'annexes). RDJ : porche d'entrée, séjour en angle avec vue mer, cuisine, 2 ch, salle d'eau/WC, placards et dressing. Jardin en angle sud/ouest, 2 terrasses, piscine et vue mer cap d'Antibes. A l'étage, 2 ch, dressing, sdb et WC. Garage et buanderie.
1 550 000€

EXCLUSIVITE – COUP DE COEUR – APERCU MER. Coup de cœur pour cette villa en excellent état avec piscine (130m² + 65m² d'annexes). Parcelle 575m² en fond d'impasse, calme absolu, cocon de verdure, aperçu mer et vue lac. Séjour/salle à manger en angle, cuisine, 2 ch, SDE. A l'étage, 2 ch, SDB. Buanderie/Garage.
1 650 000€

9, rue du Commerce
Les Hauts de Vaugrenier - 06270 Villeneuve-Loubet

IMMOBILIER INTERNATIONAL

Sylvain Reus Jr
+33 (0)6 43 16 77 44
+33 (0)4 93 20 81 48
jr@srimmobilierinternational.com
www.srimmobilierinternational.com

*honoraires charge vendeur

LE STRESS : AMI OU ENNEMI ?

APPRENEZ À LE TRANSFORMER EN ÉNERGIE POSITIVE !

Par Corinne Aubert, thérapeute et formatrice spécialisée en gestion du stress, qualité de vie et performance durable.

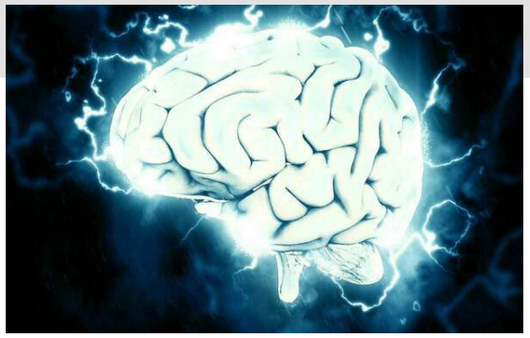
Vous vous réveillez déjà fatigué.e, avec une to-do list en tête avant même d'avoir mis un pied hors du lit ?

Vous vous sentez parfois tendu.e, irritable ou épuisé.e sans raison apparente ?

Bienvenue dans l'univers du stress… ce compagnon invisible, omniprésent, parfois utile… mais souvent mal maîtrisé.

Je vous invite à explorer ce phénomène, à comprendre ses effets sur votre corps et votre esprit, et surtout à découvrir des outils concrets pour reprendre le pouvoir sur votre bien-être.

Car oui, le stress peut devenir un véritable levier de vitalité et de performance — à condition de savoir l'écouter, le réguler… et le transformer.



LE STRESS, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Il s'agit à l'origine d'un mécanisme biologique précieux, hérité de nos ancêtres : face à un danger, notre corps déclenche une alarme pour fuir ou se défendre.

Ce « mode survie » libère de l'adrénaline, du cortisol, accélère le rythme cardiaque, la respiration, la tension musculaire… Très utile quand on est poursuivi par un lion. Moins lorsqu'on reçoit 50 emails en une heure ou qu'on enchaîne les réunions ou les déplacements.

Le vrai problème ? Le stress chronique. Celui qui s'installe jour après jour, de façon insidieuse, jusqu'à devenir une norme… Et là, c'est votre santé physique, émotionnelle et mentale qui commence à en payer le prix !

LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS AUJOURD'HUI

Chacun vit le stress différemment, mais les sources fréquentes chez la majorité des gens sont :

- **La surcharge mentale** (travail, vie familiale, sollicitations permanentes)
- **L'hyperconnexion** (smartphones, emails, réseaux sociaux)
- **Le perfectionnisme et l'auto-exigence** (ne jamais se sentir "assez")
- **Les conflits relationnels,** même discrets, dans la famille, le voisinage ou la sphère professionnelle
- **Le manque de récupération** (sommeil léger, vacances agitées, pas de temps pour soi)

Ces facteurs activent en continu votre système nerveux sympathique, comme si vous étiez en permanence sur le qui-vive.

