

Monnaie Locale  
en Trégor et Goëlo

Moneiz Lec'hel  
Treger ha Goelo



# Catalogue des professionnels du PEZH 2023-2024



- » Où dépenser mes PEZH ?
- » Où convertir  
mes € en PEZH ?
- » Où acheter  
des produits locaux ?

**Des bonnes adresses du  
Trégor et du Goëlo pour  
acheter local et éthique !**

## ÉDITO

### L'acte d'achat n'est pas neutre. Il a des conséquences.

À l'origine de la monnaie se trouve le besoin d'échanges et de liens entre les humains. Quand j'achète des légumes cultivés près de chez moi, dans le respect du sol, cela n'a pas les mêmes conséquences que des légumes qui ont parcouru des milliers de kilomètres dans une terre polluée, sans parler des questions de qualité nutritionnelle et de santé humaine.

Mais si nous y ajoutons la possibilité de payer ces légumes en PEZH, la monnaie locale de votre territoire de vie, vous entrez dans une démarche aux conséquences encore différentes.

Contrairement aux euros qui sont déposés en banque, laquelle banque investit peut-être dans des projets que vous n'avez pas envie de soutenir, les PEZH, eux, ne retournent pas en banque. Ils passent de main en main, dans le réseau des artisans, commerçants, producteurs, artistes, associations, coopératives... qui sont en adéquation avec les valeurs définies dans la charte du PEZH. En définitive, quand vous dépensez en PEZH, vous demandez à celui qui les reçoit d'avoir la même démarche.

De plus, les euros convertis sont placés à la NEF, banque partenaire des monnaies locales. Celle-ci s'engage à doubler le montant disponible pour financer des projets éthiques et solidaires.

Concrètement, payer en monnaie locale, c'est favoriser la production responsable et l'amélioration des pratiques agricoles, c'est consolider les filières locales, aider les investissements écologiques, consommer responsable, aider à construire de l'entraide au sein du réseau, renforcer l'intégration sociale des publics en difficultés, entrer dans une démarche de citoyenneté économique, participer à une expérience de démocratie participative, renforcer le pouvoir d'agir citoyen.

C'est aussi apporter un supplément de revenus sur le territoire, construire des nouveaux circuits d'investissements, aider au rayonnement territorial, aider les collectivités locales à coopérer au service des habitants etc...

Le PEZH est donc un levier transversal de changement.

De toute évidence, les crises se multiplient et nous percutent de plus en plus fort. Par conséquent, il devient urgent de construire un territoire résilient. Le PEZH est aussi là pour ça. Loin des discours, ici, nous parlons d'actes concrets et quotidiens. **Saisissez-le, utilisez-le, améliorez-le, car c'est le vôtre, pas celui des autres.**

## — SOMMAIRE —

Le PEZH, à quoi ça sert ?.....	4
La charte .....	6
Carte du territoire.....	8
Annuaire des professionnels .....	9
Bégard et ses alentours .....	11
Guingamp et ses alentours .....	13
Lannion et ses alentours .....	14
Paimpol et ses alentours .....	18
Plestin et ses alentours .....	21
Tréguier et ses alentours .....	22
Vieux-Marché et ses alentours .....	25
Les partenaires du PEZH .....	28
Liste des marchés et des professionnels qui s'y trouvent .....	29
Les comptoirs d'échanges .....	30
Index .....	31



## Une association – Un territoire – Une charte



Le **PEZH** s'inscrit dans la loi ESS 2014. Géré par l'association MLTG, il circule dans le Trégor et le Goëlo (agglos : LTC, GPA et LAC, 210 000 habitants).

Les utilisateurs adhèrent à l'association et signent la charte qui en précise le cadre et les objectifs.

## LE PEZH, À QUOI ÇA SERT ?

### Pour les particuliers : donner du sens à nos échanges

- Alors que l'économie spéculative capte 98 % des richesses, 100 % des échanges en **PEZH** alimentent l'économie réelle.
- Chaque € changé en **PEZH** est utilisé pour financer des projets sur et pour le territoire : il ne retourne pas vers la spéculation.
- Le **PEZH** ancre les échanges dans la confiance monétaire et l'interconnaissance, dans la culture locale et l'ouverture aux autres.
- Le lancement de cette monnaie et sa gestion par les habitants du territoire sont assimilables à la création d'un nouveau commun.

### Pour les professionnels : construire un nouveau modèle économique

- Le **PEZH** encourage et rend visible les activités soucieuses de l'environnement et de l'être humain.
- Le **PEZH** permet de fidéliser les clientèles en créant du lien dans les échanges.
- Le **PEZH** développe l'économie réelle et les circuits courts.



### Pour les collectivités : accélérer localement la transition

- Le **PEZH** renforce les dispositifs sociaux, environnementaux et culturels, pour favoriser le bien-vivre des habitants.
- La banque « La Nef » investit, sur le territoire et dans des projets éthiques, le double de la masse monétaire circulant en **PEZH**.
- Le **PEZH** concrétise un partenariat citoyens/collectivités et donne confiance en la monnaie.
- L'argent public dépensé en **PEZH** reste sur le territoire.

### Pour les bénévoles de l'association : s'appuyer sur des dynamiques diversifiées

- Loin de se substituer aux actions locales innovantes et alternatives, le **PEZH** les complète et les renforce.
- La synergie créée par le **PEZH** valorise chaque partie du territoire, respecte chaque démarche militante.
- Porté par des groupes maillant le Trégor et le Goëlo, le **PEZH** crée localement du lien et favorise les échanges au sein du territoire.
- **Participez à cette aventure ambitieuse !**

# Charte du PEZH

*En utilisant le PEZH,  
nous voulons œuvrer pour :*



## Reprendre le contrôle de la monnaie et limiter la spéculation

- Permettre à chacun de comprendre comment se crée, fonctionne et circule une monnaie.
- Ancrer la monnaie sur le territoire pour qu'elle serve aux échanges réels et non à la spéculation.
- Associer tous les utilisateurs au fonctionnement et à la gestion de la monnaie.

## Dynamiser l'économie du territoire et favoriser les circuits courts

- Encourager les circuits courts et la relation directe entre producteur et consommateur.
- Privilégier les productions locales et le commerce de proximité.
- Valoriser les savoir-faire du territoire (artisanat, métiers d'art).
- Privilégier la qualité des biens et des services.
- Favoriser la coopération entre les acteurs locaux.
- Réhabiliter la notion de bien commun.

## Développer les valeurs sociales et solidaires et remettre l'humain au centre des échanges

- Soutenir les entreprises et associations du secteur de l'Economie Sociale et Solidaire.
- Rappeler la place centrale de l'être humain au sein de l'entreprise.
- Développer un réseau basé sur la confiance et des valeurs communes.
- Agir concrètement pour rendre notre société plus solidaire.

## Être ancré dans la culture locale et ouvert aux autres

- Promouvoir à l'aide de la monnaie locale les activités culturelles sur le territoire.
- Soutenir la diffusion des cultures bretonnes.
- Utiliser l'outil monnaie pour faire découvrir aux visiteurs les richesses culturelles du territoire.
- Accueillir la diversité sur notre territoire et dans nos organisations.

## Protéger la nature et préserver l'avenir

- Soutenir les producteurs respectueux du vivant et du cycle des saisons.
- Favoriser l'alimentation biologique.
- Encourager une meilleure gestion des déchets (réduction, tri, recyclage).
- Sensibiliser sur l'importance de la durabilité et de la ré-utilisation.



Vous trouverez dans les pages suivantes la liste de tous les professionnels qui acceptent le PEZH. Ils sont classés par groupe local, chacun représenté par une couleur, puis par catégorie.

L'index en fin d'ouvrage vous permet aussi de retrouver le numéro de page d'un professionnel dont vous connaissez le nom.

# Annuaire des professionnels du PEZH





## Bégard et ses alentours

## Guingamp et ses alentours

## Lannion et ses alentours

## Paimpol et ses alentours

## Plestin et ses alentours

## Tréguier et ses alentours

## Vieux-Marché et ses alentours

### Associations



#### Association Div Yezh Skol Ar Vear

L'association de parents d'élèves de Bégard a pour but d'apporter des fonds pour la filière bilingue de l'école et de promouvoir la langue bretonne. Elle organise annuellement plusieurs événements dont un Fest Deiz très attendu à Bégard.

skolbrevear@gmail.com – Page Facebook : SKOL BRO VEAR

### Agriculture - Élevage



#### GAEC An Awen

Julia Bourges, naturopathe de formation, produit des plantes médicinales pour concocter des tisanes aux noms poétiques et aux diverses vertus. Elle élève aussi des poules pondeuses, le tout certifié en agriculture biologique.

