

SO GLAD MAG'BEAUTÉ

VOTRE ALLIÉ BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

AUTOMNE-HIVER 2025



CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT PAR SO GLAD

A person is lying down, partially covered by a grey towel, with their back to the camera. A bright pink rectangular box with rounded corners and a white border is superimposed over the center of the image.

VOTRE BEAUTÉ EN LIGNE

ACHETEZ VOS CARTES CADEAUX
24/24 SUR NOTRE SITE INTERNET

www.soglad.fr



SOMMAIRE

04 EDITO

BEAUTÉ

- 06 Comprendre sa peau pour mieux en prendre soin
- 07 Comment prendre soin de soi après les excès des fêtes ?
- 09 Les essentiels de l'hiver

BIEN- ÊTRE

- 10 10 conseils pour chasser le stress

LIFE-STYLE

- 11 DRY JANUARY comment réussir ce challenge tendance
- 12 3 recettes de cocktails pour un apéro sans alcool

LE CATALOGUE DE NOEL

- 14 Les cadeaux à offrir à sa peau
- 15 Les petites attentions à mettre au pied du sapin
- 16 Les cartes cadeaux pour un Noël 100% bien-être
- 17 Les soins best seller pour les fêtes
- 18 Nouveauté pour LUI



NOVEMBRE

Décembre est déjà là ! L'hiver s'installe, les fêtes approchent, et So Glad vit aussi au rythme de la saison. Je croise les habituées qui viennent préparer leurs réveillons, mais aussi de nouveaux visages qui découvrent l'endroit pour la première fois. C'est ce mélange qui fait la vie de So Glad et qui rend mes journées si agréables.

Et en 2026, je veux continuer à vous offrir un lieu où vous vous sentez bien, où vous pouvez faire une pause dans le rythme parfois fou du quotidien.

J'aimerais que cette nouvelle année soit pour vous pleine de douceur et de jolis moments à partager, chez So Glad mais aussi dans votre vie de tous les jours.

Gladys, esthéticienne enseignée.

SO GLAD

9 avenue abbé barbedet
35690 Acigné
06 12 08 02 92

www.soglad.fr

A close-up photograph of a woman with dark hair and blue eyes, looking slightly to the side. She is applying a light-colored cream to her right cheek with her fingers. The background is softly blurred, showing warm, golden light. The overall mood is serene and focused on skincare.

SKIN ROUTINE

LE SECRET D'UNE PEAU SUBLIME.

Pour une routine 100% personnalisée
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE ESTHÉTICIENNE

COMPRENDRE SA PEAU

POUR MIEUX EN PRENDRE SOIN

Lorsque vous prenez rendez-vous chez So Glad pour un soin du visage, je n'applique pas un protocole déjà tout prêt. Avant de commencer, je prends toujours le temps de réaliser un diagnostic cutané. Cette première étape me permet de comprendre les besoins de votre peau à l'instant T et de créer un soin qui lui correspond parfaitement.



Ne confondez pas : type de peau et état de peau

Beaucoup de personnes ignorent qu'il y a une vraie différence entre le type de peau et l'état de peau.

- **Le type de peau** reste le même tout au long de la vie : sèche, grasse, mixte ou normale.
- **L'état de peau**, c'est ce qui change, parfois même d'une saison à l'autre. Tiraillements, déshydratation, brillance, rougeurs, tonicité, rides et ridules, ce sont ces variations que je prends en compte pour affiner le soin.

Ces deux informations combinées me servent de base pour construire un soin réellement adapté aux besoins de votre peau le jour de votre rendez-vous.

Un soin du visage pensé pour votre peau

Après le diagnostic, je prévois un protocole personnalisé : choix des textures, actifs ciblés, gestuelles manuelles ... chaque étape du soin répond aux besoins du moment de votre peau. Car mon objectif est d'aider votre peau à retrouver son équilibre pour que *"se sentir bien dans sa peau"* ne soit pas qu'une expression, mais une réalité.

Prendre soin de sa peau jour après jour

Mais après un soin du visage chez So Glad, nous n'avons fait qu'une partie du travail. Le reste se joue chez vous, dans vos habitudes du quotidien. Une peau ne peut pas retrouver son équilibre si elle n'est traitée qu'en cabine. C'est pourquoi après votre soin je vous donne des conseils et nous définissons ensemble une routine beauté sur mesure, afin que les bienfaits du soin se prolongent et que votre peau continue d'évoluer dans le bon sens... Jusqu'à votre prochain rendez-vous.

