

SOMMAIRE

PAGE	SOCIETE	ACTIVITE	TEL	MAIL	SITE
3	ATES NICOLAS	AGRICULTEUR		nicolas.ates@gmail.com	
4	E BIKE FAB	REPARATION VELO	06 95 92 08 07	e-bikefab31@gmail.com	
5	SANDRINE BEURIOT	SOPHROLOGUE	06 43 33 17 73	contact@beuriot-sophrologue31.fr	www.beuriot-sophrologue31.fr
6	BATISTA	BOULANGERIE	05 62 63 00 78		
7	CORALIE BRETON	SOPHROLOGUE	07 64 38 77 69	coraliebretton.sophrologie@gmail.com	www.coraliebretton.com
8	DUMAS CHRISTELLE	INVESTISSEMENTS BIENS	06 45 60 36 29	christelle@damati-courtage.fr	
9	GRIMAUD CECILE	DECORATRICE ARTISTE PEINTRE	06 78 57 42 38	contact@cecilegrimaud.com	www.cecilegrimaud.com
10	IVANEC STEPHANIE	SOPHROLOGUE RELAXOLOGUE	06.13.42.40.53		
11	LE PAIN DE KARINE	BOULANGERIE	06 82 07 25 94	lepaindekarine@gmail.com	Facebook : le pain de karine
12	MAHELO BIJOUX	BIJOUTIER	06 26 41 36 16	mahelo.bijoux.argent@free.fr	https://www.mahelo-bijoux.fr https://www.facebook.com/MaheloBijoux
13	PASA CELINE	COIFFEUSE	06 47 28 89 72	contact@celineartisancoiffeur.fr	www.celineartisancoiffeur.fr
14	ROUQUETTE ANNE	MUSICOTHERAPEUTHE	06 16 18 50 74	ecouteanne@gmail.com	www.centredumouvement www.ecoute-creative.com
15	SANSANO FLORIAN	ETUDES INDUSTRIELLES INGENIERIE	06 19 51 27 25	florian.sansano@hotmail.com	
16	SERNIGUET JEREMY	PEINTURE DECORATION	06 19 51 27 25	jeremysnt@hotmail.fr	
17	VERGINE EMMANUELLE	GYM ET SOINS DU CORPS	06 62 89 15 18	emmanuelle.vergine31@gmail.com	
18	VILLARS CANCES CHRISTINE	AVOCATE	05 34 42 90 40	villars.avocat@gmail.com	



Nicolas, c'est l'histoire d'un jeune homme qui a grandi dans le village et qui a repris l'exploitation familiale.

Cet agriculteur céréalier est entrepreneur individuel depuis le 1er janvier 2010, fermier et propriétaire de ses terres sur la commune de Lasserre-Pradère.

Pour rester cohérent avec l'agriculture de sa région, son patrimoine et pérenniser son activité, il choisit alors la production de l'ail violet de Cadours AOP et rejoint son syndicat.

Il ne s'arrête pas là puisque en mars 2019, il est nouvellement élu à la Chambre d'Agriculture de la Haute-Garonne et espère ainsi porter au plus haut niveau l'ensemble des convictions des agriculteurs : tisser des liens avec les OPA (Organisations Professionnelles Agricoles), accompagner plus et mieux les agriculteurs et travailler sur les filières pour apporter des sources de revenus complémentaires.

Nous ne le freinons plus, en 2020, toujours dans un but de diversifier l'activité et être en accord avec les attentes sociétales, il met en place sur son bâtiment agricole une installation photovoltaïque permettant d'alimenter plusieurs foyers de sa commune à laquelle il est attaché. Certainement la première installation de la sorte sur le canton !

Vous croiserez facilement Nicolas dans le village, n'hésitez pas à l'interpeller et à échanger avec lui sur son métier.