Vente directe sur le marché paysan de Kermoroc'h – Goasorgant, 22140 Kermoroc'h – ju-lia@awen.bzh – Page Facebook : GAEC An Awen

#### Le Champ du Dragon

Rachel et Laëtitia, toutes deux polyvalentes, produisent des légumes en permaculture, labellisé AB, en plein champ et sous serre non chauffée. Elles mettent en place la traction animale, l'écopâturage, l'apiculture et l'agroforesterie.

Marché à la ferme (cour du château de Brélidy), à Tréguier et à Guingamp – Cour du Château de Brélidy, 1 Ty Ar Bonniec, 22140 Brélidy – chateau-ferme.brelidy@gozmail.bzh – champdudragon.fr

### Art - Artisanat



#### Théâtre B.A

Bérit Schwarm, marionnettiste et comédienne, formée à la pédagogie, nous invite à partager son amour pour la magie des contes. Elle propose ses spectacles mais aussi des ateliers de fabrication et d'animation de marionnettes, pour enfants et adultes, ainsi que des ateliers de création de spectacle.

Ker Gaer, 22140 Brélidy – 02 96 12 14 57 – marionnette-theatreba.com

#### Le Jardin dans les Saules

Carine vous propose de l'osier certifié en Agriculture Biologique, des objets en vannerie d'osier (ses créations ou du sur-mesure, sur commande). Elle organise aussi des ateliers/stages pour apprendre la vannerie.

22140, Bégard – lejardindanslessaules@mailo.com – Page Facebook : Jardin Dans Les Saules (Personne)



Le Jardin dans les Saules

## Commerces alimentaires



### En terre de Vie

Le boulanger Hugo Bourguès cuit ses divers pains au levain au feu de bois. Il propose d'autres douceurs qu'il est possible de commander par téléphone.

Vente directe au marché paysan de Kermoroc'h – 06 08 36 06 78

## Loisirs



### Centre de découverte du son

L'objectif de l'association est de contribuer à l'épanouissement humain en faisant prendre conscience de l'ouïe, en la faisant découvrir et en apprenant à s'en servir. Dans son parc de loisirs à Cavan, découvrez un sentier musical dans les bois, un jardin sonifère ou encore des cabanes d'écoute.

Ouvert d'avril aux vacances de Toussaint tous les après-midis pendant les vacances scolaires et les dimanche et jours fériés hors vacances – Kerouspic, 22140 Cavan – 02 96 54 61 99 – cdson.org

### Château de Brélidy

Dans une ambiance familiale, venez découvrir et profiter des magnifiques chambres d'hôtes de cette authentique demeure du XVI<sup>e</sup> siècle, au cœur d'un parc verdoyant de 40 hectares.

1 Ty Ar Bonniec, 22140 Brélidy – 06 07 45 08 79 – chateau-breldy.com



En terre de vie

Château de Brélidy



## — GUINGAMP ET SES ALENTOURS —

## Agriculture - Élevage



### La ferme du Goazio

Nadine Ohier vend des poulets fermiers et des œufs bio, mais aussi des fraises, que l'on peut venir cueillir directement sur place de mi-mai à octobre, ainsi que des confitures, ou encore des haricots.

Vente directe à la ferme le lundi, mercredi, vendredi après-midi, et le samedi toute la journée, de mai à octobre.

Vente sur le marché de Paimpol toute l'année – 13 Kerhonn, 22200 Pommerit-Le-Vicomte – 06 77 40 24 60 – fermedugoazio.wixsite.com/1234



Ferme du Goazio

### Le potager de Kervaudry

Production diversifiée de légumes bio commercialisés en vente directe.

Vente sur le marché bio de Pabu – 8 bis Kervaudry, Pommerit-le-vicomte – lepotagerdekervaudry@laposte.net – Facebook : Le potager de Kervaudry

### Ty Losket

Élevage de brebis Manex Tête Noire, production et vente de fromages et fromages blancs de brebis. Vous pouvez retrouver leurs produits à Prairies Bio, à Grâces, à la Biocoop de Paimpol, à la fromagerie Morin de Pordic, et à l'épicerie « un bocal à la mer » de Plérin.

Vente sur les marchés de Paimpol et Guingamp, sur les marchés de Belle-Isle-en-Terre et Pabu en alternance, et sur le marché bio de Pléhédel l'été – Ty Losquet, 22200 Grâces – 07 86 86 18 55 – Facebook : Ferme de Ty Losket

Ty Losket



## Loisirs



### Librairie Avel An Trev

Dans cette librairie associative, vous découvrirez principalement des livres d'occasion et des livres anciens autour de la culture bretonne ou des minorités européennes.

5 rue des Ponts St Michel, 22200 Guingamp – 06 81 87 54 63 – idbe.gwp@gmail.com





## — LANNION ET SES ALENTOURS —

### Agriculture - Élevage



4 route de Kerjean, 22300 Ploulec'h –  
06 58 76 28 71 – clementine.jacob@live.fr

#### La Ferme de l'Allée Verte

Une belle ferme bio au féminin, depuis cinq générations. Pascale produit des petites bottes de foin et paille, des céréales pour animaux de compagnie (volailles, chevaux...), des œufs, noix, pommes, viande de porc et de veau. Les animaux qui vivent sur la ferme (vaches, porcs, poney, chèvres, volailles) sont de races anciennes. Vente directe tous les jours sur RDV. Une visite peut être proposée lors du retrait des commandes.

Allée verte, 22300 Ploumilliau – 07 86 68 21 90  
– Facebook : La Ferme De L'Allée Verte



La Ferme de l'Allée Verte

#### La Ferme du Wern

La ferme produit du lait biologique tiré de vaches de races anciennes qu'elle transforme en beurre (très réputé), fromage blanc, yaourts, Gwell, tartinades salées, mascarpone. Vente directe au marché paysan à la ferme le mardi après-midi et le samedi matin.

56 rue Jean-Marie Le Foll, 22300  
Ploubezre – 06 32 21 93 65 –  
Facebook : Ferme du Wern

#### Le Moulin de Kerjean

Cette ferme familiale en agriculture biologique cultive principalement des céréales (blé et sarrasin), qu'elles transforment en farine. Les produits sont vendus à la ferme sur RDV (commande par courriel ou SMS) et dans les épiceries bio du secteur de Lannion.

#### Plants B

Dans cette pépinière sont produits de jeunes plants de légumes, aromatiques et petits fruits en agriculture biologique pour les particuliers et les professionnels.

Vente en directe ou sur les marchés de Lannion et Vieux Marché – 06 20 21 49 97  
– plantsb22300@gmail.com –  
Facebook : Plants B

#### Semisauvages

Cette pépinière est spécialisée dans la production biologique de plantes comestibles et/ou médicinales (plantes aromatiques et médicinales, plants potagers, petits fruits). RDV à la pépinière en individuel ou en groupe.

Marchés de Perros-Guirec (port) et Pleumeur-Bodou – Karrhent ar Bleiz, 22560  
Pleumeur-Bodou – 06 88 17 83 29

### Art - Artisanat



#### Porcelaine & Cie

Au centre de Lannion, un couple d'artistes propose ses poteries et céramiques utilitaires et artistiques (vaisselle, déco, sculptures, bijoux) dans cet atelier-boutique. Finesse et beauté.

13 rue Compagnie Roger Barbé, 22300  
Lannion – 06 49 76 22 46 –  
guillaumegaresceramique.com

### Commerces alimentaires



#### Biocoop Douar Bihan

Épicerie en produits biologiques, en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques.

67 rue Anatole le Braz, 22700 Perros-Guirec – 02 96 49 02 21

#### Biocoop Douargann

Épicerie en produits biologiques, en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques.

Rond-point Saint Marc 22300 Lannion –  
02 96 14 01 06

#### Biocoop Traou an Dour

Épicerie en produits biologiques, en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques.

Rue Jean Paul Sartre, 22300 Lannion –  
02 96 48 90 74

#### Distillerie Warenghem

Entreprise familiale et artisanale produisant des spiritueux bretons depuis 1900. 1<sup>re</sup> distillerie française à recevoir le label Entreprise du Patrimoine Vivant en 2019. Des visites de la distillerie sont également proposées.