MES SOINS SUR MESURE

Soin du visage 120 minutes	180€
Soin du visage 90 minutes	140€
Soin du visage 60 minutes	100€

La durée indiquée
inclut le temps de diagnostic,
de soin et de conseils.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI

APRÈS LES EXCÈS DES FÊTES ?

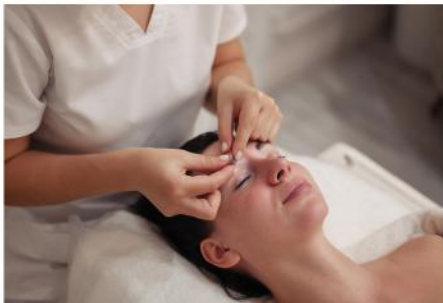
Les fêtes de fin d'année sont des moments chaleureux et gourmands... Mais elles mettent souvent notre corps et notre peau à rude épreuve. Repas riches, excès de sucre et d'alcool, manque de sommeil : autant de petits déséquilibres qui ralentissent les mécanismes de régénération. Janvier, ce n'est pas seulement le moment de « récupérer », mais celui de redonner à l'organisme et à la peau les moyens de se rééquilibrer en douceur.

LE VISAGE : RETROUVER ÉCLAT ET CONFORT

Sucre et alcool favorisent la glycation, un processus qui rigidifie le collagène et perturbe l'hydratation. Le teint se brouille, les rides et ridules paraissent plus marquées et la peau devient inconfortable.

À la maison : préférez des formules nettoyantes non agressives conçues pour préserver la barrière protectrice cutanée. Avant votre crème, matin et soir, appliquez un sérum riche en antioxydants pour limiter le stress oxydatif. Et deux fois par semaine, selon les besoins de la peau, appliquer un masque hydratant ou régénérant pour compléter votre routine et booster la régénération cellulaire.

Au studio beauté : un soin face glow, peeling léger aux acides de fruits, associé à un massage drainant, affinera le grain de peau, stimulera le renouvellement cellulaire et redonnera de la clarté au teint. Cette combinaison va relancer la microcirculation, favoriser l'oxygénation des tissus et dès la fin du soin, le visage sera visiblement plus lumineux.



LE CORPS : DRAINER ET ALLÉGER

Après les fêtes, la rétention d'eau est fréquente. Les excès de sel, d'alcool ou de sucre peuvent l'accentuer, tout comme le manque de sommeil ou de mouvement. Les tissus stockent davantage de liquides : les jambes paraissent plus lourdes, la silhouette plus gonflée, et quelques kilos temporaires peuvent apparaître sur la balance. Il suffit de donner à votre organisme un petit coup de pouce pour l'aider à éliminer.

À la maison : pratiquez le brossage à sec chaque jour. Cette routine quotidienne simple stimule la circulation lymphatique, et améliore l'efficacité des soins appliqués ensuite. Complétez par l'application quotidienne d'une huile drainante pour aider votre organisme à éliminer.

Au studio beauté : un soin body drain, associant détente et massage drainant, stimulera efficacement la circulation et accélérera l'élimination de l'eau bloquée dans les tissus. Dès la première séance, votre ventre sera plus plat, et vos jambes seront visiblement plus fines.

LE RÉÉQUILIBRAGE GLOBAL : RÉDUIRE LE STRESS ET RÉCUPÉRER

En janvier, on commence souvent l'année déjà fatiguée. Les fêtes de fin d'année bousculent le rythme biologique. Le manque de sommeil, les excès alimentaires et le rythme soutenu de cette période finissent par épuiser l'organisme. On se sent moins reposée, moins concentrée, avec parfois l'impression de démarrer l'année sur les rotules.

À la maison : Commencez par reprendre des habitudes simples pour récupérer : retrouvez un rythme de sommeil plus régulier, allégez vos repas et limitez les excitants comme le café, l'alcool ou le sucre. Buvez des infusions drainantes tout au long de la journée pour aider l'organisme à éliminer. Et surtout, veillez à votre apport en vitamine D : indispensable en hiver, elle agit sur l'immunité, la vitalité et même la bonne humeur. Une exposition quotidienne à la lumière du jour ou une alimentation riche en poissons gras et en œufs sont incontournables à cette période de l'année.