Nicolas ATES

Exploitant agricole céréalier
& Producteur d'ail

501 chemin du Rémoulin,
31530 LASSERRE-PRADERE



Contact : nicolas.ates@gmail.com ; nicolas.ates@haute-garonne.chambagri.fr



*Nouveau à Lasserre-Pradère :
atelier de conseil, montage, vente
et réparation de vélos électriques*

Installé sur la commune depuis 15 ans, j'ouvre mon atelier d'électrification de vélos.

Je vous propose un forfait clé en main pour transformer votre vélo personnel en vélo électrique grâce à mes kits complets (moteur, batterie, ...), tout en respectant la réglementation française (sécurité, code de la route,...).

Je travaille un maximum avec des produits et des fournisseurs français.



Mes prestations: accompagnement dans votre projet d'électrification de votre vélo :

- ✓ conseil pour une électrification adaptée à vos besoins
- ✓ montage du kit complet sur votre vélo
- ✓ vente de kit
- ✓ entretien et réparation de vos vélos électriques
- ✓ reconditionnement de batteries
- ✓ SAV et garantie

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à me contacter ou à passer à mon atelier.

E-BikeFab



06 95 92 08 07

e-bikefab31@gmail.com

13 rue Arthur Rimbaud
31530 LASSERRE-PRADERE



Électrifie ton vélo

Fabrice BALARD
06 95 92 08 07

e.bikefab31@gmail.com
13 rue Arthur Rimbaud 31530 LASSERRE PRADERE

SIRET 887 890 283 00013

Artisan français

La sophrologie est une méthode psychocorporelle de développement personnel.
Sa pratique offre une aide précieuse pour développer équilibre, harmonie et mieux-être au quotidien.

🌿 **Accompagnement individuel** : Enfants (à partir de 6 ans), ados, adultes.

🌿 **Accompagnement individuel sur des problématiques particulières :**

Les modules adaptés aux **enfants...**

« **Mieux vivre sa scolarité** »
(à partir du CP)



... et aux **ados**

« **Préparation aux examens** » (pour lycéens et étudiants)



🌿 **Pratiquer la sophrologie en groupe...** Séances collectives les **mardis soir d'octobre à juin de 18h15 à 19h30**. La pratique en groupe présente de nombreux intérêts. C'est un moment de grande écoute, d'échanges et de convivialité. Ces séances proposent, tout au long de l'année, de découvrir la méthode et d'acquérir des outils concrets, mobilisables dans son quotidien pour gérer son stress, apprivoiser ses émotions, améliorer la qualité de son sommeil, renforcer ses capacités...

🌿 **Découvrir la méthode...** Si vous souhaitez découvrir la sophrologie (origine, méthode, techniques) participez aux **ateliers thématiques*** le **samedi matin de 9h à 12h** (alternance de théorie et de pratique).

*Dates et thématiques à découvrir sur le site.



Sandrine BEURIOT
SOPHROLOGUE

LASSERRE-PRADERE
(sur RDV uniquement)

574 Chemin de Lévignac
31530 Lasserre-Pradère

Contacts :

Port : 06.43.33.17.73

Mail : contact@beuriot-sophrologue31.fr

Toutes les infos et horaires sur le site !

www.beuriot-sophrologue31.fr



La boulangerie BATISTA est implantée à Ségoufielle depuis près de trois ans et offre à notre commune l'opportunité d'un dépôt de pain.

Sur ce dépôt, les mêmes produits et services qu'à Ségoufielle sont proposés à la vente :

- du pain classique au pain tradition en passant par des pains spéciaux,
- toutes sortes de viennoiseries (chocolatines, croissants, pains aux raisins, chaussons aux pommes, jésuites, beignets...)
- Et, sur commande, de la pâtisserie qui part de réalisations classiques (éclairs, mille feuilles...) à des gâteaux plus fins tel que les mousses (chocolat, fruits...).

Des services associés :

- la possibilité de consommer une boisson chaude (café, thé, chocolat) et une viennoiserie à prix réduit,
- l'achat de la Dépêche du Midi.

Ne pas hésiter à passer commande à l'avance. A noter que lorsqu'un produit est prêt sur Ségoufielle il peut être rapidement livré sur le dépôt.