Route de Guingamp, 22300 Lannion –  
02 96 37 00 08 – distillerie-warenghem.bzh

#### Distribio

Marion propose des pains, épicerie, fruits et légumes bio ainsi que des produits et conseils diététiques et cosmétiques.

137 rue du Maréchal Joffre, 22700  
Perros-Guirec – 02 96 23 35 00 –  
Facebook : Distribio Perros-Guirec

#### Hal ô FROMAGES

Sous les halles de Lannion, la fromagerie vous propose un large choix de fromages, dont quelques locaux. Vous y trouverez également du miel toutes fleurs, de ronce et de trèfle, récolté en Bretagne à Loguivy Plougras.

Place du Miroir, 22300 Lannion –  
02 96 37 23 66

#### La Ferme de Baradoz

Aziliz cultive des variétés paysannes de céréales et les transforme en pain bio au levain cuit au feu de bois.

Vente directe le vendredi soir. Vous pouvez aussi retrouver ses pains à l'Atelier fermier de Perros-Guirec, à La Vie Claire de Lannion et à la Biocoop de Tréguier.

Kerfanouilh, 22700 Louannec – 06 27 65 01  
57 – Facebook : Baradoz Pain au levain

#### La Vie Claire – Armor & Sens

Épicerie en produits bios en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques.

Zone Commerciale de Saint-Marc, 22300  
Lannion – 02 96 37 45 08 – Facebook :  
La Vie Claire - Armor & Sens

#### Le Fournil du Temps des Cerises

Sabrina fabrique avec amour des pains au levain, pétris à la main. Les pains sont vendus sur les marchés ou dans des points de vente (Biocoop, Restaurant Le Temps des Cerises).

55 route de Lannion, 22140 Tonquédec –  
06 73 42 72 99 – tempsdescerises.bzh/  
fournil-du-temps-des-cerises.

#### Vinbiothé - la Cave des Halles

Les Cavistes sont des spécialistes en vins naturels, vins bio ainsi que bières artisanales et spiritueux, et ceci pour tous les budgets.

9 Rue Saint-Marc, 22300 Lannion –  
02 96 48 78 26 – caviste-lannion.fr

### Formation - Éducation



#### Comité de soutien École Diwan Lannion - Kuzul Skoazell Diwan Lannuon

Le Comité de soutien organise des fêtes pour apporter de l'argent à l'école qui contribue à financer les projets pédagogiques et les emplois non enseignants de l'école. Il organise deux fest-noz, le marché aux livres et collections (janvier), les puces lannionaises (juillet) et le marché de Noël des créateurs.

15 Hent ar Skol, 22300 Lannion – 06 17 98 31  
55 – diwanlannuon.bzh/kuzulskoazell

#### Ŝameno

Ŝameno propose des outils adaptés tant sur l'aspect individuel que pour des projets collectifs à travers le Jeu du Tao, Le Process Communication Model (PCM®) ou la Communication Bienveillante Appliquée.

Rospez – 06 73 46 17 16 –  
contact@sameno.fr – sameno.fr



## Habillement - Mode



### Mohair Breizh

Vonig propose des laines et lainages (vêtements femmes, hommes, enfants) en mohair issus de son élevage biologique de chèvres angora.

Vente directe sur RDV, en ligne et lors de divers salons – Luzuron, 22300 Lannion – 06 78 80 90 55 – mohair.bzh

## Loisirs



### Association Écocentre Trégor Spered All

L'Écocentre est un centre de découverte et d'expérimentation ludique et pédagogique. Venez y découvrir des jeux en bois et un escape game, vous ressourcer sur les parcours sensoriels, butiner des idées dans le potager et jouer avec les énergies renouvelables. Vous pouvez aussi participer aux animations : fabriquer un objet en bois, en argile, composer votre pizza ou suivre le jardinier...

Ouvert le dimanche et les jours fériés de 14 h à 18 h d'avril à septembre, et du dimanche au jeudi de 11 h à 19 h en juillet-août – Route du Radôme, 22560 Pleumeur-Bodou – 06 40 56 84 46 – ecocentre-tregor.fr

### Histoire de lire

Belle boutique qui donne une seconde vie à vos livres. Vente et rachat de livres d'occasion. Rachat aux particuliers en boutique, déplacement sur Lannion possible. Livres pour tous les budgets. Collection de belles cartes postales et d'affiches.

7B Place du Général, Leclerc 22300 Lannion – 07 83 23 25 42 – Facebook : Histoire de Lire Lannion

### Paintball évènements

Des parties de paintball peuvent être organisées tous les jours sur réservation.

Route de Kéraliès, 22560 Pleumeur-Bodou – 06 12 42 85 31 – paintball-evenements.business.site

## Restaurants - Traiteurs - Cafés



### L'Annexe

Dans un cadre typique et chaleureux, le restaurant L'Annexe vous propose des pizzas, pâtes, viandes, moules ainsi que des formules pour le midi.

9 Venelle des 3 avocats, 22300 Lannion – 02 56 39 20 38 – Facebook : L'annexe (Page)

### Croustade et compagnie

Alain fabrique et vend sur les marchés des pâtisseries sucrées et salées avec des produits bio et locaux (Kouig Amann, Kouign Sal, Brioche).

Vente sur les marchés de Pleumeur-Bodou, Perros-Guirec (port), Perros-Guirec (bourg) – 06 64 44 70 02

### Et Vogue La Galette

Marie fabrique sous vos yeux des crêpes et galettes avec des produits issus de l'agriculture biologique. Elle confectionne un très bon caramel au beurre salé proposé en pot et sur les crêpes.

Vente sur les marchés de Trébeurden, Ile Grande, Pleumeur-Bodou et Lannion – 02 96 91 91 10

### Le Flambar

Bistrot, bateau, bibelots ... On y boit, on y mange, on y rencontre matelotes et matelots, on y danse, on y chante, on y rit, on y lit, on y échange, on y joue...

7 Place du Général Leclerc, 22300 Lannion – 02 96 37 40 72 – Facebook : Le Flambar

### Les Blés en Folie

Dans son camion J7, « Ben », Virginie nous régale avec des crêpes et galettes garnies. Elle propose aussi ses services aux entreprises (séminaires, réunions de travail...), et pour animer les rencontres et réunions familiales, les événements festifs et associatifs...

06 26 63 02 23 – virginiedaniel22@aol.com – Facebook : Virginie Daniel (Blés en Folie)

### Pizza Bio

Vincent et Maryline proposent des pizzas bio cuites au feu de bois en travaillant au maximum avec des producteurs locaux et bio notamment issus du réseau de la monnaie locale Pezh. Ils tournent sur plusieurs communes les soirs, de 17 h à 21 h 30.

Lundi : Lannion, Saint-Marc à côté de la Cave des Halles ; Mardi : Louannec, rond-point de Mabiliès ; Mercredi : parking sur Champ blanc (Atoll restaurant) ; Jeudi : Lannion, Kerligonan, parking Élopirate ; Vendredi : La Clarté, Perros-Guirec, parking de l'Atelier Fermier – 06 31 90 55 26 – pizzabio.bzh

### Velibillig

Crêperie et cuisine végétarienne mobile à vélo à Lannion et ses alentours. Elisa fabrique des crêpes et galettes avec des produits frais bio et au maximum locaux sur une remorque adaptée à son vélo.

Brasserie Kerampont de 18 h à 22 h mardi (et vendredi en été) ou lors des événements culturels – 06 02 45 50 77 – velibillig@ecomail.bzh – Facebook : Vélillig.

## Réparations - Dépannages - Habitat



### Rhizosphère

Aurélien Epstein, ingénieur conseil dans le domaine de l'assainissement écologique et de la gestion de l'eau (eau usées, eau pluviale, eau potable), vous accompagne pour trouver des solutions qui ont du sens, de la cohérence et leur donner réalité.

22700 Louannec – 06 10 37 03 55 – rhizosphere@outlook.fr – rhizosphere.bzh



Rhizosphère

## Santé - Bien-être



### Le Petit Salon

Ce petit salon propose des coiffures au naturel, avec des produits à l'argile et aux huiles essentielles. Véronique lave et soigne les cheveux de ses clients sur RDV.

2 rue Félix le Dantec, 22300 Lannion – 02 96 54 44 69

### Les Spirales de l'énergie

Dietlinde propose des cours hebdomadaires de Tai Chi Chuan et de Qi Gong, des stages et ateliers. Ses techniques sont liées à la tradition énergétique taoïste.