Au studio beauté : Après les fêtes, faites une vraie pause. Commencez l'année par un massage revitalisant combiné à un soin du visage, et offrez-vous un véritable reset. Vous repartirez plus légère, plus dynamique, comme après de vraies vacances reposantes.

Le mois de janvier est le moment idéal pour repartir du bon pied.

Quelques habitudes à instaurer à la maison, des soins en institut, et vous retrouvez peu à peu assez d'énergie pour aborder la nouvelle année sereinement.

LE PROGRAMME RESET

Un soin Body Drain
+
Un soin Face Glow

Durée 1h30
Tarif : 150€



NOTRE RECETTE D'INFUSION DÉTOX

Ingrédients pour 1 tasse de 250 ml

1 cm de racine de gingembre

1 tranche de citron bio

Miel bio : quantité selon les goûts

- Faire bouillir l'eau
- Eplucher le gingembre et le couper en petits morceaux.
- Couper la tranche de citron en 4
- Mettre le gingembre et le citron dans une tasse
- Verser l'eau bouillante dessus
- Laisser infuser au moins 10 minutes
- Ajouter une cuillère de miel
- Déguster cette infusion bien chaude.

Après les fêtes, vous pouvez aussi préparer cette infusion en plus grande quantité pour la boire tout au long de la journée, chaude ou froide.

LES ESSENTIELS DE L'HIVER

Découvrez une sélection de produits bretons que nous aimons conseiller en hiver, pour allier confort, hydratation et bien-être au quotidien.

NETTOYEZ EN DOUCEUR

Ce gel nettoie, hydrate et apaise tous les types peaux même celles sensibilisées par le froid.

10,90€



RÉVEILLENZ VOTRE ÉCLAT

Le peeling tout doux qui élimine les cellules mortes pour un peau lumineuse et plus perméable aux actifs de vos soins.

14,90€



BOOSTER D'HYDRATATION

C'est le masque SOS de toutes les peaux qui sont déshydratées. À appliquer 1 à 2 fois par semaine pour un résultat durable.

14,90€



POUR UNE PEAU APAISÉE

C'est la crème de jour pour toutes les peaux même les plus sensibles. Dès la première application, votre peau est apaisée et confortable. À appliquer matin et soir après votre lotion tonique.

15,90€



STOP AU LÈVRES GERCÉES

Glissez ce baume à lèvres dans votre sac à main pour protéger vos lèvres du froid mordant de l'hiver.

7,90€



APRÈS LA DOUCHE

Appliquez une crème raffermissante pour aider votre peau à rester ferme. Elle hydrate, raffermissant et lift corps, cou et décolleté.

21,90€



Venez au studio beauté pour découvrir tous nos produits cosmétiques et profitez en plus de conseils personnalisés.

10 CONSEILS POUR CHASSER LE STRESS



Le stress fait partie de nos vies : travail, famille, imprévus... difficile d'y échapper. Pourtant, de petites habitudes peuvent aider à souffler, alléger la journée et retrouver un peu de calme. Dans cet article je vous donne 10 astuces simples pour réduire le stress et se sentir plus zen au quotidien.

Faites du tri dans votre sac à main

Qui n'a jamais perdu 5 minutes à fouiller son sac pour retrouver ses clés ? On ne s'en rend pas toujours compte, mais ce fouillis rajoute du stress. Prenez l'habitude de le vider une fois par semaine et de ne garder que l'essentiel : un tri express, et fini le stress.

Préparez une playlist anti-stress

Pas besoin de sons zen ou de flûtes tibétaines (sauf si vous adorez ça !). Votre vraie playlist anti-stress, c'est celle qui vous met instantanément de bonne humeur. Céline Dion, du rap, de la variété française... peu importe le style, tant que ça vous redonne le sourire en quelques minutes.

Transformez vos trajets en moments pour vous

Coincée dans les bouchons ? Au lieu de râler, profitez-en pour écouter ce podcast que vous n'avez jamais le temps de suivre, ou pour appeler cette amie que vous n'avez pas eue au téléphone depuis longtemps. Et d'un coup, vos trajets quotidiens paraîtront beaucoup moins longs et bien plus agréables.