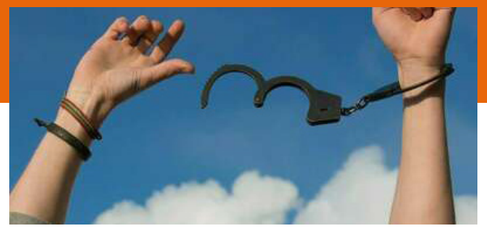
Résultat : fatigue, anxiété, troubles digestifs, baisse de l'immunité… et parfois même douleurs chroniques ou burn-out.

LES SIGNAUX D'ALERTE À NE PAS IGNORER

Petit test rapide : combien de ces affirmations sont vraies pour vous ?

- Je me sens souvent fatigué.e dès le réveil
- J'ai du mal à décrocher mentalement le soir
- Je souffre de tensions dans la nuque, les épaules ou le dos
- Je suis plus irritable, moins patient.e qu'avant
- Mon sommeil est léger ou interrompu
- J'ai souvent des envies de sucre ou de café pour "tenir"

Si vous avez coché 3 affirmations ou plus, il est temps d'apprendre à mieux gérer votre stress.



DES OUTILS SIMPLES, EFFICACES ET NATURELS POUR APAISER LE STRESS

Heureusement, il existe des solutions douces et puissantes, accessibles à tous, que j'utilise quotidiennement en accompagnement :

01 LA COHÉRENCE CARDIAQUE : 5 minutes pour retrouver le calme

Cette technique de respiration guidée (5 secondes d'inspiration / 5 secondes d'expiration) synchronise votre cœur et votre cerveau, réduisant l'effet du cortisol. 3 fois par jour suffisent à réguler vos émotions et améliorer votre sommeil.

02 L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) : libérer les tensions émotionnelles

Cette méthode psycho-énergétique consiste à tapoter certains points d'acupuncture tout en verbalisant une émotion ou un stress. En quelques minutes, on peut désactiver une peur, une colère ou un blocage profond. C'est doux, rapide et souvent bluffant.

03 LA BIORÉSONANCE : rééquilibrer le corps par les fréquences

Moins connue, cette approche innovante utilise des fréquences électromagnétiques pour détecter les déséquilibres énergétiques et stimuler l'auto-régulation du corps. Elle est particulièrement efficace sur les douleurs chroniques, les troubles du sommeil et l'hyperstimulation.

Séance de Biorésonance

ET SI VOTRE STRESS DEVENAIT VOTRE SUPER-POUVOIR ?

Mon approche repose sur un constat simple : le stress ne disparaît jamais totalement et il est même essentiel pour nous mettre en action ! Il est important d'apprendre à le canaliser, à le transformer en énergie productive pour gagner en clarté mentale et force intérieure.

Je propose des **accompagnements sur mesure,** individuels ou en groupe, qui permettent de :

- Mieux comprendre votre fonctionnement biologique et émotionnel
- Apprendre à réguler vos pics de stress en toute autonomie
- Libérer les tensions chroniques et les schémas de surmenage
- Renouer avec un équilibre durable entre performance et bien-être

OÙ ET COMMENT ME RENCONTRER ?

- À Nice, à l'Arenas ou à Villeneuve-Loubet, dans mon cabinet au sein du domaine
- En entreprise, pour des interventions ciblées sur la qualité de vie au travail
- À distance, en visioconférence, pour vous accompagner partout dans le monde
- Consultations individuelles
- Programmes de transformation sur 6 à 12 semaines
- Ateliers bien-être en petits groupes

ENVIE DE TRANSFORMER VOTRE STRESS EN VITALITÉ ?

N'attendez pas que votre corps tire la sonnette d'alarme. Offrez-vous un espace pour souffler, vous recentrer et retrouver sérénité et productivité.

Contact : therapeute@corinneaubert.com
En savoir plus : www.corinneaubert.com

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Il n'y a que vous qui pouvez le faire pour vous !!

AOÛT : PROFITER DES VACANCES… TOUT EN PRÉPARANT LA RENTRÉE EN DOUCEUR !

Les vacances battent leur plein, mais septembre approche à grands pas. Pas question de brusquer qui que ce soit : l'idée, c'est de profiter du mois d'août pour se détendre tout en se préparant doucement à la rentrée. Voici quelques pistes simples pour occuper les enfants… et anticiper la reprise sans stress.