Espace d'activités Pôle Phoenix, route du Radôme, 22560 Pleumeur-Bodou – 02 96 48 10 08 – taichiqigong.e-monsite.com

### L'Ilot Yoga

Tine propose des cours de Yoga pour adultes.

Espace d'activités Pôle Phoenix (bât B2), route du Radôme, 22560 Pleumeur-Bodou – 06 71 19 75 84

### Respire Sophrologie

Anne Marie Quillivré donne des cours individuels et collectifs en sophrologie dans le Trégor et peut-être au-delà.

6 bis Rue Saint-Yves, 22300 Lannion – 06 25 49 92 65

### Joanne Courvoisier

Joanne est bioénergéticienne et utilise la méthode Acmos, qui permet d'aider à rétablir l'équilibre énergétique global. Elle propose aussi un massage taoïste (Chi Nei Tsang), qui agit sur l'énergie des organes internes. Enfin, Joanne propose de la réflexologie plantaire, un soin basé sur le principe qu'il existe des zones réflexes dans les pieds correspondant à toutes les parties du corps.

Sur rendez-vous – 13 rue de la mairie 22450 Quemperven – 07 66 33 42 29 – courvoisierjoanne@gmail.com

## — PAIMPOL ET SES ALENTOURS —

### Associations



#### Association Bal & Art

Organisation de concerts et de festival, dont le festival « Les Noctambals », qui dure trois jours chaque été. L'association y met en avant les danses populaires et musiques du monde.

3 rue de la mairie, 22260 Plouëc-du-Trieux – 07 67 90 77 90 – lebalmonte@gmail.com – lebalmonte.com

#### L'image qui parle

Cette association est à l'initiative de projets culturels et artistiques (films, concerts, théâtre, ateliers, conférences...), co-construits avec les habitants, artistes et acteurs locaux. Son objectif : utiliser la parole, le son et le visuel pour créer du lien et confronter les regards. Toutes leurs actions sont menées à La Fabrique à Paroles.

18 rue Paul Langevin, 22500 Paimpol – 06 61 22 11 48 – contact@limagequiparle.org – limagequiparleblogger.org

### Agriculture - Élevage



#### Ferme La Talvéra

Sur ce marché de producteurs locaux, découvrez de bons produits bio dans une ambiance chaleureuse. Retrouvez notamment le pain d'Yvain.

Marché d'avril à octobre le mardi de 18 h à 20 h – 22260 Saint-Clet – 02 96 11 94 60 – yvainchambard994@outmail.com

#### Ferme de Prad Kazeg

Quentin et Isis, un jeune couple de maraîchers cultivent puis vendent leurs légumes bio ainsi que les produits d'autres producteurs locaux (miel, jus de pomme, cidre, bière, savons, fruits, fromages...) dans leur magasin au bourg de Pleubian.

Vente le mardi et le vendredi de 10 h à 13 h et de 16 h à 19 h, et le samedi de 9 h à 12 h – 11 place Saint-Georges, 22610 Pleubian – 06 85 18 22 53 – fermedepradkazeg@gmail.com – prad-kazeg.bzh

#### Ferme bio de Kerderrien

Pascal, le maraîcher, vous propose une grande variété de légumes bio en vente sur les marchés ou directement à la ferme.

Vente directe à la ferme le lundi et le vendredi de 18 h 30 à 19 h 30 et sur les marchés de Paimpol et Pleudaniel. 4 Kerderrien, route D72, 22740 Pleudaniel – 02 96 22 10 59 – pascalvalo@orange.fr

#### Le Potager de Coat Raden

Maraîchage bio diversifié en circuit court.

Vente directe à la ferme le vendredi de 16 h à 19 h et sur le marché de Paimpol. Coat Raden, 22740 Lézardrieux – 06 32 49 21 78 – lepotagerdecoatraden@gmail.com – Facebook : Le potager de Coat Raden

#### Ferme bio Kersaliou

Pascal, paysan boulanger, vous propose son pain bio, mais aussi des fruits et légumes bio.

Vente directe à la ferme lundi et vendredi de 17 h à 19 h et marché de Paimpol – Kersaliou, 22610 Kerbors – 02 96 22 88 06 – pascaldaniel14@wanadoo.fr

#### Ferme de Kerbleust

Laure est une paysanne boulangère qui produit du pain bio au levain. Elle vend également de la paille de seigle en petites bottes.

Vente directe sur le marché bio de Kerpuns le mercredi de 16 h à 18 h 30, et dans l'épicerie de Quemper-Guézenec – 2 Lieu-dit Kerbleust, 22260 Quemper-Guézenec – 06 18 40 48 68 – laureissaurat@hotmail.com

### Kaouenn

Gwendoline est productrice de plantes aromatiques et médicinales bio. Elle vend des tisanes et des cosmétiques (hydrolats et huiles). Gwendoline propose une dégustation de tisanes sur le marché de Paimpol, profitez-en !

Retrait de commandes directement à la ferme, sur rendez-vous, et vente sur le marché de Paimpol – 2 Kerpellen, 22290 Treverec – 06 81 43 25 08 – kaouenn22@protonmail.com – kaouenn.fr

### Art - Artisanat



#### La P'tite Ferronnière

Marie conçoit, fabrique et vend des objets de décorations mais aussi pratiques dans son atelier boutique de Paimpol. Elle propose aussi des stages de soudure. Visite libre ou sur rendez-vous.

19 rue du Général Leclerc, 22500 Paimpol – 07 83 55 41 59 – marieheusesmetal@gmail.com – laptiteferronnerie.fr

### Commerces alimentaires



#### Biocoop Lun&Sol Paimpol

Épicerie en produits biologiques, en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques.

24 rue Raymond Pelletier, 22500 Paimpol – 06 40 41 79 54 – biocooppaimpol.com – gerance.lunesol@orange.fr

### Habillement - Mode



#### Babouchka

Cette boutique au pied de la Vieille Tour à Paimpol vous propose des vêtements de seconde main en dépôt vente, mais aussi des accessoires de seconde main ou de petits créateurs, pour une consommation plus responsable. Vêtements pour femmes, et parfois pour enfants.

Rue de la Fontaine, 22500 Paimpol – 06 98 21 90 68 – babouchka.depotvengte@gmail.com – Facebook : Babouchka

### Loisirs



#### Arts et Loisirs

Magasin de beaux-arts, papeterie et jeux. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour dessiner, colorier, peindre... mais aussi des jeux de sociétés, ou encore des livres de coloriage, des autocollants, de la carterie...

Place du Goëlo, 22500 Paimpol – 02 96 55 09 62 – valerie@artsetloisirs-paimpol.fr – Facebook : Arts et Loisirs Paimpol



Arts et Loisirs

#### Librairie Babelle

Dans cette librairie-café à l'ambiance chaleureuse, vous retrouverez de nombreux livres, neuf et d'occasion. Des rencontres y sont aussi organisées presque tous les mois, notamment avec des auteurs bretons.

1 rue du 8 mai 1945, 22580 Plouha – contact@librairie-babelle.fr – librairie-babelle.fr

Librairie Babelle





## Restaurants - Traiteurs - Cafés



### Crêperie le Penn Ty

Cette belle crêperie traditionnelle récemment agrandie vous propose de délicieuses crêpes et galettes dans une ambiance chaleureuse.

20 rue des Huit Patriotes, 22500 Paimpol – 06 70 84 96 03 – lepennty@outlook.fr – Facebook : Le Penn Ty

### Café Kabellig Ruz

Au cœur du village de Lanloup, ce salon de thé propose aussi un espace épicerie bio (pains, produits en vrac, légumes, fromages...), et une restauration sur réservation (cuisine maison avec produits frais et légumes bio). C'est un lieu très convivial, où Christine et Yann vous accueillent aussi pour des concerts, jeux, etc.

Ouvert du mardi au dimanche, de 8 h à 14 h et de 16 h 30 à 21 h – 5 route de la mer, 22580 Lanloup – 06 45 14 21 80 – Facebook : Kabellig ruz.



Café Kabellig Ruz

### Le Quai Ouest

Ce bar-restaurant avec vue sur le port vous propose des produits bio, notamment du poisson et fruits de mer avec écolabel, dont 60 % de produits locaux, le midi comme le soir.