Dites "je ne sais pas" plus souvent

On s'épuise à vouloir tout maîtriser. Parfois, avouer qu'on ne sait pas libère une pression énorme. Dites-vous que vos collègues comme votre famille s'en remettent très bien. Personne n'attend de vous que vous soyez Google sur pattes.

Offrez-vous des micro-pauses dans la journée

Pas besoin d'une séance de méditation de 20 minutes pour souffler. Entre deux dossiers, levez les yeux de l'écran et regardez dehors quelques instants. Ces micro-pauses donnent au cerveau le signal qu'il peut relâcher la pression.

Désactivez les notifications inutiles

Ces petits "ding" qui s'enchaînent finissent par taper sur les nerfs. Et la plupart ne servent à rien (promo d'une appli oubliée, appli météo qui vous informe qu'il pleut...). Désactivez tout ce qui n'est pas essentiel et gardez juste les messages, les appels et peut-être une ou deux applis vraiment importantes.

Apprenez à dire non

On a tous ce réflexe de dire oui, même quand ça nous fatigue d'avance. Dire non, c'est s'offrir du temps sans culpabiliser. Car oui, vous avez le droit de dire non à cette invitation qui ne vous tente pas, juste pour garder une soirée rien que pour vous.

Prenez une douche écossaise

Prendre une douche ne sert pas qu'à se laver. Une douche chaude aide à détendre les muscles et à éliminer le stress de la journée. Et quelques secondes d'eau froide, au contraire, réveillent le corps et boostent la circulation. En alternant les deux, vous ressortez à la fois apaisée et pleine d'énergie.

Respirez consciemment

On respire sans y penser, mais prendre le temps de le faire vraiment aide à se détendre. Trois grandes inspirations avant un rendez-vous ou quand vous vous sentez tendue suffisent pour faire redescendre la pression.

Mon meilleur conseil : Offrez-vous un massage

On a souvent tendance à attendre d'être complètement tendue pour s'accorder un massage... mais c'est justement l'inverse qui est le plus efficace. Se faire masser régulièrement permet d'éviter que les tensions ne s'installent. Une habitude à prendre pour prévenir le stress, plutôt que de le subir.

DRY JANUARY

COMMENT RÉUSSIR CE CHALLENGE TENDANCE

Un teint plus lumineux, des cernes qui s'estompent, une énergie retrouvée : non, ce n'est pas la promesse d'une nouvelle crème miracle, mais celle du *Dry January*.

Un challenge tendance depuis quelques années que nous vous invitons à faire après les fêtes.

D'où est partie la tendance ?

Le concept du *Dry January* est né en 2013 au Royaume-Uni. L'idée : Ne pas boire une seule goutte d'alcool pendant un mois, histoire de voir ce que ça change. Depuis, le mouvement s'est exporté partout, notamment en France, où il attire chaque année plus d'adeptes. Ce n'est pas un régime, même si cela ressemble un peu à une détox, c'est juste un mois pour se tester, s'écouter et parfois se surprendre.

Les changements qu'on remarque vite

Quand on lit les témoignages de celles qui se lancent dans le *Dry January*, un constat revient souvent : même sans être une grande consommatrice de vin ou de cocktails, on sent vite la différence. Pas de transformation radicale, mais des petits changements qui se voient et qui donnent envie de continuer : les nuits sont souvent meilleures et on se réveille un peu plus reposée. Et côté miroir, ce n'est pas forcément le « glow » digne d'une campagne de pub, mais un visage un peu moins marqué, une peau plus lumineuse, et aussi moins de cernes et de poches sous les yeux. Tentant non ?



Par quoi remplacer le petit apéro pour se détendre ?

Le verre du soir ou les cocktails du week-end sont souvent associés à un moment de convivialité. Bonne nouvelle : janvier sans alcool ne veut pas dire janvier sans sorties. On peut continuer à profiter de ses amis, des dîners et des apéros... simplement en changeant un peu le contenu de son verre.

Un mocktail maison garde parfaitement l'esprit de l'apéro sans l'alcool. C'est aussi l'occasion de découvrir le kombucha, cette boisson légèrement pétillante à base de thé fermenté, connue pour ses vertus digestives et sa richesse en probiotiques. Et pour celles qui préfèrent la simplicité, une eau gazeuse agrémentée de quelques rondelles de fruits ou de gingembre râpé fait très bien l'affaire.