Ouvert de 8h30 à 13h mardi au dimanche et jours fériés
Pensez à commander les viennoiseries et gâteaux
des pizzas à emporter sur commande
A retirer sur Ségoufielle

Horaires d'ouverture du dépôt au
36 ave de Bouconne sur Lasserre-Pradère :
mardi au dimanche de 8h30 à 12h 30
ainsi que les jours fériés_Fermé le lundi.



Florian & Thomas BATISTA,
Boulangers pâtissiers

Contact : 05 62 63 00 78

Adresse sur Ségoufielle (32600):

35 jouan de l'homme

Adresse sur Lasserre-Pradère
(31530) :

36 avenue de Bouconne



« Et si l'essentiel était en vous ? » Allons le découvrir ensemble..
La sophrologie est une méthode qui rassemble plusieurs techniques basées sur la respiration, des mouvements corporels, la relaxation (qui peut être dynamique), la visualisation.



Je suis diplômée de l'institut de Sophrologie du Sud-Ouest et j'ai la certification RNCP.

Sur rendez-vous :
Séance individuelles
Ou de groupes à domicile
Autour de Lasserre-Pradère
Du lundi au samedi

Le mercredi :
Au centre de [bien-être](#)

115 route de Fronton, 31140 Aucamville



Sophrologue RNCP à Domicile
Secteur Toulouse Ouest et Gers
« Spécialisé enfance et parentalité »

07.64.38.77.69

Coraliebreton.sophrologie@gmail.com

www.coraliebreton.com
Facebook : Coralie Breton Sophrologue

Bonjour Lasserre-Pradère!

Après 14 années auprès de diverses enseignes bancaires, j'ai fait le choix de me lancer dans la belle aventure qu'est la création d'entreprise. Avec une nouvelle approche du crédit, recentrée sur VOUS, VOS besoins, VOS attentes, je vous accompagne dans toutes les étapes de votre projet. Que cela soit du calcul d'enveloppe à l'étude gratuite, en passant par le choix de la banque, je réunis les meilleures conditions en fonction de VOS besoins.

Grâce à de nombreux partenariats, vous trouverez LE BIEN de vos rêves ou même l'investissement qui vous permettra de défiscaliser.

Mettre à profit les compétences que j'ai acquises tout en gardant mes valeurs axées sur l'humain comme la relation de confiance, l'empathie, ou encore l'échange sont pour moi essentielles pour garantir la réussite de votre projet.

Je suis donc à votre disposition ou celle de vos amis, proches, collègues pour une information, une question ou tout simplement UN CONSEIL afin de réaliser tous vos projets

(Achat, Rachat, Regroupement, Investissement locatif ...)

Alors n'hésitez plus je suis à votre écoute au **06 45 60 36 29**.



CHRISTELLE DUMAS

06 45 60 36 29

Mail :

christelle@damati-courtage.fr

- Je vis sur la commune depuis 2015 et je développe mon activité en tant que décoratrice et artiste peintre depuis septembre 2018.

Je propose un panel de prestations assez large qui va du conseil en décoration et aménagement d'intérieur au design d'espace extérieur pour aménager véritablement votre terrasse. Je propose également mon expertise en Home Staging permettant aux biens immobiliers de se vendre dans les meilleures conditions. Je peux aussi vous accompagner en visite immobilière pour vous aider à visualiser le potentiel architectural d'un bien à vendre.

Guidée par ma sensibilité artistique et l'amour des couleurs, je produis également des œuvres picturales originales qui peuvent apporter une touche personnelle et unique à chaque maison.

- Tous mes services se font en plusieurs étapes dissociables les unes des autres ; ce qui me permet de m'adapter au budget de chacun ! J'ai également à cœur de trouver des idées économes et écologiques en termes d'achats de mobiliers via le marché d'occasion pourquoi pas, mais aussi en proposant des produits respectueux de l'environnement (peintures, matériaux naturels...)
- Passionnée et créative, je serais ravie d'apporter toutes mes compétences au service de chaque projet afin qu'il se réalise.