Ouvert du vendredi au mardi, et aussi le mercredi et le jeudi en juillet-août – 11 Quai Morand, 22500 Paimpol – 06 07 73 88 96 – lequaioouest22@orange.fr – quai-ouest-paimpol.fr



Le Quai Ouest

## Santé - Bien-être



### Marie-Pierre Brasier

Guérison spirituelle, massages ayurvédiques, soins énergétiques, méditation... Marie-Pierre propose des formations et des stages. La contacter pour plus d'infos.

14 route de Kervor, 22470 Plouézec – 06 30 67 98 62 – mariepierre.brasier@hotmail.fr – mariepierrebrasier-massage.com

## — PLESTIN ET SES ALENTOURS —

### Associations



### Association Dynamie

Dans un écolieu pédagogique (verger potager, forêt comestible), l'association donne des cours de permaculture et en santé (pratique du yoga des yeux, massage bébé...). Sont proposés aussi : vannerie sauvage, chantier flexiourte, construction d'un dôme. Des séjours ressourçants à la carte de mai à septembre.

1 Kerpell'O, 22370 Plufur – 06 34 69 31 01 – dynamieasso@gmail.com – dynamiepermaculture.com

### Agriculture - Élevage



### Ferme La Maguette

Élevage de chèvres avec transformation et vente directe. Possibilité de cueillir des prunes en saison sur RDV.

Vente directe à la ferme le mercredi et samedi après-midi, et sur les marchés de Vieux-Marché et de Plestin-les-Grèves – Ferme La Maguette, Kervazio, 22310 Tréduder – 02 96 35 34 23



Association Dynamie

### Commerces alimentaires



### Biocoop Beg Douar

Épicerie en produits biologiques, en partie locaux et écologiques, cosmétiques et diététiques. Possibilité de livraison à domicile.

Avenue des frères Legall, 22310 Plestin-les-Grèves – 02 96 38 36 43 – biocoop.begdouar@gmail.com – biocoop.fr/bretagne/cotes-darmor/plestin-les-grèves/BIOCOOP-BEG-DOUAR

### Santé - Bien-être



### Christine MICHAUD

Praticienne en ostéopathie biodynamique et en Life Art Process, Christine propose des accompagnements individuels ou en groupes. Contactez-la pour plus d'informations.

Trédrez-Locquemeau – 07 84 80 12 24

### Rachel Hargreaves

Rachel est enseignante de Yoga, ShatYoga, cycles de la femme et animatrice d'ateliers autour des plantes médicinales.

Elle est basée à Plufur mais vous pouvez la retrouver à Lokémo le mardi de 9 h 30 à 11 h 15, à Tréduder le mercredi de 10 h à 11 h 30 et à Plufur pour des ateliers ponctuels – racheldanslespres@gmail.com



# — TRÉGUIER ET SES ALENTOURS —

## Associations



Vente directe sur le marché paysan de la Talvéra, et dans les Paniers du Bocage.

### Comité de soutien École Diwan Tréguier - Kuzul Skoazell Diwan bro Landreger

Le comité de soutien porte un projet de création d'école Diwan à Tréguier, ou dans une commune proche. Ils sont actuellement à la recherche d'un local (à bon entendeur...) afin d'ouvrir une première classe à la rentrée 2024. Ils organisent aussi des événements pour se faire connaître et apporter de l'argent pour la future école. Vous pouvez notamment déposer vos journaux au 11 impasse Kerfant, Tréguier. Leur collecte rapporte de l'argent au comité de soutien.

Tréguier – 06 63 58 28 57 – ksdlandreger@outlook.fr – Facebook : Kuzul Skoazell Diwan Landreger (Diwan pays de Tréguier)

## Agriculture - Élevage



### Au potager de Sabine

Sabine produit et vend ses légumes en maraîchage bio diversifié. Le vendredi, elle propose aussi les produits d'autres producteurs : savons (Les savons de Jadis), produits d'entretien, fromages, bocaux, œufs, pain, tisanes et crèmerie sur commande.

Vente directe à la ferme le vendredi de 16 h à 19 h. Vente directe sur le marché de La Ferme des Hautes Terres le mardi soir et sur les marchés de Louannec et de Plougrescant (été) – Coat Don, 22220 Plouguet – 06 80 43 88 81 – maguetsabine@sfr.fr

### Daniel Cédric

Installés depuis 2011 à La Roche Jaune, à Plouguet, sur le coteau du Jaudy, Cédric et Séverine cultivent des fruits et légumes. Au fil des saisons, ils travaillent en traction animale, dans le respect de l'environnement et du vivant (certifié AB).

### La Ferme des Hautes-Terres

La ferme regroupe des paysans boulangers, pastiers et éleveurs de vaches Highland Cattle. On peut ainsi y retrouver des pâtes, de la viande de bœuf et du pain directement sur place. D'autres producteurs bios (légumes, fromages et champignons) vendent aussi leur production sur place.

Vente directe à la ferme le mardi et le vendredi de 17 h 30 à 19 h, et sur les marchés de Penvénan et de Kerpuns, à Quemper-Guézennec (marché de producteurs bio) – 5 Kercadiou, Hent Pors Hir, 22820 Plougrescant – Samuel Gautier : 09 52 21 31 45 – contact@hautesterres.bzh – Facebook : La Ferme des Hautes Terres

### Les Graines Sauvages

Producteur de légumes en agriculture biologique, en utilisant les principes de la permaculture et vente sur les marchés et en direct à la ferme.

Vente en direct le samedi de 9 h à 13 h et sur les marchés de Bégard, Trégastel, Trébeurden, Lannion et Guingamp – 7 Camblec, 22450 Langoat – Florian Lenay : 06 19 72 77 86 – lesgrainessauvages@hotmail.com

### Les Herbes vagabondes

Ce couple de paysans-herboristes installé à Ploëzal cultive son jardin depuis 2014. Ils proposent diverses tisane, cosmétiques vinaigres, sirops... Le Jardin des Herbes Vagabondes est certifié en Agriculture Biologique et détient la mention Nature et Progrès.

Vente directe au jardin le vendredi soir, de fin avril à mi-août. On retrouve aussi leurs produits dans différents points de vente (voir leur site pour plus d'infos) – Le jardin des Herbes Vagabondes, 22260 Ploëzal – 06 95 77 94 25 – lesherbesvagabondes.fr

## Ty Légumes

Pierre-Jean et Florian produisent et vendent plus de cinquante variétés de légumes bio, en permaculture, sur sol vivant, dans le centre-ville de Plouguet. Leur objectif : produire des légumes sains, nutritifs et bons en respectant la planète. Ils vendent également leur propre bière brassée sur place.

Vente directe le mercredi de 16 h à 19 h (mai à octobre) et le lundi (juillet -août) – 4 rue des écoles, 22220 Plouguet – 07 83 61 94 85 – tylegumes@gmail.com – tylegumes.fr

## Art - Artisanat



### Ker Piou Piou

Laura et Yvonnick sont plasticiens céramistes animaliers. Une fois sortis du four à raku, des oiseaux, dont le fameux macareux, des phoques ou encore des hérissons prennent vie dans leur atelier à Trévou-Tréguignec, et sont ensuite vendus dans leur boutique à Tréguier.

Du mercredi au samedi, et aussi le mardi durant les vacances scolaires. Vérifiez les horaires sur leur site internet. Élément'erre, 6 rue Renan, 22660 Tréguier – 07 69 03 54 10 – kerpoupiou.fr

## Commerces alimentaires



### Biocoop Lun&Sol Tréguier

Les Biocoop LUN&SOL de Paimpol et de Tréguier vous accueillent avec une large offre de produits issus de l'Agriculture Biologique, commerce équitable, produits locaux, alimentaire (épicerie, frais, fromage, boucherie, cosmétique et lessiviels, vrac).

Ouvert du lundi après-midi au samedi – 9 rue Marcellin Berthelot, 22220 Tréguier – 02 96 44 12 08 – biocooptreguier.com

## Brasserie Touken (PHILOMENN)

Production et distribution de bières. Une partie de leur orge est produite par des agriculteurs locaux et elle est maltée en Bretagne. L'intégralité du malt de base est issue de l'agriculture biologique.

Ouvert du mardi au samedi – Parc Sainte Catherine, 22220 Tréguier – 02 96 92 24 52 – info@philomenn.com – philomenn.fr

### Fournil Tamm Bara mat

Morgane vous propose une large gamme de pains aux levains, issue de l'agriculture biologique, dans son fournil de Mantallot. N'hésitez pas à passer commande par téléphone pour la vente directe.