GARDER LE RYTHME SANS EN AVOIR L'AIR

Vacances ne riment pas forcément avec oubli ! Pour maintenir quelques bonnes habitudes sans pression :

- Un peu de lecture chaque jour (magazine jeunesse, BD, roman court…)
- Des jeux éducatifs en famille : mots croisés, devinettes, calculs rigolos
- Les fameux cahiers de vacances : 10 à 15 min par jour suffisent !

DES ACTIVITÉS UTILES ET LUDIQUES

Pourquoi ne pas allier l'utile à l'agréable ?

- Fabriquer une étiquette personnalisée pour le cartable
- Décorer sa boîte à goûter ou customiser ses crayons
- Préparer ensemble le coin bureau à la maison

ANTICIPER SANS S'ANGOISSER

Août, c'est aussi le bon moment pour s'organiser sans la foule :

- Vérifier la liste des fournitures scolaires et acheter en plusieurs fois
- Trier les habits trop petits, faire le point sur les chaussures
- Prendre les rendez-vous médicaux nécessaires (certificat de sport, lunettes…)
- Pensez à demander à votre assureur les attestations scolaires et extrascolaires

ET POUR LES PARENTS ?

C'est le moment idéal pour prendre un peu de temps pour soi : massage, soin du corps, yoga, lecture ou sieste sans culpabilité… Les commerçants et praticiens du Domaine sont là pour vous accompagner.

En août, pas de panique : **on savoure les vacances, on se prépare doucement, et tout le monde gagne en sérénité pour une rentrée réussie !**

SUGGESTIONS

Donnez votre Avis !

Votre opinion compte pour nous ! Afin de mieux répondre à vos attentes et d'améliorer les services et produits proposés dans notre domaine, nous avons créé une section dédiée à vos suggestions. Que ce soit pour partager une idée, exprimer un besoin spécifique, donner votre avis sur nos activités, sur un commerçant en particulier ou autre, nous sommes à votre écoute.

Comment faire ?

1. Formulaire en Ligne :
Rendez-vous sur notre site web : www.commerces-hdv.com, onglet « Vos suggestions » pour remplir notre formulaire de suggestions en ligne.

2. Boîte aux lettres direct :
Découpez le coupon en bas de la page, remplissez-le et déposez vos remarques et suggestions dans la boîte aux lettres de l'association des commerçants située au village (au fond du village, après le coiffeur).

3. Courrier :
Envoyez-nous vos suggestions par courrier à l'adresse suivante : [Adresse de l'association].

4. Anonymement ou Non : Vous pouvez choisir de laisser vos suggestions de manière anonyme ou en indiquant vos coordonnées si vous souhaitez être contacté pour un suivi.

Pourquoi Vos Suggestions Sont Importantes ?
Vos retours sont essentiels pour nous permettre d'améliorer continuellement nos offres et de mieux répondre à vos attentes. Voici quelques raisons pour lesquelles vos suggestions sont précieuses :

- **Adapter Nos Offres :** En connaissant mieux vos besoins et vos attentes, nous pouvons adapter nos produits et services pour mieux vous satisfaire.
- **Améliorer Nos Événements :** Vos idées peuvent nous aider à organiser des événements encore plus attractifs et adaptés à tous les âges et intérêts.
- **Renforcer Notre Communauté :** Vos suggestions contribuent à créer une atmosphère plus conviviale et solidaire au sein de notre domaine. Partageons nos idées pour un Domaine Meilleur !

Nous croyons que chaque résident a une contribution précieuse à apporter. Vos idées et suggestions peuvent faire une réelle différence et aider à faire de notre domaine un endroit encore plus agréable à vivre.

Vos suggestions en ligne sur notre site

Nous vous remercions par avance pour votre participation et votre engagement envers notre communauté.

Coupon réponses – Vos remarques et suggestions

Nom, Prénom, Adresse :

.....

