

LE GUIDE

MAI 2024

 OUKOIKAN



TRADITIONS & FESTIVITÉS



SCANNEZ ICI POUR
TELECHARGER

P.
08 **CULTURE ET ART**
EXPOSITION
NOUVELLE GÉNÉRATION
À L'INSTITUT FRANÇAIS
DE COTONOU

P.
12 **LE GRAND DOSSIER**
A GRAND POPO
POUR NONVITCHA,
OÙ ET QUOI MANGER,
QUE VISITER, OÙ DORMIR ?

SOMMAIRE

08

CULTURE ET ART

Exposition
Nouvelle Génération
à l'Institut Français
de Cotonou



12

LE GRAND DOSSIER

A Grand Popo
pour Nonvitcha
Où et quoi manger,
que visiter, où dormir ?

20

LIFESTYLE

La saga
des CEO



SOMMAIRE



22

ON S'FAIT DU BIEN

un soin
régénérant

24

EN VOGUE SUR OUKOIKAN

Découvrez
le Padel Club
de Cotonou



28

LES BONS COINS

05 adresses
où acheter
des cadeaux
pour maman





Dona Imelda **ALLOSSE**

TRAVAIL ET CÉLÉBRATION

Mai, c'est le mois où on célèbre les efforts fournis par tous.

Dès le 1er mai, les travailleurs sont à l'honneur. Ensuite viennent les célébrations chrétiennes, le Nonvitcha et la fête des mères. Pour toutes ces occasions précieuses, l'équipe a prévu un parcours merveilleux pour vous.

Les travailleurs auront droit à une recette rafraîchissante, pendant que les mamans seront les plus choyées. Des adresses où se procurer leurs cadeaux, aux idées originales pour les célébrer, Oukoikan a pensé à tout.

Vous aimez découvrir les lieux et cultures locaux, le Guide vous emmène dans une virée envoûtante via le Grand Dossier. En effet, ce cocktail de bons plans et bonnes adresses est notre manière de célébrer vos accomplissements du quotidien. Vous le méritez amplement.

Sur ce, attachez vos ceintures et suivez-nous !

L'ÉQUIPE

Manager Général
Hiram TESSY

Coordinateur
Jean-Colomb ADANMAYI

Directeur de Publication
Emmanuel KAVEGE

Rédactrice en Chef
Dona Imelda ALLOSSE

Conception Graphique
& Mise en page
KOKOYE Tenet

Rédacteurs
Abishag BANKOLE
Melyssa COSSOU

Pour nous contacter :

03 BP 1614 Cotonou - Bénin
+229 67 39 04 04

Site web oukoikan.cool

   [oukoikan officiel](https://www.oukoikan.org)



Culture & Art

FOCUS CINE

Proud Mary : un hommage subtil aux mamans

La fête des mères est chaque année, l'occasion de célébrer et de rendre hommage aux femmes qui nous ont donné la vie. Mais c'est aussi un clin d'œil à ces femmes nous ont soutenus et guidés à travers les hauts et les bas de l'existence. Pour cette édition de Focus Ciné, allons à la découverte d'un film qui capture parfaitement l'esprit de cette journée spéciale : « Proud Mary ».



Taraji P.
Henson
**Proud
Mary**

Maman de circonstance !

« Proud Mary » est bien plus qu'un simple film d'action. Il raconte l'histoire de Mary, une femme forte et déterminée qui mène une double vie en tant qu'assassin redoutable pour une organisation criminelle. Cependant, lorsque ses actions entraînent des conséquences inattendues, Mary se retrouve confrontée à un dilemme moral qui remet en question sa loyauté et sa propre identité.



Ce qui rend « Proud Mary » si poignant, c'est le lien profond entre Mary et un jeune garçon, Danny, qu'elle rencontre lors d'une mission. Incarnant un instinct maternel inné, Mary prend sous son aile le jeune garçon orphelin.

Elle se retrouve soudain confrontée à des choix difficiles entre sa loyauté envers son organisation et son désir de protéger et de sauver Danny. Ce lien entre Mary et Danny évoque la détermination sans faille d'une mère à protéger ceux qu'elle aime, quelles que soient les circonstances.