Vente directe au fournil le jeudi de 16 h à 19 h et sur le marché de la Ferme de Kéréder, à Trédarzac, le samedi matin. Autres points de vente : Biocoop Tréguier (mercredi et vendredi) et Guingamp (mercredi et samedi), Laurent l'épicier le vendredi à partir de 16 h – 78A Saint Mélin, 22450 Mantallot – 02 96 44 31 56 – garabellamorgane@orange.fr

## Restaurants - Traiteurs - Cafés



### L'Amer à Boire et à Manger

La crêperie-bar installée au centre-ville de Penvénan travaille avec de nombreux producteurs locaux pour proposer des produits frais et de saison.

Ouvert le lundi et mercredi midi, et du jeudi au dimanche – 4 place de l'église, 22710 Penvénan – 09 81 00 78 71 – lame-raboire22.fr – Facebook : L'Amer à Boire et à Manger



L'Amer à Boire et à Manger

## Le Bel Aujourd'hui

La librairie propose des livres, de la papeterie et des jeux, mais n'accepte pour l'instant le PEZH que pour la partie salon de thé : boissons, gâteaux et vente de thé, miel et épices.

19 rue Ernest Renan, 22220 Tréguier – 02 96 92 20 24 – [librairie@librairie-lba.com](mailto:librairie@librairie-lba.com) – [librairie-lba.com](http://librairie-lba.com)

Le Bel Aujourd'hui



## Les savons de Jadis

Emmanuelle fabrique des savons par saponification à froid sous mention « Nature & Progrès ». Elle utilise la cire et le miel de ses ruches, le lait de ses chèvres, la laine de ses moutons. Elle travaille avec des producteurs locaux. Visite de la savonnerie et achat sur place possible sur rendez-vous.

2 Coat Don, 22220 Plouguviel – 07 81 82 61 64 – [lessavonsdejadis.com](http://lessavonsdejadis.com)



Les savons de Jadis

## Santé - Bien-être



### Corinne VERMILLARD Espace Sophrologie

La sophrologie est une approche corporelle pour libérer les tensions, agir sur l'anxiété, les ruminations mentales... Corinne, membre référent du Pôle Sophrologie Acouphènes, est spécialisée dans les troubles du sommeil.

Séances collectives le mercredi matin à La Roche-Derrien. Prendre contact pour une séance d'accueil – Séances sur mesure dans tout le Trégor-Goëlo, sur rendez-vous – 1 rue Saint-Jean, 22450 La Roche-Jaudy – 06 81 11 83 82 – [corinne-vermillard.com](http://corinne-vermillard.com)

### Loïc CORLOUËR – Praticien en Hypnose

Hypnothérapie Thérapie brève, méthode Éricksonienne, EMDR. Loïc est spécialisé pour le sevrage tabagique, les douleurs chroniques, les troubles du sommeil et autres troubles chroniques.

Kergroaz, 22450 Langoat – 06 12 33 74 22

## — VIEUX-MARCHÉ ET SES ALENTOURS —

### Associations



#### Association Digor An Nor

Cette association a pour objectif d'organiser divers événements afin de rassembler la population locale autour de projets culturels : concerts, repas, projection de films, spectacles...

11 Placenn ar c'hezeg, 22420 Le Vieux-Marché – [digorannor@riseup.net](mailto:digorannor@riseup.net) – Facebook : Association Digor An Nor

#### Association Laïque de Vieux-Marché

Association de parents d'élèves de l'école du Vieux-Marché. Ils organisent différentes manifestations : fest-noz, vide-greniers, rando gourmande, vente de crêpes sur le marché... Les bénéfices sont reversés à l'école, afin de financer les diverses sorties et projets des enseignants.

07 81 89 64 17 – [alvm22420@gmail.com](mailto:alvm22420@gmail.com) – Facebook : Association Laïque de Vieux-Marché

#### Umami & Cie

Cette association créée par Corinne Pellegrin œuvre pour l'épanouissement de l'être et de son environnement (cuisine, méditation, Qi Gong, massages et stages). Elle organise un atelier une fois par mois autour de Lannion.

483 rue Geoffroy de Pont Blanc, 22420 Plouaret – 06 85 35 60 68 – Facebook : Umami & Cie

### Agriculture - Élevage



#### Ar Frostailh

Anaïs, Efflam et Goulven élèvent des vaches Pie Noire bretonnes et transforment le lait en crème, beurre, yaourts et fromages frais. À cela s'ajoutent de la viande de bœuf et des pommes de terre.

Vente directe sur les marchés de Belle-Isle-en-Terre, Callac et Locquémeau – 11 Kereven, 22810 Plounévez-Moëdec – 02 96 43 02 39 – Facebook : Ar Frostailh

#### GRAPPIRUZ

Une pépinière fruitière où vous trouverez des plants d'un an en racines nues de petits fruits, vignes, pommes et porte-greffes. Avec des variétés adaptées à la Bretagne.

La pépinière est ouverte de novembre à mars, du jeudi au samedi, le matin. – Pellegoat, 22810 Plougonver

#### La Bergeronnette

Élevage de vaches laitières et transformation du lait en crèmes glacées. La ferme est conduite en Agriculture Biologique. Elle s'étend sur une surface de 38 hectares, cultivée essentiellement en herbe pour le pâturage et le foin ainsi qu'un peu de céréales. Vente de lait, glace et viande.

Vente directe à la ferme le vendredi soir et sur les marchés du Vieux-Marché, Belle-Isle-en-Terre (un mardi sur deux) et la ferme du Wern – 1 lieu-dit Kerverot, 22420 Lanvellec – 06 30 68 30 89 – [labergeronnette.bzh](http://labergeronnette.bzh)

#### La Carotte Sauvage

Jaimie et François, un couple franco-québécois installé à Trégrom depuis 2016, proposent un maraîchage diversifié. Vente de légumes et de jeunes plants.

Vente directe à la ferme le mercredi après-midi, au café Théodore et sur le marché de Belle-Isle-en-Terre – Kerouartz, 22420 Trégrom – 06 52 40 71 73 – [la-carotte-sauvage.com](http://la-carotte-sauvage.com)

#### La ferme de Foreschou

Vincent est installé sur la commune depuis une dizaine d'années. Il est producteur de porc bio avec transformation à la ferme et vente directe.

Vente directe sur le marché du Wern et du Vieux-Marché – Foreschou, 22420 Le Vieux-Marché – Facebook : La ferme de Foreschou



## Les jardins d'An Enez

Production de pommes et de tomates en vue de leur transformation en jus, cidre et coulis.

Vente directe sur les marchés de Vieux-marché (un samedi sur deux), Belle-Isle-en-Terre, (un mardi sur deux) et à la ferme du Wern (un mardi sur deux) – 3 an Énez, 22420 Le Vieux-Marché – Facebook : Les jardins d'an Enez

## Verger du Guindy

Le couple Salliou propose à la vente des pommes à couteaux du mois de septembre-octobre à mars et du jus de pomme non clarifié en bouteille en verre. Le verger est entretenu par des animaux et sans insecticide, ni fongicide, ni apport foliaire. Labellisé Nature & Progrès.

Vente directe sur les marchés de Vieux-Marché (octobre à mars) et à la ferme du Wern – Kermenguy, 22140 Pluzunet – 02 96 35 83 67

## Art - Artisanat



## Arzou An Douar

Dans cet atelier de céramique, retrouvez des créations utilitaires et artistiques. Elen vous accueille dans sa boutique attenante à l'atelier, où d'autres créateurs viennent aussi exposer. Elle propose également des ateliers pour s'initier à la poterie.

Ouvert le jeudi et vendredi et le samedi matin – 1 Hent ar puns, 22420 Le Vieux-Marché – 09 51 34 66 52 – elenlemaitre-ceramique.fr

## Commerces alimentaires



## Bara go ell

Paysans-meuniers-boulangers.

Vente directe sur le marché de Belle Isle-en-Terre – Poul ar Ranet, 22810 Belle-Isle-En-Terre

## Gwennili

Nathalie propose des pâtes fraîches italiennes et bio fabriquées avec de la semoule de blé dur et de l'eau dans sa paterie de Vieux-Marché. Elle propose également des raviolis dont la farce varie selon les saisons, avec un maximum de produits locaux.

Vente directe sur les marchés de Trébeurden, Vieux-Marché, la ferme du Wern et dans les biocoop et épiceries du Trégor – 6 Rhunfaoues, 22420 Le Vieux-Marché – 07 67 91 88 95

## Le Fournil de Campagne

Mathieu Caraes vous propose ses pains au levain fabriqués avec de la farine bio et cuits au feu de bois.