PS : Je suis à la recherche de collaborateurs, artisans et professionnels du bâtiment pour orienter au mieux mes clients.



Cécile GRIMAUD,
Décoratrice,
Artiste peintre

www.cecilegrimaud.com
CONSEIL & CONCEPTION
En DECORATION
contact@cecilegrimaud.com
/ 06.78.57.42.38

Stéphanie IVANEC SOPHROLOGUE - RELAXOLOGUE

Educatrice de jeunes enfants de formation initiale, la sophrologie m'est apparue comme une pratique d'accompagnement et de soutien efficace pour les enfants, les parents et les professionnels avec qui je travaillais.

Je me suis alors rapprochée d'un institut de formation reconnu par l'état auprès duquel j'ai suivi ma formation avant d'être certifiée. Je me suis depuis installée dans une pièce dédiée à mon domicile.

Je reçois enfants et adultes sur rendez-vous.
Mon accompagnement se compose d'exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

Téléphone : 06.13.42.40.53



Sophro' Steph

Stéphanie IVANEC

Sophrologue - Relaxologue

2 Avenue Caoussate
31530 LASSERRE PRADERE

06 13 42 40 53



Accompagner

Soutenir

Guider

Harmoniser

Le Pain de Karine

Artisan Boulangère

C'est au croisement du chemin du Ré moulin et de la rue de la Boumbouride, dans le prolongement du chemin communal, que vous trouverez la boulangerie **Le Pain de Karine**.

Depuis son ouverture en 2020, j'ai le plaisir de vous proposer ma gamme de pains et de gourmandises. Vous pouvez à présent déguster des pains aux multiples formes, boules, moulés, longs et aux multiples spécialités :

*Campagne, randonneur, noix, sésame, graines, soleil, broa portugaise, intégral, petit épeautre
et drêches de la micro brasserie La Braxéenne !*

Les *pâtes à pizza* sont à récupérer avec votre contenant, pour limiter les déchets.

Les *brioche*s entières ou en parts, les *sablés* au petit épeautre et les *cookies* sont aussi disponibles à la vente.

Les farines de blés utilisées : T110 variété ancienne pour tous les pains sauf pour l'Intégral qui utilise une farine T150.

La totalité des ingrédients utilisés sont issus de l'Agriculture Biologique.

Le pain est produit uniquement sur commande pour limiter les pertes. Pour recevoir le lien de commande, vous pouvez être intégré à la **liste de diffusion par courrier électronique** ou vous connecter sur le profil **Facebook Le Pain de Karine**.

A très vite!

Karine



Le Pain de Karine

1 bis chemin du Ré moulin
31530 LASSERRE PRADÈRE

lepaindekarine@gmail.com



Le Pain de Karine

06 82 07 25 94



Mahelo Bijoux



Créatrice de bijoux depuis quelques années maintenant sur notre commune de Lasserre-Pradère, je réalise tous mes bijoux à la main, suivant mon inspiration ou les envies de mes clients.

Tous mes bijoux sont en argent 925 certifiés par mon poinçon de maître.

Vous pouvez retrouver toutes mes créations sur mon site internet ou bien me suivre sur ma page fb ou instagram.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez un bijou particulier

Tel : 06 26 41 36 16

Mail : mahelo.bijoux.argent@free.fr

Site internet : <https://www.mahelo-bijoux.fr/>

Fb : <https://www.facebook.com/MaheloBijoux>

Instagram: @mahelo_bijoux



Marie-Hélène OLIJNYK

Je suis une coiffeuse et je vous propose tous les services que vous pouvez trouver en salon, mais chez vous, afin de profiter d'un moment cocooning dans votre intérieur ou extérieur.

Je suis une créatrice, c'est mon côté passionné qui vous propose différents services pour vos événements (Mariages, Baptêmes, Anniversaires, Shooting photos...).