Une mère, un héros

Dans ce film riche d'intrigue et de suspense, Mary incarne malgré son passé trouble, des valeurs fondamentales de l'amour, du sacrifice et de la dévotion maternelle. La célèbre actrice Taraji P. Henson explore dans « Proud Mary » les différentes facettes de la maternité, de la tendresse à la résilience, de la protection à la force.

Alors que la fête des mères approche, « Proud Mary » nous rappelle l'importance de reconnaître et de célébrer les mères sous toutes leurs formes : celles qui sont là pour nous depuis

le début ou celles qui sont devenues des mères par choix ou par circonstance. Il y a également celles qui assument des rôles maternels dans notre vie de manière inattendue.

Que vous soyez une mère, une fille, un fils, un époux ou simplement un amoureux du cinéma, «Proud Mary» vous transporte dans un voyage émotionnel qui célèbre le courage et l'amour inconditionnel des mères partout dans le monde. Alors prenez le temps cette fête des mères de regarder «Proud Mary» sur Netflix.



Exposition Nouvelle Génération à l'Institut Français de Cotonou

Le talent artistique béninois est toujours à l'honneur dans les locaux de l'Institut Français de Cotonou. Pendant un mois plein (avril-mai), l'institut a abrité les œuvres de trois artistes plasticiens dans le cadre de l'exposition « Nouvelle Génération ».

Le fruit d'un accompagnement par des maîtres du domaine

À la fin de l'année 2023, un projet de résidences de création a vu le jour avec l'appui de l'Institut Français du Bénin (IFB). Il s'est notamment concrétisé avec l'implication des trois artistes béninois majeurs que sont :

- **Charly d'Almeida,**
- **Kilodjouyi Ludovic Fadaïro et**
- **Dominique Zinkpè**

Chacun des maîtres a alors accueilli une ou un artiste appartenant à la nouvelle génération dans leur atelier pour un parrainage. Pendant les 03 mois qu'ont duré les résidences, ils ont chacun apporté un accompagnement et un encadrement précieux à leur protégé respectif.

C'est d'ailleurs de cet accompagnement que sont nées toutes les œuvres de l'exposition Nouvelle Génération.

À travers les yeux de trois jeunes artistes béninois

Les trois jeunes artistes ayant bénéficié de ce projet de résidences répondent aux noms de Anne-Marie Akplogan, Princesse Kéirath Zato et Renaud Agbémadon. À l'occasion de l'exposition Nouvelle Génération, ils

présentent une vingtaine d'œuvres au total.

Avant cette exhibition au grand public, les œuvres des jeunes talents ont été soumises à des critiques et diverses orientations. L'exposition offre à l'observateur l'occasion d'explorer plusieurs thèmes tels que les interactions humaines et la tradition à travers les yeux des artistes.

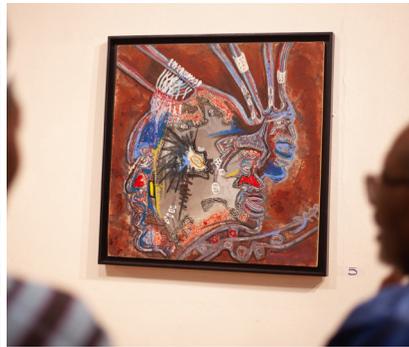
Elle donne un aperçu de l'expression de la nouvelle génération artistique au Bénin par différentes formes d'art. Vous y retrouverez par exemple des œuvres de peinture à la gouache, à l'aquarelle, le graphite et d'autres approches artistiques inédites.

Vers une meilleure promotion des jeunes talents

Avec l'exposition Nouvelle Génération, l'IFB vient apporter sa pierre à l'édifice de la promotion des jeunes talents artistiques du Bénin. Cette initiative permet de mettre en lumière le potentiel créatif encore trop peu exploré des artistes émergents.

En collaborant avec des maîtres des générations passées, cette exposition rappelle que « C'est au bout de l'ancienne corde qu'on tisse la nouvelle ». Elle favorise ainsi les échanges intergénérationnels pour la transmission des savoir-faire propre à l'art béninois.

