



| The place to be |



ÉCHANGER



PARTAGER



ENTREPRENDRE

→ ÉDITO

Quelle période inédite nous expérimentons depuis quelques semaines...

L'un de ses plus gros challenges sera certainement d'en tirer les « bonnes leçons ». Celles qui nous auront permis de travailler notre adaptabilité, de développer des solutions de télé-travail, cultiver de nouvelles relations humaines en visio-conférence par exemple, d'échanger sur nos situations diverses car c'est aussi là une des forces de notre zone du Brézet : la diversité, la complémentarité et de nous rendre compte que nous avons souvent la solution à nos problèmes à portée de main, chez notre voisin... mais également de partager, en toute bienveillance, nos « trucs et astuces » pour limiter la casse puis rebondir, tout en veillant, avant toute chose, à la protection de la santé de l'ensemble de nos collaborateurs !

Alors oui, nous pouvons affirmer que ce virus nous aura déstabilisés en provoquant notamment une fermeture sanitaire et temporaire de nombreuses entreprises du Brézet. Cependant nous pouvons aussi nous réjouir de l'élan de solidarité qu'il a soulevé... La commande pour nos adhérents de 162 000 masques par l'intermédiaire de la CCI en est bien la plus belle illustration. Et félicitons par la même occasion les entreprises du Brézet qui ont réussi à développer de nouvelles solutions permettant une reprise d'activité plus sûre pour tous : fabrication d'hygiaphone, fourniture de gel, masques et plexiglas, toute signalétique, etc.



Emilie Baldissera et Virginie Gachon,
coprésidentes du Club Reflexe Brezet

Bien sûr nos évènements majeurs, en tête la 10ème Journée de la Forme ainsi que le premier Business Dating de l'année, ont raisonnablement dû être reportés mais rassurez-vous : ce n'est que partie remise... Toute l'équipe du Reflexe Brezet s'adapte et continue à travailler au maintien du lien, dans le respect des valeurs qui nous sont chères : partager, entreprendre et dynamiser

Et surtout prenez bien soin de vous et de vos proches !

REPORT DES ÉVÉNEMENTS

du Club Reflexe Brezet

BUSINESS DATING DU 5 JUIN 2020

Comme nous vous l'avions annoncé au mois d'avril, le **Business dating initialement prévu le vendredi 5 juin au Novotel est reporté à une date ultérieure**. Cet événement se veut être un moment d'échange convivial et nous sommes dans l'impossibilité de garantir la bonne tenue de ce Business dating dans les circonstances actuelles liées à la crise sanitaire. Nous sommes actuellement à la recherche d'une date sur le dernier quadrimestre 2020 pour organiser cet événement que vous affectionnez particulièrement et qui participe pleinement à la dynamique de Reflexe Brezet. Nous reviendrons vers vous dès que nous aurons défini une date et éventuellement les nouvelles modalités du Business dating et vous remercions pour votre compréhension. En attendant, prenez soin de vous !



JOURNÉE DE LA FORME

La Journée de la forme elle aussi a malheureusement du être reportée suite à la crise du Covid 19. Les activités prévues pour cette journée ne pouvaient se faire sans déroger aux règles de distanciation sociale et aux gestes barrières que nous allons tous devoir appliquer dans notre quotidien. Mais ce n'est que partie remise et la Journée de la forme fera son retour en 2021. En tant que partenaire principal de cette journée, nous avons tenu à remercier AG2R La Mondiale et particulièrement Christine Jouve, membre de la commission bien-être du Club qui participe à l'organisation de cette journée. Nous avons souhaité lui laisser la parole pour revenir sur le report de cette journée et aborder différents sujets liés à l'actuelle crise sanitaire.

