

## The Ultimate VIP coaching



**Alicia Robyr**

**Ce qui compte pour moi :  
votre corps comme vous le  
souhaitez**

En tant qu'entraîneuse de fitness ma passion est de vous guider vers un style de vie plus sain. Chaque individu est unique avec ses propres forces et ses limites. Ma méthode consiste à

construire un plan personnalisé basé sur votre santé, un programme et plus important encore, des objectifs de remise en forme afin de transformer votre corps et vous inciter à prendre des décisions mûrement réfléchies quand il s'agit de votre santé.

**Depuis janvier 2020,  
nouveau studio de sport  
à Eysins Grand-Rue 3**

The ultimate VIP coaching avec des pro-



fessionnels qualifiés débordant d'énergie et géré par Alicia Robyr passionnée par le bien-être et le sport, le studio vous offre des cours semi-collectifs et privés de pilates, yoga du dos, caf, body toning, piloxing, interval training, programmes musculation, cours pour les ados et très prochainement pour les enfants.

En raison de la pandémie, nous avons été obligés de suspendre notre activité et avons proposé des cours on-line. Avec l'assouplissement des mesures, nous

pouvons à nouveau vous accueillir dans nos locaux.

Appelez ce numéro 079 443 73 20 pour participer à une séance gratuite depuis votre domicile.

The Ultimate propose également des cours de premier secours, BSL-AED.

Alicia Robyr est votre coach.

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

Facebook - the ultimate vip coaching.

**A bientôt!**



## BIOgraphie Valérie Romanens

**Diplômée de l'école de nutrition holistique de Genève en juin 2019**



Je me suis toujours intéressée à l'alimentation et ses bienfaits. A l'arrivée de mon second enfant, des difficultés m'ont amenée à me pencher encore davantage sur l'effet que pouvait avoir une mauvaise alimentation sur le comportement, le sommeil et la santé en général. J'ai pu

me rendre compte de l'impact négatif d'une alimentation déséquilibrée, trop riche en glucides, ainsi que de tous les produits industriels toxiques pour l'organisme (édulcorants, colorants, aromatisants etc.)

Je désire maintenant mettre à profit mes connaissances afin de soutenir les personnes et notamment les familles à rétablir un terrain alimentaire le plus sain possible et le plus équilibré et souhaite me spé-

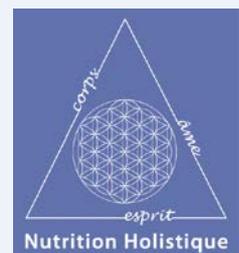
cialiser sur les enfants avec des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité et troubles du spectre autistique.

Je suis maman de deux enfants de 8 et 10 ans. J'habite à Eysins et je consulte à mon cabinet à Nyon à la rue de la Gare numéro 1. J'aborde les thématiques principales de la nutrition et l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Je suis en train de valider mon dernier examen (d'anatomie physiologie pathologies) afin d'obtenir l'accréditation ASCA pour le remboursement des prestations par les assurances complémentaires d'ici fin juin 2020.

**Pourquoi consulter  
une nutritionniste holistique ?**

Parfois dans la vie, nous avons besoin de soutien, car nous nous retrouvons dans des situations difficiles avec une baisse d'énergie, un manque de sommeil,





du surmenage, du stress. Ces maux s'accompagnent souvent d'un déséquilibre alimentaire, d'une prise ou perte de poids ou d'autres pathologies physiques et/ou mentales qui affaiblissent notre système immunitaire et notre joie de vivre.

Une alimentation saine intégrée dans notre vie quotidienne est un facteur clé pour un bon fonctionnement de notre organisme et de notre mental. Cependant elle n'est bénéfique que si on prend le temps de le faire en pleine conscience, pour laisser à notre cerveau le temps de se rendre compte que notre corps tout entier reçoit les bienfaits nutritionnels dont il a besoin.

Il est important de comprendre l'impact de l'alimentation dans la vie personnelle de chacun. C'est pourquoi, je souhaite apporter le côté holistique à mon travail de thérapeute, puisque chaque personne est unique

et a besoin d'une écoute ciblée sur l'ensemble de sa personnalité, de ses forces et fragilités. C'est un « plus » que ce coaching vous apporte !

Dans mon travail avec mes patients, il est indispensable de regarder chaque personne dans sa globalité d'où l'aspect corps-âme-esprit. L'essentiel étant le retour à l'équilibre global, à la vitalité retrouvée.

Comme disait Hippocrate : « On ne soigne pas une maladie, une pathologie, un symptôme, on soigne le malade ».