L'Institut Français de Cotonou renouvelle également ici son engagement envers la valorisation et l'épanouissement artistique au Bénin. Ce procédé participe de ce fait à la formation des jeunes artistes et à la promotion de l'art contemporain béninois.



**LES MEILLEURES
FARINES POUR
MA BOUILLIE !**



10DIGITAL.COM

1200F

1700F

2000F

- LES 4 CÉRÉALS À L'ANANAS
- LA FARINE DE SOJA
- LE TAPIOCA AU RIZ À LA VANILLE





Bénin Pavillon : L'art béninois s'expose à la Biennale de Venise

2024 est une année assez favorable à la révélation de la culture et l'art béninois. Après une célébration réussie des Vodun Days, le Bénin remporte encore l'occasion de séduire le monde. Ainsi, le pays participe pour la toute 1ère fois à la Biennale de Venise : ce rassemblement prestigieux des acteurs de l'art contemporain à l'international.

Il est important de noter que sur plus d'une soixantaine de pavillons présents, l'organisation de la biennale de Venise a décrété que le pavillon béninois fait partie des 07 pavillons à absolument visiter. Ledit pavillon est placé sous le thème : Everything precious is fragile. On y retrouve les œuvres de 04 artistes talentueux tels que :

- **Romuald HAZOUME ;**
- **Moufouli BELLO ;**
- **Ishola AKPO et**
- **Chloé QUENUM.**

Everything precious is fragile : Les objectifs visés

Le concept de l'exposition « Everything precious is fragile » est d'abord, selon Azu Nwagbogu (curateur du pavillon du Bénin) de s'attaquer aux problèmes les plus urgents de la planète, du globe et de l'Afrique. Il s'agira ensuite d'exprimer tout ce qui participe à l'histoire du Bénin : la spiritualité, la traite négrière et la femme en tant qu'Amazonie.

Depuis l'ouverture de cette 60ème exposition internationale de la Biennale de Venise, la délégation du pavillon béninois a déjà reçu d'illustres visiteurs tels que :

- **Pietrangelo Buttafuoco, directeur de la Biennale**
- **Sheikh Salem Al Qassimi, Ministre de la culture des Emirats Arabes Unis ;**
- **M. Gennaro Sangiuliano, Ministre italien de la culture, etc.**



Le dessert du travailleur



Dans le tourbillon de nos vies bien remplies, il est parfois difficile de trouver le temps de se détendre et de savourer un délicieux dessert. Cependant, nous ne devrions pas renoncer au plaisir de déguster quelque chose de sucré et de rafraîchissant à la fin d'une longue journée de travail. Pour cela, nous avons déniché pour vous « le dessert du travailleur » : une mousse de yaourt aux fruits rouges. Simple à préparer, léger et plein de saveurs, ce dessert sera certainement, un véritable régal pour vos papilles.

Une recette simplissime

Pour préparer cette mousse de yaourt aux fruits rouges, vous aurez besoin de seulement quelques ingrédients :

- 250g de yaourt nature
- 200g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 50g de sucre (ou plus selon votre préférence)
- Le jus d'un demi-citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour la décoration

PRÉPARATION

Commencez par nettoyer convenablement vos fruits rouges. Ensuite mixez-les avec le sucre et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Passez la purée au tamis pour retirer les graines si vous le souhaitez, mais cela n'est pas obligatoire.

Dans un grand bol renversez votre yaourt nature. A l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, fouettez le yaourt jusqu'à ce qu'il soit lisse et aéré.

Incorporez délicatement la purée de fruits rouges au yaourt. Effectuez des mouvements circulaires à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans de petites coupes individuelles, répartissez la mousse. Placez les coupes au réfrigérateur pendant au moins une heure pour qu'elles se raffermissent.

Lorsque votre mousse est moyennement ferme, vous pouvez la servir. Pour la présentation, décorez chaque coupe de mousse avec quelques fruits rouges frais. Vous pouvez aussi rajouter les feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur supplémentaire.