Journée
DE LA
F O R M E

10 ans

Organisée par Reflexe Brezet
en partenariat avec AG2R LA MONDIALE

VENDREDI 19 JUIN 2020

NOVOTEL DU BREZET
32 - 34 RUE GEORGES BESSE
CLERMONT-FERRAND

Journée team building
dédiée aux salariés et dirigeants
des entreprises adhérentes
à Reflexe Brezet

Inscription à la journée (9h30-17h)
ou à la demi-journée (9h30-14h ou 14h-17h)

9h30-10h : Accueil, café
10h-13h : Parcours ateliers forme et bien-être :
Tir à l'arc, pétanque, basket, tennis de table, boxe fitness, escrime fitness,
yoga, massages, sophrologie, pilates, tai chi, qi gong, vélo à smoothie
13h-14h : Buffet déjeunatoire
14h-17h : Parcours ateliers forme et bien-être
17h-18h : Pot de clôture avec goûter vitaminé
18h-19h : Conférence théâtrale et interactive avec Virginie
Vanderersch, directrice Sophrocap Academy
« tous les hommes naissent libres et égo »

ReflexeBrezet

Pour tout renseignement : contact@reflexebrezet.com

GRATUIT POUR TOUS

- Inscription gratuite sur le site reflexebrezet.fr avant le 5 juin 2020 -
NOMBRE DE PLACES LIMITÉES

Conception : Agence Com Commerce



1/ Bonjour Christine, pouvez-vous vous présenter ?

Je suis chargée de développement des activités sociales pour l'Auvergne au sein d'AG2R LA MONDIALE. Mes missions sont très variées. En résumé, je mets en œuvre la politique du Groupe en matière d'engagement sociétal, en privilégiant les axes Prévention santé, Bien-être au travail, Retour à l'emploi, Aide aux aidants et Accompagnement du grand âge. En cette période de crise sanitaire, nous avons mis en place de nombreuses mesures de soutien aux entreprises clientes (report des cotisations par exemple), à leurs salariés en difficulté (aide financière), aux structures du secteur sanitaire et social. Nous avons notamment débloqué des aides d'urgence aux EHPAD pour financer les équipements de protection individuelle (blouses, gants, masques...) ou encore, pour lutter contre l'isolement des résidents (tablette, dispositifs de mise en lien avec les familles...).



2/ Quel est le rôle d'AG2R La Mondiale dans l'organisation de la Journée de la Forme ?

AG2R LA MONDIALE est le partenaire principal de cette journée, à la fois partenaire opérationnel par mon entremise et partenaire financier par l'octroi d'une subvention permettant de proposer gratuitement cet évènement Santé et Bien-Être aux entreprises adhérentes pour leurs salariés. AG2R LA MONDIALE est présent au côté de Reflexe Brezet quasiment depuis sa création il y a 10 ans. Pour ma part, j'ai repris le flambeau de Gilles Flichy, mon prédécesseur, il y a 5 ans maintenant et, en lien avec mes activités, j'ai tout naturellement choisi d'être membre de la commission Bien-Être. En fait, chacun met ses compétences au service de Reflexe Brezet. Pour la Journée de la forme 2020 initialement programmée le 19 juin, nous avons commencé à nous réunir en novembre 2019. C'est beaucoup de travail et d'investissement, mais nous sommes toutes motivées (Eh oui, nous ne sommes que des femmes dans cette commission !). Les idées sont nombreuses, chacune apporte sa contribution et son réseau et c'est l'Agence Com'Commerce qui a la charge de la mise en œuvre. La Journée de la forme prend chaque année une nouvelle dimension et nous avons besoin de nous adosser à un professionnel pour l'organisation et la communication de cet évènement phare de Reflexe Brezet. AG2R LA MONDIALE finance ce partenariat.

3/ Pourquoi reporter la manifestation en 2021 et pas plus tard en 2020 ?

Cette décision a été prise avant les dernières mesures annoncées pour la période postconfinement. Au sein de la commission Bien-Être de RB, il nous est apparu évident que nous ne pouvions pas prendre

le risque de réunir 150 personnes d'ici la fin octobre, dernier délai pour envisager des activités en extérieur. De plus, la Journée de la forme des actifs fêtait ses 10 ans cette année, et nous avons construit un évènement spécial « anniversaire » de plus grande envergure. Nous ne souhaitons pas proposer une manifestation « bradée ».

Enfin, les entreprises ont été lourdement impactées par la crise sanitaire et le seront durablement pour nombre d'entre elles, la période ne se prête pas à libérer les collaborateurs sur une journée, même d'ici la fin de l'année 2020. Si, comme nous l'espérons, ce fichu virus disparaît, nous la programmerons au printemps 2021 dans le format envisagé.

4/ Quels sont les axes de travail d'AG2R dans le domaine de la santé, de la forme, du bien-être ?

Quel est son rôle auprès des particuliers et des entreprises ?