Si cela suscite votre intérêt, voici ma page Facebook Passion Nutrition avec toutes les informations y relatives. (<https://www.facebook.com/Passion-Nutrition-109801550627929>)

## Retraite et nouvelles employées

L'heure de la retraite a sonné. Après plus de 22 ans au greffe municipal, je prends congé de vous.

J'emporte avec moi beaucoup de souvenirs, bons ou moins bons qu'importe finalement, seuls les bons resteront. Ce n'est pas l'heure du bilan, ni celle de la nostalgie, mais le début d'un autre voyage avec d'autres horizons.

Désormais vous serez accueillis par Mme Joelle Mascini. Mme Roseline Apicella est venue renforcer l'équipe dès le 1<sup>er</sup> juin. Je vous laisse donc entre de bonnes mains et je sais que vous leur ferez bon accueil.

Je vous souhaite, à toutes et tous, de profiter de la vie tout en prenant bien soin de vous pour traverser cette période compliquée sans souci majeur de santé.

*Jacqueline Genoud*

### Joelle Mascini

Je m'appelle Joelle Mascini et j'ai 42 ans. Enfant de Nyon, je suis assez impliquée dans cette ville, notamment pour l'administration du groupe d'entraide qui s'est créé suite à l'apparition du COVID-19 et je donne des cours d'intégration, plus particulièrement de français aux migrants. Amoureuse de la nature, je fais beaucoup de photo. Mon empathie et ma bonne humeur m'ont amené à ce poste... Je dois vous avouer que remplacer Jacqueline Genoud après toutes ces années et cette expérience est une performance que je me réjouis de relever. Au plaisir de faire votre connaissance ici ou là !

### Roseline Apicella

Je m'appelle Roseline Apicella, j'ai 44 ans et suis d'un naturel dynamique, enthousiasme et serviable, j'apprécie me sentir utile et rendre service ; ce sont

les raisons pour lesquelles je travaille depuis de nombreuses années dans l'administration publique en tant que secrétaire.

Pratiquante de sport depuis mon enfance, je suis également instructrice de la méthode Pilates, j'aime partager cette activité physique avec des personnes de tout âge pour qui la forme et le bien-être font partie de leur quotidien. Passionnée des animaux, j'occupe mon temps libre à prendre soin de mes deux bouledogues et défendre la cause animale auprès d'associations. Membre de l'association PAM-Ge (prévention accidents et morsures de chiens) je fais le tour des classes afin d'apprendre aux enfants comment se comporter avec des chiens que l'on connaît et que l'on ne connaît pas.

Je me réjouis de vous rencontrer dès début juin au bureau de l'administration.



## L'été arrive... Attention Canicule !

Une canicule est une vague de chaleur caractérisée par des températures anormalement élevées, liées à un réchauffement important d'un vaste territoire, durant plusieurs jours ou semaines. En Suisse,

un avis canicule est émis par MétéoSuisse lorsque l'on prévoit, pendant 3 jours consécutifs au moins, un indice de chaleur supérieur à 90, qui correspond à des températures diurnes supérieures à 33°-34°C.

La canicule est susceptible d'entraîner des graves conséquences sur la santé (coups de chaleur, déshydratations, hyperthermies, maladies de l'appareil circulatoire et de l'appareil respiratoire) y compris la mort, en particulier chez les personnes vulnérables (personnes âgées, enfants, malades chroniques). Un taux d'ozone et des températures nocturnes supérieures à 21°C constituent des facteurs aggravants. La mortalité en cas de canicule commence à augmenter au début de la vague de chaleur, pour atteindre son comble dans les 72 heures (3 jours) après le premier pic de température.

ANNONCE

## Assouplissement des mesures sanitaires

### Nouveau coronavirus : assouplissement des mesures

#### 🟢 Ouverts ou autorisés dès le 6 juin

<b>30</b> Rassemblements de 30 personnes max. (à partir du 30 mai)	<b>300</b> Manifestations de 300 personnes max.	Tous les entraînements sportifs	Enseignement présentiel (secondaire II, niveau tertiaire et autres formations)
Théâtres et cinémas	Zoos et jardins botaniques	Piscines et centres de bien-être	Remontées mécaniques
Campings	Établissements de loisirs	Grands groupes dans les restaurants	Services de prostitution
Discothèques et boîtes de nuit	Frontières vers D, A, F (à partir du 15 juin)	Camps de vacances (300 pers. max.)	

#### 🔴 Interdits

<b>30+</b> Rassemblements de plus de 30 personnes dans l'espace public	<b>300+</b> Manifestations de plus de 300 personnes	Compétitions sportives avec contacts physiques rapprochés
---	--	---

#### 🟡 Les consignes suivantes demeurent

Garder ses distances	Porter un masque si on ne peut pas garder ses distances	Observer les règles d'hygiène	Télétravail si possible
----------------------	---	-------------------------------	-------------------------

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Consej federal  
Federal Council

État : 27. mai 2020

Le déconfinement progressif a bien commencé en Suisse. Pour autant les mesures sanitaires déjà mises en place doivent demeurer.