☐ Je souhaite rester anonyme

Vos remarques et suggestions :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

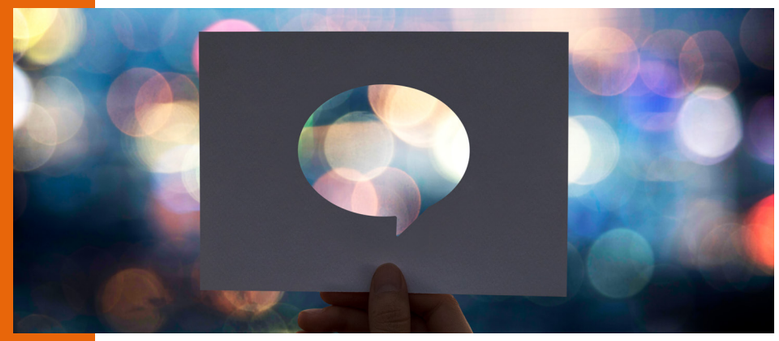
RETOUR EN IMAGE SUR LA PÊCHE AU LAC DU 14 JUILLET

Le traditionnel concours de pêche du 14 juillet, organisé autour du grand lac par l'Association des Commerçants, a tenu toutes ses promesses. Enfants et parents s'en sont donné à cœur joie, portés par une météo idéale, des poissons « coopératifs » et quelques surprises (voir encadré). Rendez-vous à tous en 2026 !

Mayron, 8 ans, remporte le concours avec 8 belles carpes pêchées. Marius et Mahé complètent le podium.

« Les dents du Lac »
Taylor, 9 ans, pêchait tranquillement lorsqu'un événement pour le moins inattendu est survenu : sa canne à pêche lui a été arrachée des mains avant de filer à toute vitesse sur une trentaine de mètres en direction du milieu du lac, puis de disparaître dans les profondeurs de ce dernier.... **Un scénario digne de Steven Spielberg dans Les Dents de la mer !**

INFOS & DATES



XX OCTOBRE

Business Card Party
Réservé aux professionnels
Date : en Octobre (date exacte à venir)
Horaires : en cours
Détails : en cours

31 OCTOBRE

Halloween en collaboration avec le Club
Lieu : Place des Commerçants dans le Domaine des Hauts de Vaugrenier
Horaires : en cours
Détails : en cours

13 DÉCEMBRE

Noël en collaboration avec le Club
Lieu : Place des Commerçants dans le Domaine des Hauts de Vaugrenier et le salon du Club
Horaires : en cours
Détails : en cours

RECETTE & VIN

Le Méchoui par le Chef Yassine au Samanah Golf Country Club - Marrakech

Ingrédients

- 800rg épaule d'agneau sans gras
- 4 gousses d'ail
- 50gr beurre
- 1 C. à soupe cumin
- 1 C. à soupe d'herbes de l'atlas (romarin ; le thym)

Accompagnement

- 560 g aubergine
- 2 C à soupe huile d'olive extra vierge
- 1 c a soupe jus de citron
- PM Cumin
- PM Paprika fumée de Beni mellel
- 300gr purée de patate douce
- 6 C à soupe de jus de bœuf corsé
- Botte coriandre fraiche

TECHNIQUE DE PRÉPARATION

Désossé l'épaule d'agneau et enlevez les nerfs et le reste de gras, assaisonnez avec sel et poivre. Ajoutez l'ail en brunoise malaxez avec le beurre et les herbes, bien tamponnez la viande, enroulez l'épaule façon médaillon, ficelez, déposez sous le mirepoix et les os enlever dans une plaque à rôtir bien couvrir avec du papier cuisson. Mettez au four à basse température (90 degré). Pendant 4 heures et badigeonnez de temps en temps avec son jus.

PRÉPARATION DE GARNITURE

Bien laver l'aubergine et faire griller sur du charbon puis nettoyez-les, posez les dans un récipient. Et ajoutez huile d'olive, jus de citron, l'ail, cumin, paprika sel et poivre, de la coriandre hachée, écrasez le tous et garder de côté.
Epluchez la patate douce, pochez la dans du lait passez et bien écrasez pour obtenir une texture onctueuse, rajouter 150gr de beurre et bien mélanger, garder de côté.