Mon côté ++

- Diagnostics gratuits.
- Service manucure.
- Vente de produits et de matériels professionnels,
- Des nouveautés.
- Des conseils sur mesure.
- Ma polyvalence : Hommes – Femmes – Enfants.

Ca sort de l'ordinaire...
« Le lifting capillaire »

C'est nouveau...
« Le masque repigmentant »

C'est naturel...
« La couleur sans ammoniaque »

Céline Pasa Coiffure à Domicile

Sur rendez-vous
Du lundi au samedi de 9h à 18h



Coordonnées

Tel : 06.47.28.89.72

Mail : contact@celineartisancoiffeur.fr

www.celineartisancoiffeur.fr

Musicothérapeute
Praticienne de l'Écoute Créative
Artiste aux trois langages corporel, musical et verbal
Diplômée depuis 22 ans de la pédagogie de l'écoute,
Audio-vocalie, Ostéophonie, Méthode pédagogique, thérapeutique et artistique.

« de l'oreille à la voix retrouver le sens de la relation »

L'originalité de cette approche audio-vocale repose sur une rééducation de l'oreille pour faciliter l'apprentissage vocal.

Au-delà de la pure beauté, la musique est un outil extraordinaire de réorganisation par la structure harmonique et vibratoire qu'elle offre au cerveau et au corps tout entier.

Séance individuelle sur rendez-vous : enfants, adolescents, adultes, seniors

1-entretien et bilan psycho-acoustique:

Test auditif et échange qui permet de faire un bilan et d'orienter l'accompagnement.

2-cures de sons:

Apportent une détente profonde et restimule l'oreille, le cerveau et tous les relais corporels qui en dépendent.

3-audio-vocalie et créativité:

Placement de la voix parlée et chantée, pratique du chant et de l'expression vocale qui peut se vivre aussi en groupe.

La partie la plus essentielle de ce travail va bien au-delà d'une approche technique et vient nourrir la personne dans tous les aspects de sa vie et de son être.

**A Toulouse au centre du mouvement, le lundi, mercredi et vendredi
A Lévignac au cabinet d'orthophonie le jeudi matin et le samedi**



**Anne Rouquette,
Musicothérapeute**

Tel 05 61 99 06 24/06 16 18 50 74

ecouteanne@gmail.com

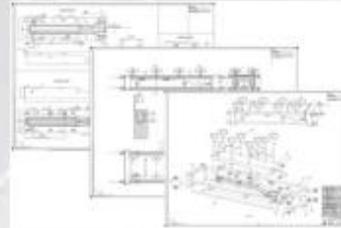
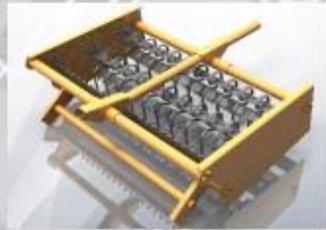
www.centredumouvement/

www.annerouquette-ecoutecreative.com

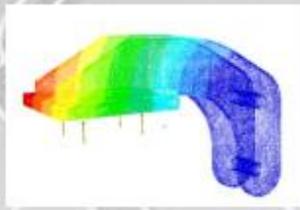
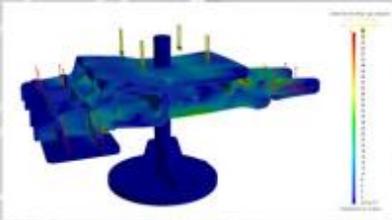
FLORIAN SANSANO

ETUDES INDUSTRIELLES INGENIERIE FABRICATION

- **Conception d'outillages, d'équipements et de machines spéciales:** Conception 3D, création de liasses de définition et de schémas de montage.



- **Dimensionnement de structures:** Calcul analytique et modèles éléments finis en statique, analyse modale (vibratoire), optimisation de structures, rédaction de note de calcul suivant les normes Eurocode.



- **Fabrication et réparation d'ensembles mécaniques:** Tournage, fraisage, mécanosoudure, impression 3D plastiques.