Spécialiste de la protection sociale et patrimoniale en France, AG2R LA MONDIALE assure les particuliers, les entreprises et les branches, pour protéger la santé, sécuriser le patrimoine et les revenus, prémunir contre les accidents de la vie et préparer la retraite. Société de personnes à gouvernance paritaire et mutualiste, AG2R LA MONDIALE cultive un modèle de protection sociale unique qui conjugue étroitement rentabilité et solidarité, performance et engagement social. Le Groupe consacre chaque année plus de 100 millions d'euros pour aider les personnes fragilisées et soutenir des initiatives individuelles et collectives.

Suivez l'actualité du Groupe : www.ag2rlamondiale.fr

Twitter et facebook : @AG2RLAMONDIALE

5/ Votre sentiment sur la période à venir ? Des conseils à donner pour rester en forme ?

Je suis partagée. Il faut que l'activité économique reprenne et que la vie sociale retrouve sa place. Collectivement et individuellement, nous en avons besoin. Mais ce retour à une « vie normale » doit nécessairement s'accompagner des mesures indispensables pour éviter le risque réel d'être à nouveau confiné. Nous allons vivre des mois incertains. Ce qui me semble le plus compliqué, ce n'est pas tant le confinement que l'incertitude pour les mois à venir et donc, l'absence de perspectives pour les entreprises et l'absence de projets pour les individus. En attendant, pour rester en forme, il faut suivre les conseils habituels de maintien d'un minimum d'activité physique chaque jour et d'alimentation équilibrée, mais avant tout, il faut garder le moral, la tête conditionne le corps. C'est pour cela que le travail (les occupations) et la vie sociale doivent reprendre... avec toutes les précautions liées à la période.

RETOUR SUR

La commande de masques chirurgicaux

Afin d'aider les entreprises à s'équiper en masques chirurgicaux en vue de la reprise d'activité, le Club Reflexe Brezet a décidé, courant avril, de centraliser les besoins des adhérents et de faire une commande groupée auprès de la CCI du Puy-de-Dôme. Ainsi, ce sont 162 000 masques qui ont été livrés au sein des locaux d'Europa courses.

Un grand merci à Émilie, Christine et Rachel qui ont procédé à la répartition des lots ! Une belle initiative fortement appréciée par les entreprises adhérentes en ces temps difficiles.



SORTIE DU REFLEXE MAG repoussée au 8 septembre

The collage shows several pages from the 'REFLEXE MAG' magazine. Key sections include:

- TOURNAIEMENT**: A page with a photo of a person and some text.
- LE MOT DES PRÉSIDENTES**: A section featuring photos of two women and text by Virginie CACHON and Emeline BALDREDA.
- LE MOIS DES PROJETS**: A page with a photo of a person and text.
- DOSSIER LES PIONNIERS DE LA ZONE**: A large section with a green background and text about the history of the Brezet zone.
- GÉRIBROS DUCROS**: A page with a photo of a person and text.
- AUVERGNE RADIA**: A page with a photo of a person and text.
- CARROSSERIE MICHEL**: A page with a photo of a person and text.
- CAILOT**: A page with a photo of a person and text.

AYEZ LE REFLEXE MAG !

Dans notre dernière newsletter (mars 2020), nous vous informions de la sortie du **Reflexe Mag**, votre tout nouveau support de communication dont l'objectif est de promouvoir la zone économique du Brézet, valoriser les adhérents au Club Reflexe Brezet et favoriser la recommandation entre les entreprises.

L'arrêt des activités lié au confinement nous a amené à repousser la sortie de ce magazine au mois de septembre. Il est donc encore temps, si vous le souhaitez, de réserver des encarts publicitaires ou des publi-rédactionnels auprès de Marie Bigay (07 78 04 16 66 - bonneidee.marie@yahoo.fr) jusqu'au **vendredi 19 juin**. Nous vous rappelons que lorsque vous réserver un publi-rédactionnel les services de Caroline Segoni, rédactrice, et d'Henri Derus, photographe, sont inclus dans le prix.

Pour rappel, le Reflexe Mag sera diffusé dans les entreprises de la zone du Brézet à **2000 exemplaires**. Il sera également téléchargeable sur le tout nouveau site internet du Club et les réseaux sociaux (Facebook et LinkedIn).