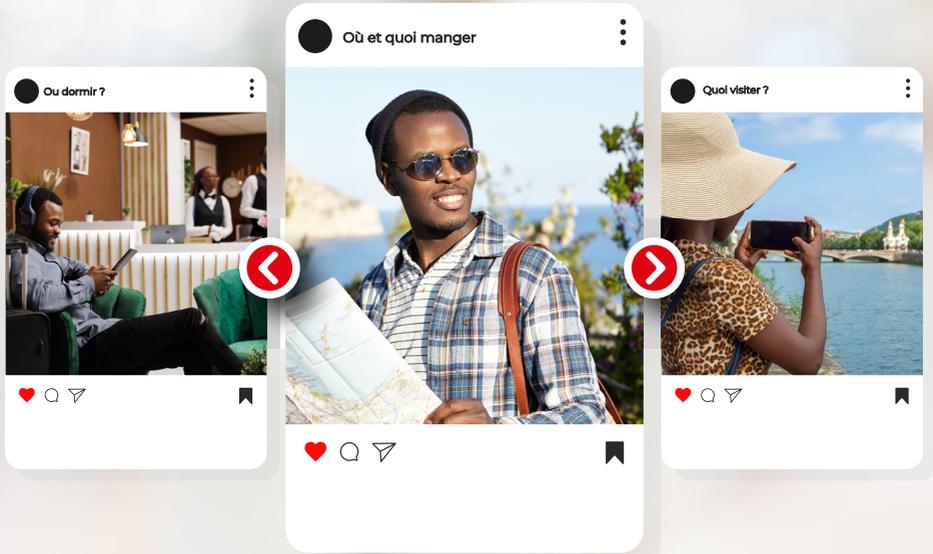
Et voilà ! En quelques étapes simples, vous obtenez un dessert exquis et rafraîchissant qui comblera vos envies sucrées sans vous demander beaucoup de temps en cuisine.



**LE
GRAND
DOSSIER**

A Grand Popo pour Nonvitcha

Où et quoi manger, que visiter, où dormir ?



OÙ MANGER ?

Ventre affamé n'a point d'oreilles dit-on ! C'est bien pour cela que nous pensons avant tout à nos plaisirs gourmands. A la découverte des délices de Grand-Popo, voici trois restaurants à noter dans votre carnet d'adresses :



La Boca del Rio

La Boca del Rio est un restaurant cocooning situé au cœur de Grand-Popo. Dans un cadre calme et un décor jardin, l'établissement vous propose des menus complets, de l'entrée au dessert. Le restaurant est spécialisé dans les crustacés et fruits de mer (Poissons, langoustes, gambas, écrevisses, cigales etc.).

Mais pour les amoureux de cuisine béninoise vous aurez le choix entre le dakouin, le gboman ou le monyo. Le menu inclut aussi des boissons fraîches et jus de fruits nature. Ce restaurant intimiste vous garantit une cuisine familiale en toute simplicité.

Contact : +229 94 01 41 01



Chez Vincenzo

Avis aux amoureux de Fast food ! Cette adresse est certainement la vôtre. Chez Vincenzo est un restaurant qui propose des spécialités italiennes. Il paraît qu'on y fait des pizzas aux goûts exceptionnels. Pas étonnant qu'on le surnomme « La Pizzeria de Grand-Popo ».

Un cadre plaisant, un accueil chaleureux, vous avez tout ce qu'il vous faut pour passer un bon moment Chez Vincenzo.
Contact : +229 97 07 77 71



Chez Chef Paterne

Le restaurant Chez Chef Paterne allie bons plats et bons prix. Vous y trouverez tous types de mets, des spécialités africaines à européennes.

des repas dignes d'un chef. C'est une adresse à ne pas manquer à Grand-Popo pour une expérience gustative des plus agréables.

Le cadre intimiste et semblable à un maquis vous offre pourtant

Contact : +229 98 13 13 53



QUE VISITER ?

La fête de Nonvitcha nous donne une belle occasion de visiter Grand-Popo. Nous vous proposons quelques lieux à visiter durant votre séjour.



La Villa Karo

C'est un centre culturel, au cœur de la ville de Grand Popo qui a pour objectif de favoriser le brassage entre les artistes finlandais et béninois. La Villa Karo propose des services culturels gratuits aux résidents locaux ainsi que des espaces de travail pour les artistes et chercheurs.