Dès le 6 juin, les rassemblements peuvent à nouveau être faits jusqu'à 300 personnes, tout en respectant la distanciation sociale de 2 mètres.

Lors de déplacement en transports publics, veillez à avoir sur vous du désinfectant ainsi que des masques au cas où le bus ou le train serait bondé.

Ces derniers temps, une nouvelle pollution s'est déclarée...les masques. Aussi, nous vous remercions de bien vouloir jeter les masques usagés dans une poubelle.

## Conseils en cas de grandes chaleurs

### 1. Se reposer, rester au frais

- Rester chez soi, réduire l'activité physique

### 2. Laisser la chaleur dehors, se rafraîchir

- Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps

### 3. Boire régulièrement, manger léger

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers
- Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique

Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait se trouver isolé et peut-être en situation de détresse, ou si vous-même avez besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter l'administration communale.

**022 361 34 95 - info@eysins.ch**

ANNONCE

## Fête d'Eysins

Le comité prépare la fête avec entrain, nous espérons qu'elle pourra avoir lieu mais nous suivrons les instructions des autorités. Celle-ci n'aura donc lieu que si les mesures sanitaires le permettent. Nous espérons vous voir nombreux pour que la fête soit l'occasion de belles retrouvailles après ces mois de restrictions sociales.

**N'hésitez pas à vous inscrire pour tenir un stand divers ou autre (contact au bas de l'affiche), car la fête a du sens grâce à vous, chers artisans et exposants !**

**12<sup>e</sup> Fête d'Eysins et des Autres**

**Samedi 19 sept. 2020**  
10h<sup>30</sup>-18h

Restauration  
Artisanat  
Jeux Animations  
Produits du terroir  
Concert rock

Envie de tenir un stand ?  
Infos : fetedeysins@outlook.com - 079 681 32 13



# Cultes dans la paroisse de la Dôle

JUIN			
7	10h	Gingins	
14	10h	Crassier	
21	10h	Crassier	
28	10h	Gingins	

JUILLET			
5	10h	Gingins	Culte Série été
12	10h	Crassier	Culte Série été
19	10h	Crassier	Culte Série été
26	10h	Gingins	Culte Série été

AOÛT			
2	10h	MONTAGNE au Rosset	
9	10h	Gingins	Culte Série été
16	10h	Eysins	Culte Série été
23	10h	Crassier	Culte Série été
30	10h	Signy	Culte série été

SEPTEMBRE			
6	10h	Gingins	
<b>13</b>	<b>10h</b>	<b>Eysins</b>	*
20	10h	Crassier	Jeûne Fédéral
27	10h	Signy	

### \*Cène

Pour plus d'informations sur les cultes et autres activités paroissiales, piere de consulter le site paroissial ou le journal Réformés.

[www.ladole.eerv.ch](http://www.ladole.eerv.ch)



## BONHEUR ET TRISTESSE

### Ils sont nés

Chloé MOGNOL	née le 27 février 2020
Richard FERRARO	né le 11 mars 2020
Luisa PELOIA ELIAS	née le 26 mars 2020
Ruben VILLARD	né le 17 avril 2020
Louis STEVENS	né le 27 avril 2020
Téo MELCHIORRE	né le 2 mai 2020

### Ils ont fêté

#### 80 ans

Erika THIESSEN	le 23 mars 2020
Ruth KRENN	le 22 avril 2020

### En souvenir de

Georgette FALCY	décédée le 4 mars 2020
Armand BASSIN	décédé le 13 mars 2020
Christian STÄGER	décédé le 16 avril 2020

## Déchetterie

Vu la situation actuelle, les horaires d'ouverture de la déchetterie ont été élargis depuis le 24 avril 2020 et jusqu'à nouvel avis :

Lundi	16h00 – 19h00
Mercredi	16h00 – 19h00
Vendredi	16h00 – 19h00
Samedi	08h00 – 12h30

**Nous attirons votre attention qu'il faut absolument vous munir de la carte «déchetterie 2020» envoyée courant décembre 2019.**



## Fermeture des bureaux

Nous vous informons que le bureau de l'Office de la population, Madame Massarutto, sera fermé exceptionnellement le

**Vendredi 11 septembre 2020**

Pour nous faire parvenir vos articles, annonces, poèmes, coups de gueule, idées, etc. :  
Commune d'Eysins 1262 Eysins  
Tél. 022 361 34 95 • [info@eysins.ch](mailto:info@eysins.ch) • [www.eysins.ch](http://www.eysins.ch)