PORTRAITS ADHÉRENTS

Retrouvez l'intégralité des portraits sur le site internet reflexebrezet.fr



NEPTUNE RH

Kevin de Camara est consultant au sein du pôle recrutement de Neptune RH, un réseau de cabinet de conseil en recrutement. Son rôle ? Trouver le candidat qui répond parfaitement à vos besoins, à la culture de votre entreprise tout en veillant ce que le candidat se sente en phase avec la société et le poste qui lui est proposé. Articulant des techniques comme la cooptation digitale, le recrutement classique ou l'approche directe, Neptune RH a vocation à accompagner ses partenaires sur des problématiques de recrutement de Cadres, Experts et Dirigeants à travers des prestations sur mesure.

Neptune RH - www.neptunerh.com - 11, Boulevard Jean Moulin



BUROCLASS AMÉNAGEMENT CRÉATEUR D'HARMONIE

Raphaël et Océane Berardi, duo père-fille complice à la vie comme au travail, dirigent la société Buroclass Aménagement qui propose deux activités : l'externalisation d'archives et l'aménagement de bureau. Océane est venue apporter sa « patte » à l'entreprise familiale, en développant « Bzen Concept », la marque bien-être au travail de Buroclass Aménagement. Forte de plus de 30 années d'expérience, l'entreprise se modernise constamment pour être en phase avec les attentes des clients et les enjeux majeurs liés à la digitalisation. Adhérent dès la création du Club Reflexe Brezet, Raphaël en a été président et a siégé au sein la commission bien-être qui est à l'origine de la Journée de la Forme.

Buroclass Aménagement - www.buroclass.fr - 25 rue des Frères Lumières



SITE INTERNET

EN LIGNE DEPUIS LE 23 MARS !

Plus moderne, plus intuitif et pensé pour vous, le nouveau site internet du Club Reflexe Brezet est en ligne depuis le mois de mars. Actualités, agenda, portraits, bons plans... Vous pouvez trouver de nombreuses informations utiles qui répondront parfaitement à vos besoins. Vous souhaitez apparaître sur le site sous forme de portrait ? N'hésitez pas à contacter le Reflexe Brezet : contactreflexebrezet@gmail.com



SUPPORTS DE COMMUNICATION

Reflexe Brezet

La période que nous traversons nous interroge sur notre manière de communiquer et nous fait prendre conscience de l'importance du **digital** dans nos échanges. C'est pourquoi nous tenions à vous rappeler que le Club Reflexe Brézet et l'Agence de communication Com'Commerce vous proposent **des supports de communication numériques à tarifs préférentiels**, de quoi booster votre visibilité après ces deux mois au ralenti :

- Création d'une bannière pour diffusion site internet Reflexe Brezet,
- Création d'une pub sponsorisée page facebook,
- Création d'un encart pub pour la newsletter,
- Création d'un publirédactionnel pour le site internet et les réseaux sociaux,
- Création d'un e-mailing à transmettre aux 500 entreprises du Brezet,
- Réalisation d'un reportage photo ou vidéo,
- Création d'un événement d'entreprise.

Réalisation DE SUPPORTS DE COMMUNICATION

POUR ADHÉRENTS ET NON-ADHÉRENTS

Reflexe Brezet

CRÉATION D'UN PUBLIRÉDACTIONNEL
POUR DIFFUSION SITE INTERNET
ET RÉSEAUX SOCIAUX REFLEXE BREZET

TARIF ADHÉRENT 360€ HT

TARIF NON ADHÉRENT 540€ HT

CONTACT :
Elodie Lhermie
06 49 22 79 35
elodie.lhermie@com-commerce.fr
5A rue Louis Blériot, 63 000 Clermont-Ferrand

Détails et tarifs sur le site internet : www.reflexebrezet.fr

Si vous avez une demande particulière, n'hésitez pas à nous contacter directement : contactreflexebrezet@gmail.com



En tant qu'adhérent au Club Reflexe Brezet, vous avez la possibilité de bénéficier **gratuitement** d'une **communication sur les réseaux sociaux** (Facebook et LinkedIn), sur **le site internet** (www.reflexebrezet.fr), ou encore sur la **newsletter** du Club. Aussi, afin de vous faire gagner en visibilité et d'en apprendre un peu plus sur vous, nous vous proposons de réaliser votre **portrait**, qui sera ensuite diffusé sur les réseaux sociaux et sur le site internet.