Le centre est composé d'un musée, d'une

bibliothèque, d'une résidence pour artistes, d'un centre de recherche et d'une salle polyvalente. Vous pourrez assister à des expositions artistiques, des ateliers d'animation des concerts. Si vous aimez l'art et le brassage culturel alors La Villa Karo sera pour vous une belle attraction.

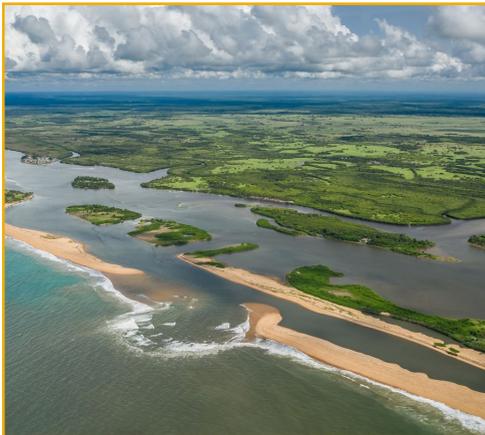


Les temples Vodoun

Grand-Popo une localité très adepte des religions endogènes. Vous êtes curieux de découvrir les doctrines traditionnelles du Bénin ? C'est l'activité qu'il vous faut.

En effet, sur la longue rive du mono, il existe de nombreux édifices religieux que vous pouvez visiter. Faites un tour au temple Vodoun Xwla Yehwe : c'est l'édifice religieux des adeptes d'Agboévi Agban, roi des fétiches marins dans la culture Xwla. Les murs peints en blancs sont marqués par la représentation du roi Agboévi Agban.

Le temple est situé après le quartier Gbècon, à quelques km de la place de fête du 10 janvier. Vous y découvrirez des autels de sacrifices aux dieux et bien d'autres. Bonne exploration !



La Bouche du Roy

Grand-Popo est sans aucun doute une privilégiée de la nature. Plages de sables magnifiques, cocotiers à perte de vue, mers et fleuves à l'horizon, on se croirait sous les tropiques. Direction donc, la « Boca del Rio » ou la « Bouche du Roy » !

La bouche du Roy désigne l'embouchure du fleuve mono. C'est une merveille de la nature où fleuve et océan fusionne, eau douce et eau salée se rencontrent offrant une vue fantastique sur les îles et les mangroves.

La Bouche du Roy fait d'ailleurs partie intégrante de la réserve de biosphère transfrontalière du Mono selon les déclarations de l'UNESCO en 2017.



L'île aux oiseaux

La Bouche du Roy est riche d'un écosystème varié abritant de nombreuses espèces animales et végétales. Située dans le village d'Allongo, l'île aux oiseaux est couverte de mangroves et abrite les oiseaux de la réserve et de centaines d'autres espèces migratrices.

À certaines périodes de l'année, des milliers d'oiseaux se nichent dans les feuillages de mangroves et anime l'île offrant un beau spectacle aux touristes.



L'île au sel

Comme à Ouidah, Grand-Popo dispose également d'une usine artisanale de production du sel. L'île au sel est située au cœur de la Bouche du Roy.

La terre est gorgée de sel et les femmes de village la filtre avec de l'eau et la recueille par évaporation. C'est un savoir-faire que découvrirez également à la Bouche du Roy.

A la Bouche du Roy vous pourrez pratiquer diverses activités comme : une balade en pirogues, une visite des villages, etc. Avec un peu de chance, vous découvrirez les aires dédiés à la protection des tortues marines. Et cerise sur le gâteau : en fin de journée, un magnifique coucher de soleil vous attend à la Bouche du Roy. N'est-ce pas tentant ?



Place Nonvitcha

La place Nonvitcha est l'hôte officielle des festivités. Depuis quelques années elle abrite toute les manifestations liée à cette rencontre culturelle.

Au cours de votre séjour, c'est sur cette place que vous assisterez aux différentes communications, aux soirées dansantes, des compétitions sportives, les représentations culturelles etc.

Vêtus d'un tissu dédié pour l'occasion les autochtones et participants s'y retrouve pour célébrer.



OÙ DORMIR ?