Vente directe au fournil, dans l'Amap Berradenn et sur les marchés de Guingamp et Belle-Isle-en-Terre – Pellegoat, 22810 Plougonver

## L'Océane

Allain vend des produits issus de la pêche locale.

Vente directe sur le marché du Vieux-Marché – 02 51 39 42 87

## Habillement - Mode



## L'échoppe elfique

Coraline vous propose ses créations artisanales en cuir aux lignes féériques et aux couleurs tantôt naturelles tantôt chatoyantes : sacs, ceintures, portes-monnaie, bracelets, barrettes, marques-page...

Vente directe sur les marchés de Paimpol et Trégastel en été, et sur des marchés de créateurs, marché de Noël (plus d'info sur Facebook). Produits également disponibles à Ty Homart, à Paimpol, et au Cartel des Arts à Lannion – 22390 Gurunhel – 06 66 63 98 89 – toubabobobo@yahoo.com – echoppe-macrame-cuir.com

## Le Songe de l'araignée

Création de bijoux en Macramé et pierres semi-précieuses. Fabrication de sacs en cuir cousus main. Accueil à l'atelier sur rendez-vous.

Vente directe sur les marchés de Paimpol et Trégastel en été, et sur des marchés de créateurs, marché de Noël, marché Diwan (plus d'info sur Facebook) – 22390 Gurunhel – 06 63 07 07 55 – he.coraline@gmail.com – echoppe-macrame-cuir.com

## Restaurants - Traiteurs - Cafés



## Café Bellule

Christel vous accueille dans son petit café convivial et familial avec un joli jardin au bord de l'eau. Petite restauration avec les produits locaux : soupe, crêpes et galettes à emporter ou sur place. Concerts en plein air aux beaux jours ou au coin du feu, expositions, ateliers...

Ouvert le mercredi et le week-end en hiver – 4 Kergoguen Bihan, 22420 Le Vieux-Marché – 06 12 22 12 33 – maligorn@free.fr – cafebellule.fr

## Le Lokal

Nicolas et Laura ont ouvert leur fast good à Belle-Isle-en-Terre avec des produits ultra locaux, de saison et respectueux de l'environnement. Plats du jour et tartes, paninis, burgers et plats végétariens à la carte. Sur place ou à emporter.

Ouvert du vendredi au mardi, midi et soir – 3 rue du Pont Malaben, 22810 Belle-Isle-en-Terre – 02 56 14 98 12 – Facebook : Le Lokal

## Réparations - Dépannages - Habitat



## Le maillon jaune

Fernando fait tourner son atelier roulant de réparation de vélo sur les routes du Trégor. Il répare vos vélos avec des huiles écologiques. Il propose aussi à la vente des vélos d'occasion, et il fabrique des accessoires. Il souhaite aider à développer la pratique du vélo.

Retrouvez-le sur les marchés du Vieux-Marché, Belle-Isle-en-Terre (un mardi sur deux), Plougrescant (printemps-été) et à la brasserie Kerampont, un vendredi soir sur deux – 3 Coat Leven Bihan, 22420 Le Vieux-Marché – 06 99 89 56 93 – Facebook : Le Maillon Jaune

## Santé - Bien-être



## Anne Shiatsu-Kitao

Anne dispense des cours de qi qong et besoins individuels en shiatsu, réflexologie plantaire et Chi Nei Tsang (massage de l'abdomen). Soins individuels sur rdv et formations ponctuelles.

Cours le mercredi à 10 h et à 18 h et le jeudi à 18 h 30 – 3 Pors Ar Bruno, 22420 Plouaret – anne-shiatsu.fr

## La Favela

Le salon de coiffure de Daniela, d'origine brésilienne, a ouvert en 2022 dans le bourg de Vieux-Marché.

Ouvert du lundi après-midi au samedi – 7 place des déportés, 22420 Le Vieux-Marché – 09 54 66 62 53 – Facebook : La Favela

La Favela



## L'atelier de Beauté

Mylène Geffroy vous accueille dans un cadre cosy et propose des soins esthétiques, sur rdv. Soins du visage et du corps, épilation, manucure, maquillage... pour un agréable moment de bien-être

Ouvert du lundi au samedi (fermé le mercredi) – 3 rue de la Gare, 22420 Plouaret – 02 56 14 99 07





## LADESS Ouest Côtes d'Armor

L'Association de Développement de l'Économie Sociale et Solidaire constitue l'un des dix-neuf pôles de développement de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) de la région Bretagne. Ses membres sont des coopératives, des associations (dont le PEZH), des mutuelles et des particuliers pour qui le développement d'une ESS est important pour le territoire.

**Antenne Lannion Trégor Communauté :**  
Espace Ampère, 4 rue Ampère,  
22300 Lannion

**Antenne du Pays de Guingamp :**  
Maison de l'Entreprise, 2 rue Capitaine  
Henri de Mauduit, 22500 Paimpol –  
adess-ouest22.bzh/



## La MJC du Pays de Bégard

Cette association d'éducation populaire propose des rendez-vous culturels et des activités sportives, artistiques, d'expression... pour tous les publics. La MJC gère aussi l'accueil de loisirs pendant les temps périscolaires et offre un lieu de rencontre et de partage.

17 rue de Guingamp, 22140 Bégard – 02  
96 45 20 60 – mjc pays de begard.pagesper-  
so-orange.fr



## La Nef

Basée en banlieue lyonnaise, la Nef (Nouvelle Économie Fraternelle) est une banque éthique, transparente sur ses financements. Depuis 1988, elle est une coopérative bancaire qui réunit professionnels et particuliers pour défendre une finance saine et transparente.

La Nef a établi un partenariat avec beaucoup de monnaies locales en France dont le PEZH. En effet, les euros convertis en PEZH sont déposés en fonds de garantie à la Nef, lui-même utilisé pour financer des projets écologiques, sociaux et culturels, en accord avec nos valeurs. Encore mieux, pour chaque euro déposé, la Nef met elle aussi un euro et double ainsi le montant disponible pour financer les projets du territoire. Concrètement, grâce aux conversions en PEZH de 2022, un prêt de plus de 46 000 € peut être investi sur le territoire.

[www.lanef.com](http://www.lanef.com)



## La Ville de Lannion

Depuis 2022, la ville de Lannion est adhérente à l'association MLTG et soutient le PEZH. Un tiers des élus perçoivent tout ou partie de leur indemnités en PEZH.

En projet : pouvoir payer l'abonnement à la médiathèque en PEZH.

Place du Général Leclerc, 22303 Lannion –  
02 96 46 64 22 – lannion.bzh



Cette liste n'est pas exhaustive et peut varier selon les professionnels et les saisons.

### Marchés paysans

#### Brasserie Kerampont vendredi soir

- Le maillon jaune  
(un vendredi sur deux)

#### Café Théodore jeudi 18 h - 20 h (mars à novembre)

- La Carotte Sauvage

#### Kermoroc'h (ferme Goasor- gant) vendredi 16 h - 19 h

- En Terre de Vie  
- Gaec An Awen  
- Le Champ du Dragon

#### La ferme des Hautes Terres (Plougrescant) mardi 17 h 30 - 19 h

- Au potager de Sabine  
- La ferme des Hautes Terres  
- Produits des Herbes  
vagabondes

#### La ferme du Wern mardi 16 h - 19 h

- Gwennili  
- Jardin d'An Enez  
- La Bergeronnette (glaces  
sur commande)  
- La ferme du Foreschou  
- La ferme du Wern  
- Le verger du Guindy  
- Les jardins d'An Enez  
(un samedi sur deux)

### Autres marchés

#### Bégard vendredi matin

- Les graines sauvages

#### Belle-Isle-en-Terre mardi

16 h - 19 h

- Ar Frostailh  
- Bara go ell  
- La Bergeronnette  
- La Carotte Sauvage  
- Le Fournil de campagne

- Le maillon jaune  
(un mardi sur deux)  
- Les jardins d'An Enez  
- Ty losket

#### Callac mercredi matin

- Ar Frostailh

#### Guingamp vendredi matin

- Le champ du Dragon  
- Les graines sauvages  
- Ty losket

#### Guingamp samedi matin

- Le Fournil de Campagne  
- Les graines sauvages

#### Lannion jeudi matin

- Et Vogue la galette  
- Le fournil du Temps des  
cerises  
- Les graines sauvages