DRESSAGE

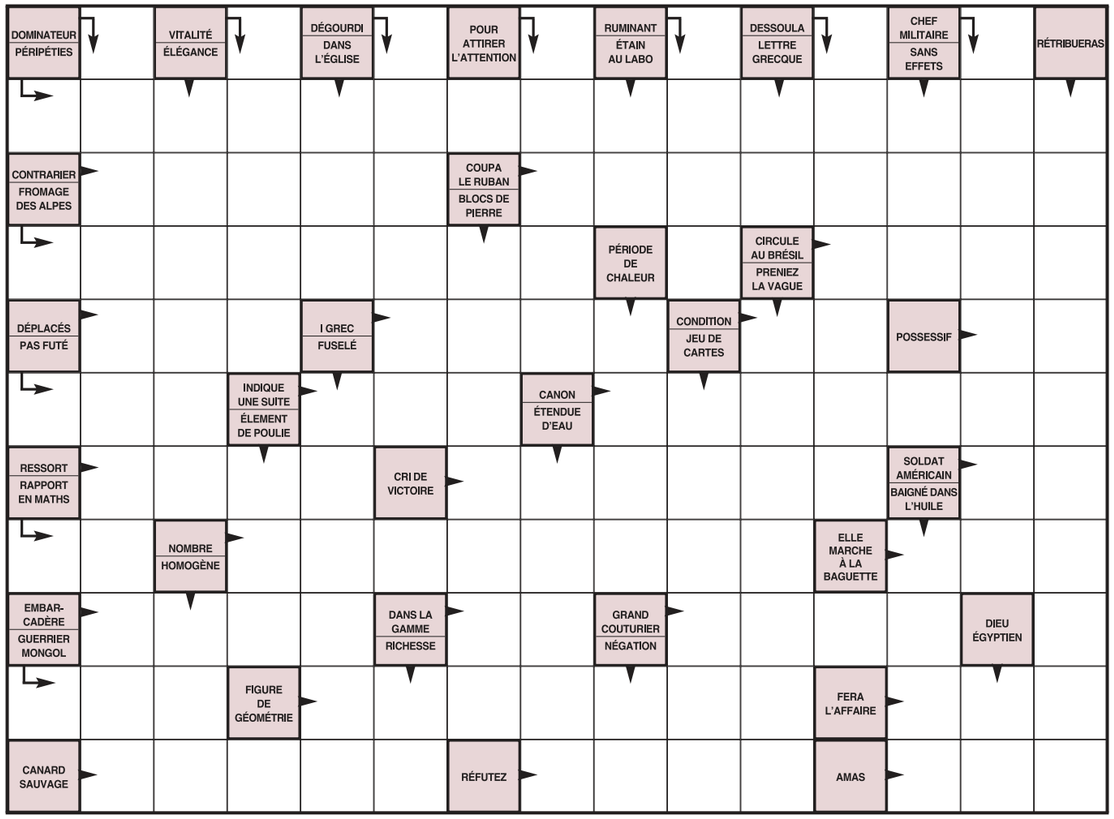
Prenez un cercle, mettez 3 C à soupe de zaalouk bien compacter et découpez un médaillon de 200gr.
Déposez sur le lit de zaalouk comme sur de la photo.
Dressez 2 cuillères de mousseline de la patate douce à côté, entourée avec du jus tranchée décorez avec le romarin.

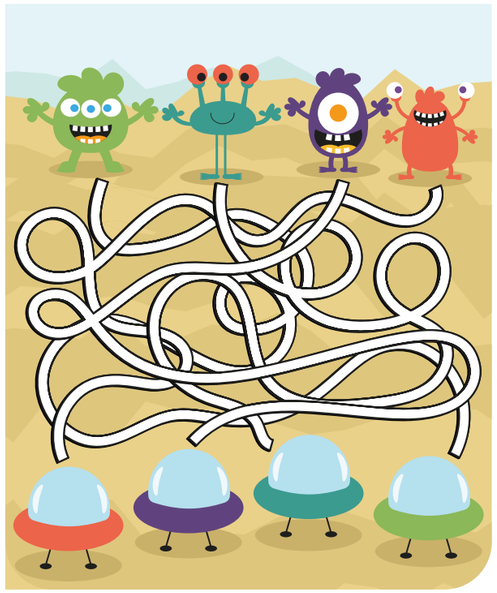
Pour accompagner un Méchoui marocain un vin rouge avec du corps et des arômes épicés est idéal tel que le Guerrouane ou le Sidi Brahim sinon du vin rouge connus tel que : Le Merlot ou le Cabernet.