La fête de Nonvitcha nous donne une belle occasion de visiter Grand-Popo. Nous vous proposons quelques lieux à visiter durant votre séjour.



Centre Nonvignon

A proximité de la Villa Karo, les Bungalows du Centre Nonvignon se trouvent au sein d'un cadre paisible et tout à fait agréable.

Situé en bordure de mer, c'est un endroit idéal pour vous au cours de votre séjour pour le Nonvitcha. Vous avez le choix entre les chambres simples ou la chambre familiale si vous êtes avec vos proches.

Vous bénéficiez d'un accueil chaleureux de la part des responsables ainsi que des étudiants en formation d'hôtellerie.

Le Centre Nonvignon dispose d'un restaurant offrant tous types de mets. Pas de souci donc pour votre petit déjeuner et vos repas en journée.

Contact :
+229 67 17 83 83



Millénium Popo Beach

Millenium Popo Beach est un hôtel 4 étoiles qui vous accueille dans un cadre confortable, moderne et spacieux.

Jardin, piscine, restaurant, tout est réuni pour vous faire passer des moments

agréables à grand Popo. Les chambres meublées et climatisées vous offre la perspective de nuits reposantes.

Contact :
+229 68 60 11 11



Auberge de Grand-Popo

L'Auberge de Grand-Popo est l'un des établissements les plus connus et fréquentés de la ville.

Situé en bordure de mer, c'est un lieu idéal pour votre séjour.

L'Auberge de Grand-Popo offre des chambres simples et modernes avec des services de restauration pour vos différents repas.

Contact :
+229 64 16 64 36



Nyumba Lodge

Vous souhaitez le confort d'une maison, supplément luxe et confort ?

Nyumba Lodge est une maison de vacances qui peut accueillir jusqu'à 10 personnes et est donc totalement adaptée à un séjour en famille ou entre amis.

Chambres spacieuses, salle de séjour, cuisine équipée, jardin, piscine, plage privée, Nyumba Lodge vous garantit un séjour des plus prestigieux à Grand-Popo.

Contact :
+229 95 69 40 40



A présent vous avez tout pour passer un séjour en toute quiétude pour la fête de Nonvitcha. Il ne vous reste plus qu'à profiter du paysage magnifique, des plats délicieux et des précieux instants de détente que Grand-Popo vous offre. Bonne fête de Nonvitcha !



DECOUVERTE

La saga des CEO

Si vous avez des amis qui font dans l'entrepreneuriat, il est presque sûr à 100 % que vous connaissiez un.e « CEO ». Depuis la tendance qui pousse de nombreux jeunes à se lancer à leur propre compte, c'est un titre ronflant dont beaucoup se parent.

Dans un tel paysage, il n'est pas mal venu de se demander : « Un CEO, qu'est-ce que c'est concrètement ? ».

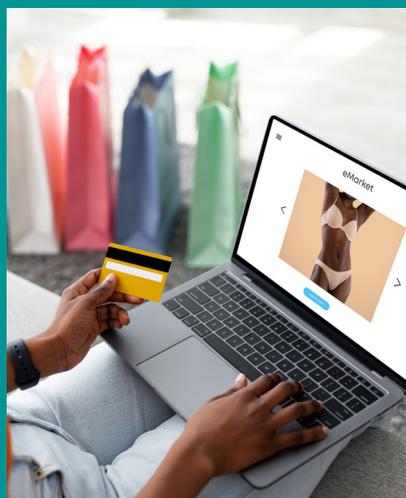
Découvrez ce qu'il en est en entrant dans les coulisses de la saga des CEO à laquelle on assiste depuis quelques années.

Le Boom de l'entrepreneuriat au Bénin

Vous l'aurez sûrement constaté à travers les statuts de vos connaissances sur les réseaux sociaux. Avec leur fameux « Un coucou et j'enregistre » et leurs jeux-concours pour obtenir une plus grande audience, les entrepreneurs sont partout.

Dans les faits, entre 2019 et 2022, le nombre de créateurs d'entreprise a triplé. En passant de 7416 à 23 312, les jeunes sont de plus en plus nombreux à ce lancer dans l'aventure entrepreneuriale. Nous devons notamment ce « boom » à la meilleure accessibilité d'internet qui apporte de nouvelles opportunités commerciales.