#### Lannion dimanche matin

- Plant B

#### Locquémeau mercredi fin d'après-midi

- Ar Frostailh

#### Louannec mardi matin

- Au Potager de Sabine

#### Pabu mardi 16 h - 19 h

- Le potager de Kervaudry  
- Ty losket

#### Paimpol mardi matin

- Ferme bio de Kerderrien  
- Ferme bio de Kersaliou  
- Kaouenn  
- La ferme du Goazio  
- L'échoppe elfique (été)  
- Le Potager de Coat Raden  
- Le Songe de l'araignée (été)  
- Ty losket

#### Penvénan samedi matin

- La ferme des Hautes  
Terres

#### Perros-Guirec mercredi et vendredi matin

- Croustade et compagnie  
- SemiSauvage

#### Pléhel lundi 18 h - 20 h (juillet-août seulement)

- Ty losket

#### Plestin-les-Grèves dimanche matin

- La Maguette

#### Plumeur-Bodou samedi matin

- Croustade et compagnie  
- Et Vogue la galette  
- Le fournil du Temps des  
cerises  
- SemiSauvage

#### Plougrescant dimanche matin (été)

- Au potager de Sabine  
- Le maillon jaune

#### Trébeurden mardi matin

- Et Vogue la galette  
- Gwennili

#### Trégastel lundi matin

- L'échoppe elfique (été)  
- Le Songe de l'araignée (été)  
- Les graines sauvages

#### Tréguier mercredi matin

- Le champ du dragon

#### Le Vieux-Marché samedi matin

- Gwennili  
- La Bergeronnette  
- La ferme de Foreschou  
- La Maguette  
- Le Maillon jaune  
- Les jardins d'An Enez (un  
samedi sur deux)  
- Le Verger du Guindy  
- L'Océane  
- Plants B

## — COMPTOIRS D'ÉCHANGES —

Cette liste n'est pas exhaustive et peut varier selon les professionnels et les saisons.

### Secteur Guingamp

Ferme du Goazio  
Librairie associative Avel An Trev

### Secteur Lannion

La Vie Claire  
L'Annexe  
Distribio  
Au Potager de Sabine (sur le marché)  
Les Graines Sauvages (sur le marché)  
Les Jardins d'an Enez (sur le marché)  
La Ferme du Foreschou (sur le marché)

### Secteur Paimpol

Comptoir nomade, chaque premier mardi  
du mois, sur le marché de Paimpol  
Arts et loisirs  
Ferme du Goazio (sur le marché)

### Secteur Tréguier

Les Graines Sauvages  
Au Potager de Sabine  
Ty Légumes  
La Ferme des Hautes Terres

### Secteur Bégard

Comptoir nomade sur le marché  
de Kermoroc'h chaque premier  
vendredi du mois

### Secteur du Vieux-Marché

Les Jardins d'an Enez  
La Ferme du Foreschou  
Café Bellule

### Dans les comptoirs d'échanges, vous pouvez :

- Adhérer à l'association MLTG pour pouvoir utiliser le PEZH. C'est une obligation légale, mais aussi ce qui permet à l'association de vivre.

*Une adhésion touriste est possible à 1 € pour essayer le PEZH  
pendant 1 mois, non renouvelable (avant de l'adopter)*

- Échanger vos euros en PEZH

- Obtenir de la documentation (catalogue, flyers)



## — INDEX —

An Awen	11	Et Vogue La Galette	16
Anne Shiatsu-Kitao	27	Ferme bio de Kerderrien	18
Ar Frostailh	25	Ferme bio Kersaliou	18
Arts et Loisirs	19	Ferme de Baradoz	15
Arzou An Douar	26	Ferme de Foreschou	25
Asso. Bal & Art	18	Ferme de Kerbleust	18
Asso. Digor An Nor	25	Ferme de l'Allée Verte	14
Asso. Div Yezh Skol Ar Vear	11	Ferme de Prad Kazeg	18
Asso. Dynamie	21	Ferme des Hautes-Terres	22
Asso. Laïque de Vieux-Marché	25	Ferme du Goazio	13
Au potager de Sabine	22	Ferme du Wern	14
Babouchka	19	Ferme La Maguette	21
Bara go ell	26	Ferme La Talvéra	18
Biocoop Beg Douar Plestin-les-Grèves	21	Fournil de campagne	26
Biocoop Douar Bihan Perros-Guirec	14	Fournil du Temps des Cerises	15
Biocoop Douargann Lannion	15	Fournil Tamm Bara mat	23
Biocoop Lun&Sol Paimpol	19	GRAPPIRUZ	25
Biocoop Lun&Sol Tréguier	23	Gwennili	26
Biocoop Traou an Dour Lannion	15	Hal ô FROMAGES	15
Brasserie Philomenn	23	Histoire de lire	16
Café Bellule	27	Kabellig Ruz (café)	20
Centre de découverte du son	12	Kaouenn	19
Château de Brélidy	12	Ker Piou Piou	23
Christine Michaud	21	Joanne Courvoisier	17
Comité de soutien		L'Amer à Boire et à Manger	23
école Diwan Lannion	15	L'Annexe	16
Comité de soutien		L'Atelier de beauté	27
école Diwan Tréguier	22	La Bergeronnette	25
Corinne Vermillard (sophrologie)	24	La Carotte Sauvage	25
Croustade et compagnie	16	La Cave des Halles	15
Daniel Cédric	22	La Favela	27
Distillerie Warenghem	15	La P'tite Ferronnerie	19
Distribio	15	La Vie Claire	15
Écocentre du Trégor	16	Le Bel Aujourd'hui	24
En terre de Vie	12	Le Champ du Dragon	11

L'Échoppe elfique	26	Les Spirales de l'énergie	17	Plants B	14
Le Flambard	16	Les Blés en Folie	16	Porcelaine & Cie	14
Le Jardin dans les Saules	11	Les Herbes vagabondes	22	Rachel Hargreaves	21
Le Lokal	27	Les savons de Jadis	24	Respire Sophrologie	17
Le Maillon jaune	27	Librairie Avel An Trev	13	Rhizosphère	17
Le Moulin de Kerjean	14	Librairie Babelle	19	Šameno	15
Le Penn Ty (crêperie)	20	L'Ilot Yoga	17	Semisauvages	14
Le Petit Salon	17	L'image qui parle	18	Théâtre B.A	11
Le Potager de Coat Raden	18	L'Océane	26	Ty Légumes	23
Le Potager de Kervaudry	13	Loïc Corlouër (hypnose)	24	Ty Losket	13
Le Quai Ouest	20	Marie-Pierre Brasier	20	Umami & Cie	25
Les Graines Sauvages	22	Mohair Breizh	16	VeliBillig	17
Les jardins d'An Enez	26	Paintball événements	16	Verger du Guindy	26
Le Songe de l'araignée	27	Pizza Bio	17		

Le **PEZH** est une **monnaie locale**  
qui a été créée sur le territoire du Trégor  
et du Goëlo en juillet 2021.

Son objectif est de revaloriser les entreprises **locales**,  
à **taille humaine** et **soucieuses de l'environnement**.

Dans ce catalogue, retrouvez la liste  
de **tous les professionnels** acceptant le **PEZH**  
sur le territoire, par bassins de vie et catégories.

Les **comptoirs d'échanges** sont également  
listés à la fin du catalogue. Dans ces lieux,  
vous pouvez **adhérer** à l'association et  
**convertir** vos euros en **PEZH**.

### J'ai d'autres questions :

 [pezh.bzh](http://pezh.bzh)

 [@PezhTregorGoelo](https://www.facebook.com/PezhTregorGoelo)



### Association MLTG

Monnaie Locale en Trégor et Goëlo

9bis place de l'église, 22450 La Roche-Derrien

06 47 23 05 14 • [contact@pezh.bzh](mailto:contact@pezh.bzh)

### Je veux adhérer pour utiliser le PEZH :

- Dans un comptoir d'échanges  
(liste page 30)
- Directement en ligne :



<https://pezh.bzh/page/adhesion>

Plus d'infos sur l'adhésion page 30.

UNION EUROPÉENNE  
LE MONNAIE PEZH EUROPA



L'Europe s'engage  
en Bretagne



Le Trégor et le Goëlo sont des territoires  
à l'initiative de la monnaie locale PEZH



Côtes d'Armor  
le Département



Guingamp  
Paimpol