FLORIAN SANSANO
Etudes Industrielles et Ingénierie
1 Impasse du Village
31530 LASSERE-PRADERE

Tel Mobile : 06 80 62 02 62
Mail : florian.sansano@hotmail.com



FLORIAN SANSANO
Etudes Industrielles et Ingénierie
1 Impasse du Village
31530 LASSERE-PRADERE

Tel Mobile : 06 80 62 02 62
Mail : florian.sansano@hotmail.com



- Installé depuis 2 ans en tant qu'auto entrepreneur et dans le métier en tant qu'employé depuis de nombreuses années, je mène à bien des prestations de peinture (travaux en intérieur & extérieur), d'enduits décoratifs (enduits à la chaux, stuc ...etc.) et tous types de revêtements intérieurs (toile de verre, tapisserie...etc.) sur la région toulousaine.
- Je me tiens à votre disposition pour venir vous rencontrer et échanger avec vous sur vos projets.
- Mon savoir-faire, mon expertise, mes conseils et votre créativité doivent aboutir sur de belles réalisations à venir ».



**PEINTURE DECO RENO
JEREMY SERNIGUET**

Tel portable 06.19.51.27.25

jeremysnt@hotmail.fr

Emmanuelle VERGINE est éducatrice sportive diplômée tous publics depuis 2007. Après avoir vécu dans la ville de Sète pendant quelques années, elle est installée sur le village depuis 2010.

Sa palette de compétences autour de la gym & du soin du corps :

- ✓ Cours de Pilates à Lasserre dans la salle de motricité de l'école maternelle
- ✓ Cours de gym, step & Pilates via l'association Arcolan à Cologne,
- ✓ Coach sportif en cours privé ou en petit groupe, à domicile,
- ✓ Gym éveil pour les enfants (à organiser selon le nombre de participants),
- ✓ Modelage,
- ✓ Soins énergétiques,

Soins bien-être (certification en naturopathie holistique) avec des consultations sur rdv du lundi au samedi sur Lasserre-Pradère

Qu'est-ce que le Pilates ?

Ce dernier vise à développer le corps de façon harmonieuse, stimuler la vitalité physique et stimuler l'esprit.

La technique Pilates est basée sur :

- ✓ *une respiration abdominale mais aussi costale, qui muscle les abdominaux en profondeur,*
- ✓ *la concentration, ceci afin que tous les mouvements viennent du centre du corps (les exercices s'effectuent avec la respiration),*
- ✓ *le contrôle et la fluidité. Les mouvements sont précis, lents et fluides. La respiration est continue,*
- ✓ *le centrage d'énergie.*



Emmanuelle VERGINE,
Gym & soins du corps
[emmanuelle.vergine31@gmail](mailto:emmanuelle.vergine31@gmail.com)
[.com](http://www.emmanuellevergine.com)

**Résidence Les Grands
Chênes Pavillon 1
2 impasse d'Enbernadet
31530 Lasserre-Pradère
Tel 06 62 89 15 18**

« Avocate depuis 15 ans à TOULOUSE, Membre du Conseil de l'Ordre depuis 2019, j'ai proposé bénévolement, en accord avec nos élus locaux, pendant plusieurs années, une permanence mensuelle au sein de la mairie. J'ai pu ainsi constater le besoin en services juridiques de proximité.

Cela m'a conduite à établir sur la commune de LASSERRE -PRADERE un cabinet secondaire afin de proposer mes compétences professionnelles.

Mon cabinet principal se situe à TOULOUSE mais je peux vous recevoir sur LASSERRE-PRADERE sur rendez vous uniquement.

Mes activités principales sont les suivantes :

- ✓ droit de la famille
- ✓ droit du travail,
- ✓ droit immobilier et contentieux civil général.



Christine VILLARS-CANCE,
Avocate

Tel : 05 34 42 90 40

**29 bis Boulevard de
Strasbourg
31000 TOULOUSE
(Metro Jeanne d'Arc)
Et**

**100 Impasse de la Tuilerie
31530 Lasserre-Pradère
Mail villars.avocat@gmail.com**