Partagez-nous votre recette de saison afin que celle-ci soit publiée dans les prochains numéros.

Envoyez-nous
vos recettes et photos à
contact@commerces-hdv.com

DIVERTISSEMENTS





			9	8			1	3
9	2			5	6			7
	6				5		7	
	8	9				4	2	
	1		3				9	
6			7	4			8	2
4	7			3	9			

Solution disponible sur le site
www.commerces-hdv.com

LE VILLAGE DES HDV

Découvrez la carte du village des Hauts de Vaugrenier, qui référence tous les commerçants adhérents de notre association.

Ce guide pratique vous permet de localiser facilement chaque boutique, restaurant, et service au sein de ce domaine prestigieux. Parcourez le village et laissez-vous surprendre par la diversité et la qualité de nos commerces, où proximité et excellence se rencontrent pour vous offrir une expérience unique au cœur des Hauts de Vaugrenier.

Sylvain Renault, PHOTOGRAPHE
partenaire de l'Asso.
06 72 78 01 48
contact@sylvainrenault.com
www.sylvainrenault.com

01 **Mira Interior Design**
07 45 69 91 78 *(Marion)*
06 81 82 86 04 *(Anthony)*

03 **Restaurant « La Saga »**
04 92 13 67 56

04 **L'Epicerie**
04 93 20 85 15
Caroline FOURNEL
06 23 64 76 91

05 **Ardisson Assurances**
04 93 22 49 83
Naturatel
04 93 20 68 01

06 **Agence Fabrer**
04 93 22 38 10
Immobilière Vaugrenier
04 93 22 86 46

07 **SR Immobilier**
06 43 16 77 44

08 **Pharmacie**
04 93 73 26 53

09 **Home Smart Home**
06 32 76 74 13

11 **Dentiste**
04 97 02 25 18

12 **Espace du Lac**
06 30 22 78 09 *(Patricia)*
06 16 18 33 99 *(Marc)*
Dr Sébastien Warter
RDV sur Doctolib

13 **Synergie Conseils Patrimoine**
04 97 10 04 08

14 **The English Touch**
(coiffeur et beauté)
04 93 20 18 04

15 **Agence des Anglades**
06 17 85 18 72
Leader Renovation
07 63 09 77 54

16 **Agence Centrale**
04 92 13 46 00

17 **Point Chaud Snacking**
04 93 20 85 15

Adhérents extérieurs au village du domaine

- **Riviera Carrelage**
  04 93 73 60 88
- **Landais Jardin**
  06 42 05 29 78
- **IAmFrance3D**
  06 58 17 66 81
- **Sport & Jardin**
  04 93 31 11 82
- **CCTI**
  04 93 20 29 59
- **Diane Decrind Creation**
  06 26 82 46 17
- **MVA Monaco**
  04 93 74 47 27
- **Agencement Cuisine 1**
  04 93 29 86 38
- **Alexandra LASRY**
  06 60 42 68 30
- **JBonet Mobilier**
  04 92 00 36 66
- **Corinne Aubert**
  06 95 72 49 99
- **Thalassoleil**
  04 93 73 55 07
- **Sandra MAURIN**
  07 62 45 94 02
- **Institut de Vaugrenier**
  06 19 26 84 53 (Laura)
- **Holistic Healing Riviera**
  06 21 74 35 83

AA AGENCE DES ANGLADES www.aa-immo.com

Jean-Charles JUMEAU
06 17 85 18 72

AA AGENCE DES ANGLADES
Toutes Transactions-Locations

AAcheter dans le Domaine
jcjumeau@gmail.com
Les Hauts de Vaugrenier
06270 Villeneuve-Loubet

VILLA DE PLAIN PIED INDIVIDUELLE
4 Pièces vue dégagée, garage **Co-Exclusivité**

DPE D honoraires charges acquéreur
1.100.000€

3 PIÈCES DE 61m²
Premier et dernier étage 2 ch, salle d eau, salle de bains, garage

DPE D
435.000€

STUDIO
Studio au dernier étage avec ascenseur

DPE D
Exclusivité 198.000€

L'AGENCE DES ANGLADES RECHERCHE AGENT(E) COMMERCIAL(E)