Dans la foulée, un phénomène assez amusant a émergé : l'utilisation du terme « CEO » à tort et à travers par les entrepreneurs.



Alors, qui est vraiment CEO?

Nombreux sont celles et ceux qui semblent apprécier le terme CEO parce qu'il sonne bien sur les CV et sur LinkedIn. Cependant, la réalité est que n'est pas CEO qui veut, mais qui peut.

Contrairement à la conception qu'en ont nos chers entrepreneurs, le CEO n'est pas le fondateur d'une entreprise. Également appelé Directeur Général, le CEO est la personne qui jongle entre les contraintes budgétaires et les idées innovantes des équipes.

Au demeurant, le CEO est le titre qui revient à la personne qui occupe le plus haut poste de responsabilité au sein de l'entreprise. Ce poste est synonyme de prestige, mais aussi de défis quotidiens qui ne se posent que dans le cadre d'une entreprise avec plusieurs employés.

Au final, quel titre faut-il mettre sur le CV?

Lorsque le titre de CEO n'est plus disponible, le moment est venu de trouver son remplaçant pour votre CV. Si vous avez une entreprise, le plus simple est d'opter pour le titre d'entrepreneur qui englobe directement tous les aspects de votre activité.

En revanche, si vous souhaitez garder le côté classe du terme CEO avec un anglicisme, vous pouvez vous désigner comme « Founder ». Il signifie simplement « Fondateur » ou « Fondatrice » et correspond très bien pour désigner le créateur d'une entreprise.





ON S'FAIT DU BIEN

un soin régénérant

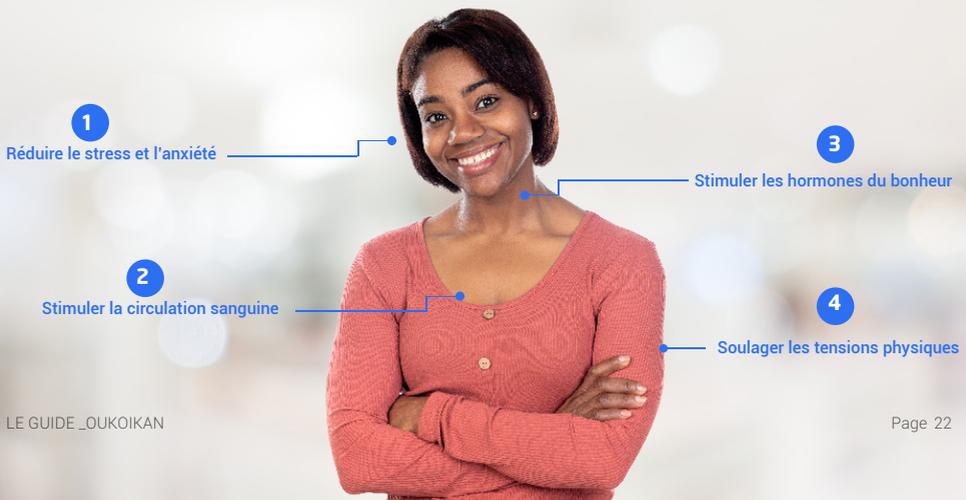
Après neuf mois de grossesse, un accouchement et des nuits sans sommeil, les nouvelles mamans méritent une attention particulière.

Le massage post natal émerge comme une pratique thérapeutique précieuse offrant une multitude d'avantages pour le corps et l'esprit de la mère.

Comprendre le massage post natal

Après l'accouchement, le corps de la femme subit une série de changements importants. Les muscles sont tendus et fatigués, la circulation sanguine est compromise et les hormones peuvent fluctuer. Le massage post natal est un soin de relaxation qui a pour objectif d'assurer le bien-être physique et mental de la jeune maman. C'est aussi une façon d'honorer et de célébrer le corps qui vient de donner la vie.