Et tant qu'à faire, pourquoi ne pas repenser aussi les petites choses à grignoter ?

Exit les biscuits apéro et les cacahuètes trop salées : place aux olives marinées, aux crudités croquantes avec un houmous, aux dés de fromage, ou au bol de fruits secs. C'est tout aussi convivial, mais plus sain et souvent bien plus savoureux.

Le *Dry January* n'empêche pas de sortir, de partager des moments, ni même de lever son verre. C'est juste l'occasion de réinventer ces rituels et de se faire du bien en même temps.

Et après un mois de janvier 100% sans alcool que faire ?

Certaines reprendront leurs petites habitudes dès février, d'autres garderont quelques nouvelles routines. Peu importe : c'est un challenge, alors embarquez vos amis et motivez-vous ensemble. Parce qu'à plusieurs, l'expérience est toujours plus fun.

Essayez et surtout amusez-vous :

au pire, vous aurez tenu quelques jours; au mieux, vous en sortirez avec de nouvelles habitudes qui font du bien.

3 RECETTES DE COCKTAILS POUR UN APÉRO SANS ALCOOL

Pour un *Dry January* festif, je vous propose 3 recettes de cocktails qui changent du traditionnel *Virgin Mojito*. Parfait pour trinquer entre amis tout au long du mois de janvier.



COCKTAIL AU KOMBUCHA

- 150 ml de kombucha
- 50 ml de jus de pomme bio
- 20 ml de jus de clémentine
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 trait de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre râpé

Dans un shaker, mettre le jus de pomme, le jus de clémentine, le sirop d'érable, le citron et les épices.

Ajouter quelques glaçons et secouer.

Verser dans un verre puis compléter avec le kombucha bien frais.

COCKTAIL PÉTILLANT

- 150 ml d'eau pétillante
- Glace pilée
- 40 ml de sirop de Bissap
- 1/2 citron vert
- 4/5 feuilles de menthes

Mélanger le sirop de bissap, le jus de citron et les feuilles de menthe à de la glace pilée. Verser dans verre cocktail. Compléter avec l'eau pétillante.

COCKTAIL EXOTIQUE

- 150 g de mangue
- 100 g d'ananas
- 120 g de banane
- 120 ml de lait de coco
- 1 morceau de gingembre

Dans un blender mettre la mangue, l'ananas, la banane, le gingembre, et le lait de coco. Mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse et homogène. Ajuster avec un peu d'eau la consistance est un peu épaisse. Verser dans un verre et déguster bien frais.

LE
CATALOGUE

Fêtes de fin d'année

2025



LES COFFRETS CADEAUX À OFFRIR OU À S'OFFRIR

Parce qu'il n'y a pas de plus beau cadeau que celui qui prend soin de vous, découvrez notre collection de coffrets. Des essentiels de vos routines beauté à prix tout doux.

DUO AMBIANCE MAISON SO GLAD

Ce duo parfumé parfumerait votre intérieur délicatement. (Plusieurs senteurs disponibles).

44,90€



COFFRET BIJOU À PARFUMER

Coffret idéal pour se parfumer sans avoir à mettre le parfum sur sa peau. (Existe avec bracelet, boucles d'oreilles et collier)

49,90€



TROUSSE BODY DRAIN

Une trousse de toilette avec les essentiels pour un corps drainé.

39,90€



TROUSSE FACE GLOW

Une trousse de toilette avec les essentiels pour avoir un teint éclatant.

59,90€



COFFRET ANTI-ÂGE LIFTANT

Ce coffret infusé de collagène lisse et repulpe la peau en profondeur.

44,90€



COFFRET HYDRATATION

Ce coffret est une source d'hydratation profonde pour votre peau, restaurant ainsi son équilibre et sa souplesse.

19,90€



Les coffrets de Noël sont des éditions limitées.

N'hésitez pas à nous contacter pour que l'on vous réserve votre coffret coup de coeur.

LES PETITES ATTENTIONS À METTRE AU PIED DU SAPIN

Les fêtes sont l'occasion parfaite de multiplier les petites attentions. Découvrez des idées cadeaux à offrir à vos amis, à vos collègues ou à vos invités. Parfaits pour un Secret Santa ou à glisser au pied du sapin, ces petits présents feront plaisir à coup sûr.