Pour celles et ceux qui le désirent, nous organisons régulièrement des **jeux concours** sur la page Facebook Reflexe Brezet.

L'objectif : vous faire gagner des abonnés (grâce au partage) et faire connaître votre activité plus largement.



Solution de signalétique, équipement de protection, aménagement des locaux

Gamme Covid proposée par Buroclass

Buroclass Aménagement a développé une gamme spéciale Covid-19 pour protéger vos salariés et aménager vos espaces de travail afin de limiter les risques de contamination et de propagation du virus. Aussi, l'entreprise vous propose des bornes et distributeurs de gels hydroalcooliques, ainsi que des stérilisateur d'air. L'objectif ? Vous permettre de vous équiper au mieux pour reprendre votre activité le plus sereinement possible. Autre nouveauté : l'offre « spéciale reprise ». Buroclass Aménagement s'est associée à deux entreprises auvergnates spécialisées dans l'informatique et les télécom afin de vous fournir une solution complète et clé en main pour reprendre votre activité en respectant l'ensemble des mesures nationales.



Plus d'informations : www.buroclass.fr
04 73 90 64 59

Signalétique proposée par Alpha B Signalétique

Vinyles adhésifs, affiches ou roll-up, l'entreprise Alpha B Signalétique vous propose des kits complets mais également des solutions sur-mesures pour lutter contre la propagation du virus et assurer la sécurité de tous.

Plus d'informations : contact@alpha-b-signalétique.fr
04 73 98 72 72



Vitale Assistance

Vitale Assistance vous propose de découvrir une manière innovante de désinfecter vos locaux et autres équipement : la nébulisation.

Pour en savoir plus et prendre rendez-vous :
04 73 26 28 95.



Désinfection Covid-19

Vous souhaitez assurer une reprise d'activité sereine à vos équipes et vos clients ?

Dans le cadre de la lutte contre le Covid-19, SID-Vitale Assistance vous propose une solution de désinfection de vos locaux et équipements extérieurs : la nébulisation.

Après nettoyage des surfaces de contact, ce procédé consiste à diffuser un désinfectant sous forme de brouillard de façon homogène permettant ainsi d'atteindre l'ensemble des supports à traiter, y compris les plus difficiles d'accès.



Technique de nébulisation
Diffusion homogène d'un désinfectant spécifique à la norme EN 14475 respectueux de l'environnement (bio-désinfectant)

Personnel équipé, formé & qualifié

Priméaire d'intervention

«France métropolitaine»
«Tous secteurs d'activité»
Bureaux, entreprises, zones commerciales, collectivités, Pâtisseries classiques & de plein air...

INFORMATIONS

04 73 26 28 95
clermont@vitale-assistance.com

Fleury Enseignes

Fleury Enseignes vous propose des barrières et cloisons de protection facilement manipulables et modulables pour limiter les risques de propagation du Covid-19.

Plus de renseignements au 04 73 42 72 12.
Disponible sous 48 heures.



DEXIS

Dans le cadre de la lutte contre la propagation du Covid-19, l'entreprise DEXIS a souhaité apporter son aide aux entreprises de la zone du Brézet dans la fourniture de cloisons transparentes ou opaques sur-mesure pour équiper magasins, bureaux ou tout autre type de locaux.

Plus de renseignements au 04 73 98 14 98.
Disponible sous 48 heures.

DEXIS
CETIB PORTRON

Vitrages de protection

MATIERE PLASTIQUE

Pour votre sécurité, nous réalisons dans nos ateliers* sur mesure tous vos écrans et vitrages de protection pour vos vitrines, guichets, comptoirs, points de retrait marchandises...

*** Sous 48h00**

Exemples de réalisation

Crise COVID-19



Santé au travail et prévention

AIST La prévention active

Dans ce contexte particulier et inédit, nombreux sont les entreprises et les salariés à avoir besoin d'aide, afin de s'assurer une reprise d'activité dans les meilleures conditions possibles. Votre service de santé au travail, AIST-La prévention active est à vos côtés pour vous épauler dans cette période difficile. De nombreux professionnels de santé (médecins du travail, infirmiers, assistantes santé-travail, psychologues du travail, ergonomes, hygiénistes du travail, etc.) sont mobilisés que ce soit sur le terrain ou à distance grâce à la téléconsultation.

