

PERSONNALITÉS DU MOIS

DE LA RESTAURATION AU YOGA Marie-Eve Riendeau et Mireille Bourque PROPRIÉTAIRES DU THÉSMOOTH



Mireille Bourque

Marie-Eve Riendeau

Marie-Eve est une Prévotoise depuis plus de dix ans. Son penchant pour l'activité physique dirigée vers le bien-être corporel et psychique l'a conduite vers l'obtention de son bac en kinésiologie. Depuis 2002, elle partage son temps entre Kinésio Conseil, un service d'entraînement à domicile et, depuis 2014, le ThéSmooth.

Au printemps dernier, Mireille Bourque, une habituée de ce restaurant santé, devient l'associée de Marie-Eve, car elles partagent un mode de vie basé sur une saine alimentation. Elles ont aussi en commun une passion : l'enseignement du yoga, du tai chi Qi-gong, du yagalates, de l'entraînement et du jogging aux belles falaises de Prévost. À les regarder on dirait deux sœurs tant dans la ressemblance physique que dans la complémentarité des personnalités. Si Marie-Eve est la fougère, la vivacité et l'entrepreneuriat, Mireille apporte une présence toute en couleurs, la sagesse et une belle philosophie de vie, tous les ingrédients sont réunis pour la réussite et le développement de leur entreprise. Des partenaires idéales quoi!

Le ThéSmooth c'est un endroit paisible où tout est fait sur place. Pour Marie-Eve et Mireille, c'est le plaisir de recevoir la clientèle dans le seul intérêt d'offrir un temps d'arrêt où bien-être et santé sont en harmonie. Le menu propose des potages savoureux, des smoothies frais, des sandwiches équilibrés composés d'ingrédients biologiques choisis. C'est chaleureux et traité avec simplicité.

L'avenir est prometteur puisqu'elles envisagent de répondre aux souhaits de clients qui apprécient cette cuisine la rendant accessible sur une plus grande plage horaire ou offrir un service de traiteur à partir du menu santé ThéSmooth. Pour satisfaire leur passion commune, elles envisagent d'ouvrir un centre d'enseignement réservé aux disciplines yogistes. La restauration et l'enseignement occuperont alors leur espace propre.

Le monde des affaires intimide souvent ceux qui veulent y accéder et il semble que la réussite repose sur des principes tels que : passion, expertise dans le domaine choisi, capacité à prendre des risques et savoir s'entourer et organiser son temps et... s'investir dans le travail tout en maintenant un équilibre de santé physique et psychique. C'est ce que l'on perçoit chez Marie-Eve et Mireille qui ont le courage et la détermination de vivre l'expérience d'une entreprise qui a pris son envol en douceur.

Le ThéSmooth : un oasis de paix qui se résume par
« La santé par le mouvement et l'alimentation ».

Heures d'ouverture : du jeudi au dimanche, de 11 h à 17 h.

Pour information : Kinésio Conseil, 514 347-4001

ThéSmooth : 450 224-4000
3029 boul. Curé-Labelle, Prévost Qc. J0R 1T0

COUPS de de décembre

Un vent de fraîcheur

Saint-Sau Pub Gourmand

Le 9 décembre dernier on a célébré l'agrandissement et la rénovation de l'édifice qui abrite le resto et la boutique La Folia. C'est devenu le point central au cœur du village. Grâce à Hugues Néron, le coin des rues de la Gare et Principale a un nouveau « look ». Le menu est gourmand et les spectacles en font des soirées mémorables dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Félicitations pour cette belle réussite!

Pour info : 450 227-0218 - 236, rue Principale, Saint-Sauveur.



Opération
Nez rouge

Pour des fêtes en sécurité

Opération Nez Rouge

Le numéro magique qui peut vous sauver la vie ou celle de ceux que vous croisez sur la route ou qui peut vous éviter de perdre votre permis de conduire!

450 432-6811

Un Noël pour tous !

Maison d'entraide de Prévost

Merci à Michèle Desjardins et son équipe pour leur dévouement à préparer des paniers de Noël pour ceux qui en ont besoin. Vêtements chauds et denrées non périssables sont toujours les bienvenus.

788, rue Shaw à Prévost Info : 450 224-2507



C'est la fête !

Société de généalogie et d'histoire des Pays-d'en-Haut

C'est le vendredi 11 décembre qu'on célèbre Noël, moment tant attendu de tous les membres. On bouffe un repas préparé Chez Milot, on danse et les tables sont animées par des histoires où chacun y découvre souvent un lien familial. Nos ancêtres seraient fiers de voir leur joyeuse progéniture en action.

Pour info : 450 227-2669

On Fête Noël au RGAP

RGAP

C'est à l'Arrêt Gourmand, le mardi 8 décembre que les membres du Réseau des gens d'affaires se réunissaient. Chantal Patry, propriétaire et membre du Réseau, était là pour nous recevoir. Alain Corriveau, le président, a profité de l'occasion pour remettre un certificat d'appréciation aux notaires Sophie Lapierre et Amélie Lemay qui ont été les piliers de la relance du RGAP en 2013-2014. On a aussi souligné la participation des bénévoles à la journée de la Guignolée de la Maison d'entraide, alors affectés à la réception et au classement des denrées, activité très physique étant donné l'avalanche de dons à certaines heures de la journée. – Une campagne de recrutement de nouveaux membres sera lancée en janvier. Surveillez les annonces!



Alain Corriveau, président présente à la notaire Sophie Lapierre un certificat

Consultez le site internet au www.rgap.ca - Michèle Guay 450 224-4086

Journal
citoyens

Prévost • Piedmont • Sainte-Anne-des-Lacs

Par courriel :
lisepinard@journaldescitoyens.ca

Prochaine tombée,
le 12 janvier 2016, à 17 h

Réservez votre espace publicitaire
dès maintenant auprès de
Lise Pinard 450-335-1678

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

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

Pensez-y! 10500 exemplaires : 23 000 lecteurs.