BOUGIE PARFUMÉE SO GLAD

La bougie artisanale à la cire de soja naturelle et au parfum de Grasse diffusera tout à tour ses notes parfumées dans toutes vos pièces.

19,90€



BOUCLES D'OREILLES SO GLAD

Un bijou unique fait main avec une touche d'originalité! Plusieurs choix disponibles dans la Waxroom.

15,00€



BROSSE DRAINANTE

Existe pour le visage ou pour le corps, un geste simple qui boostera votre vitalité.

20€



TROUSSE DÉCOUVERTE

Une trousse tendance avec vos indispensables à l'intérieur pour découvrir ou voyager léger.

14,90€



CRACKERS SURPRISE

Derrière son écrin mystérieux, ce coffret comporte une sélection de soins utiles pour tous, qui surprendra à petit prix.

9,90€



BRACELET "WAXETTES"

Le Bracelet tendance qui vous donnera un style unique et coloré.

4€ l'unité.



Des dizaines d'autres idées cadeaux sont disponibles au studio beauté.

Poussez la porte de notre boutique.

Les conseils, les sourires et les infusions bien-être sont offerts.

LES CARTES CADEAUX POUR UN NOËL 100% BIEN-ÊTRE

Offrir une carte cadeau ce n'est pas choisir la facilité. C'est offrir un moment de bien-être à la personne qui la reçoit, pour qu'elle puisse vraiment penser à elle.

Vous pouvez acheter vos cartes cadeaux en ligne sur le site internet ou directement au studio beauté.

CARTE CADEAU SOIN CORPS

Choisissez le massage que vous souhaitez offrir : c'est vous qui décidez.
La personne qui reçoit la carte cadeau profite ensuite de ce moment rien que pour elle.

Carte cadeau à partir de 70 €



CARTE CADEAU SOIN DU VISAGE

Vous pouvez aussi offrir une carte dédiée à un soin du visage. L'occasion idéale de faire découvrir un soin sur-mesure qui fait du bien à la peau tout en étant relaxant.

Carte cadeau à partir de 60 €

CARTE CADEAU MULTI-PRESTATIONS

Si vous hésitez, pensez à la carte multi-prestations. Elle permet d'offrir plusieurs soins et de composer un instant beauté et détente selon les envies.

Carte cadeau à partir de 80€



CARTE CADEAU MONTANT

Offrez une carte cadeau avec le montant de votre choix. C'est la solution la plus libre pour laisser la personne choisir les soins qui lui font envie.

Carte cadeau à partir de 25€

NOS BEST SELLER À OFFRIR POUR NOËL

Offrez le cadeau qui fera plaisir à coup sur !

L'HOLISTIC HEAD SPA DÔME

Le soin head spa est une expérience de bien-être unique relaxante et revitalisante conçue pour purifier, hydrater et revitaliser le cuir chevelu, en combinant des techniques de soins capillaires et de relaxation profonde.



LE FACE GLOW

Protocole complet alliant techniques osthéopatiques aux manipulations faciales. Un soin complet qui va détendre et relâcher les tensions de l'ensemble du visage avec des techniques plus toniques et dynamiques pour augmenter la production de collagène et d'élastine, pour **un effet boostant, liftant et dynamisant du visage.**

LE BODY DRAIN

Ensemble de techniques globales manuelles à visées drainantes, stimulantes et sculptantes par l'intermédiaire des fascias périphériques des membres inférieurs, des fascias digestifs du ventre et des bras.
Effet de légèreté sur l'ensemble du corps.



LE COMBO : BODY/FACE

Venez vivre une expérience incroyable où la globalité du corps est traitée. Les jambes et le ventre sont drainés, puis tout le haut du corps (cou, décolleté, crâne) est relâché.



SO GLAD
MEN

NEW

SAUNA JAPONAIS

OFFRE
DÉCOUVERTE
HOMME

25€*
au lieu de 50€



Réservations en ligne :

www.kalendes.com/site/soglad/reserve



**SUIVEZ MES CONSEILS
ET DÉCOUVREZ MES OFFRES**
SUR INSTAGRAM



@soglad35





9 avenue Abbé Barbedet

35690 ACIGNÉ

06 12 08 02 92

HORAIRES

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9H-18H30

Samedi : horaires variables

Il est préférable de prendre rendez-vous.

www.soglad.fr