Pour toute question relative à la reprise de votre activité, ne restez pas seuls, contactez votre Service de Santé au Travail. Son site internet aistlapreventionactive.fr vous donnera les premières indications.

AIST-La prévention active
1, rue des Frères Lumière



Restauration

Restaurant Midi & 2

Le restaurant Midi & 2 vous propose un service de drive et de livraison dans la zone du Brézet. Toute l'équipe est à pied d'œuvre pour vous garantir le meilleur service possible dans le plus strict respect des conditions sanitaires. N'hésitez donc pas venir rencontrer Noémie et son équipe.

Plus d'informations sur la page Facebook « Au Midi & 2 ».

Rendez-vous au 127 Avenue Jean Mermoz à Clermont-Ferrand.



Le Pélican

Le restaurant LE PELICAN vous propose la vente à emporter. Plusieurs formules sont disponibles (différents plats du jour - salades composées, desserts maison, boissons...).

9, rue Bernard Palissy
(sur le parking du MacDonald's)
04 73 25 44 31
www.facebook.com/brasserielepelican

Les Diables au Thym

Le restaurant les Diables au Thym vous propose également la vente de leurs plats à emporter. La carte est disponible sur la page Facebook Les Diables au Thym.

Réservation au 04 73 91 03 88 à partir de 9 h et retrait des commandes jusqu'à 14 h.
Aussi, depuis le 25 mai, un camion pizza est disponible sur le parking du restaurant.
97, rue Jean Mermoz, Clermont-Ferrand

L'Empire du Malt

Bonne nouvelle, la cave de l'empire du Malt du Brézet est de nouveau ouverte aux horaires habituels, à savoir du lundi au samedi de 10 h à 19 h, et dans le plus grand respect des règles d'hygiène.

Aussi, un système de drive est à votre disposition : il suffit de commander sur le site www.lempiredumalt.fr et de venir retirer votre commande à la boutique du Brézet à l'heure qui vous aura été indiqué.

Cave du Brézet
6 rue Nicolas Joseph-Cugnot





Activités de loisirs

Escape Hunt

Escape Game chez soi !

Découvrez les escape games d'Escape Hunt Clermont-Ferrand, à jouer à la maison depuis votre salon, seul ou à plusieurs. Téléchargez votre pack, imprimez, découpez ... jouez !

LE TRÉSOR DES AZTÈQUES

Partez pour les Amériques sur la piste de Montezuma et du non moins légendaire trésor perdu des aztèques. Nul n'est parvenu à expliquer cette soudaine disparition, consécutive à la chute de l'empire en 1521. Nous pensions le trésor perdu pour toujours, mais la découverte récente de nouvelles pages du célèbre Codex de Florence sur un chantier pourrait changer la donne. Prêt pour une énigmatique chasse au trésor ? Vous avez votre passeport ?

BRAQUAGES À L'ANGLAISE

Il semblerait qu'un véritable gang dévalise les pavés de Londres depuis plusieurs mois ! Ce ne sont pas moins de cinq œuvres et objets rarissimes qui ont été dérobés dans des lieux prestigieux de la capitale. Heureusement Scotland Yard peut compter sur vous, célèbres détectives venus du continent. (Oui, vous !)

OFFRE SPÉCIALE

Jusqu'au 30 juin 2020, pour chaque jeu acheté, profitez d'un chèque cadeau d'une valeur de 10€ valable 12 mois sur toutes les expériences Escape Hunt partout en France.



À télécharger [ici](#)



Clermontessori

Depuis le 12 mai, Clermontessori vous accueille de nouveau du mardi au samedi de 10 h à 18 h.

Des nouveautés vous attendent !

- Le Click and collect : vous pouvez passer commande directement sur le site internet de Clermontessori et choisir le retrait en magasin. Rendez-vous 2 h plus tard devant la boutique où votre commande vous attendra sagement. Ce service est gratuit.
- De nouveaux ateliers, plus courts et avec un nouveau tarif, sont mis en place pour les 3/6 ans et les plus grands !
- Service de location de matériel : vous pouvez louer certains produits. Un rayon dédié vous attend en boutique.

Rejoignez-nous sur facebook et LinkedIn !  

www.reflexebrezet.fr

Pour toutes questions : contactreflexebrezet@gmail.com