Le massage post natal cible les zones du corps qui ont été soumises à un stress accru pendant la grossesse et l'accouchement. Il s'agit notamment des épaules, du dos, des hanches, des jambes, souvent tendus par le poids supplémentaire du bébé. Le massage post natal va ainsi permettre de :



1

Réduire le stress et l'anxiété

3

Stimuler les hormones du bonheur

2

Stimuler la circulation sanguine

4

Soulager les tensions physiques

Comment pratiquer le massage post natal ?

Le massage post natal peut être pratiqué à la maison ou avec l'aide d'un professionnel. Pour un bon massage post natal, il faut avant tout trouver le bon moment. Choisissez un moment où la jeune maman peut se détendre sans être interrompu.

Installez la maman sur une table de massage ou sur une surface plane et confortable. Prenez ensuite une huile de massage avec des propriétés apaisantes et hydratantes ou à défaut utiliser du beurre de karité. Chauffez l'huile ou le beurre dans vos mains et opérez des mouvements doux sur les parties ciblées. Écoutez le corps de la jeune maman et incorporez dans le massage les techniques de respiration pour favoriser la relaxation.



Par ailleurs si le massage est réalisé par un professionnel, il peut être un excellent moyen de resserrer le bassin de la maman après l'accouchement.



EN CONCLUSION

Le massage postnatal offre un moyen efficace de favoriser la récupération physique et émotionnelle après l'accouchement. Les nouvelles mamans peuvent donc mieux gérer les défis de la maternité et profiter pleinement de cette période spéciale avec leur nouveau-né.

EN VOGUE SUR OUKOIKAN

Découvrez le Padel Club de Cotonou



Envie d'une nouvelle activité sportive ? Pourquoi ne pas essayer le Padel ? Ce sport né de la combinaison entre le Tennis et le Squash pose à présent ses valises à Cotonou. Niché au cœur de la ville, le Padel Club offre aux amateurs de Padel une expérience de jeu plaisante dans un cadre agréable.



Le Padel Club est sans doute la nouvelle adresse à booker pour les amoureux du sport. Le centre met à la disposition de tous, des terrains de jeux totalement convenables pour des séances de pratique. Ces espaces sont construits en verre et en grillages pour garantir des conditions de jeux optimales.

Par ailleurs, les équipements de qualité et les éclairages modernes permettent de jouer confortablement de jour comme de nuit.

Cours et entraînements

Le Padel Club de Cotonou propose une gamme complète de cours et d'entraînements adaptés pour tous les niveaux. Si vous êtes débutants, vous aurez à votre disposition des instructeurs qualifiés pour un coaching individuel ou en groupe. Par contre, si vous êtes un joueur expérimenté, vous n'aurez qu'à profiter de vos séances d'entraînements pour développer votre stratégie et votre condition physique.



Pour vos séances, le centre dispose d'une grille tarifaire adaptée à vos besoins :

- 1h de jeu sur le terrain : 16.000 FCFA pour 04 personnes ;
- 1h30 de jeu sur le terrain : 20.000 FCFA pour 04 personnes.

Vous pouvez également souscrire à des abonnements individuels ou à des coachings. Le Padel Club est ouvert tous les jours de **8h à 22h** et est situé à **Togbin**, à moins d'un (01) km du carrefour Club des Rois, sur la route de pêches.

L'expérience vous tente ?

Prenez vite rendez-vous en appelant le numéro ci-après : +229 46 09 95 72

Découvrez tous les services de Go Africa Online et entrez dans un monde de contacts



Scannez-moi



Visibilité digitale

Bénéficiez d'une présence efficace et d'une bonne image sur internet

Devis centralisés

Obtenez des demandes de devis de la part de prospects qualifiés



Messagerie instantanée

Discutez en direct avec vos prospects et contacts



Avis clients

Renforcez la confiance de vos futurs clients



Campagnes Emails et SMS

Touchez directement jusqu'à **600.000 contacts** ciblés et qualifiés

Afrikad.com : Notre Plateforme de sites éditeur

Afrikad vous offre l'audience de plus de 150 sites internet locaux au service de votre communication



Présentez vos produits à vendre

Service dédié à la présentation de vos produits ou services : photos, descriptifs, prix...



Prise de rendez-vous en ligne

Vos prospects peuvent vous demander un rendez-vous directement depuis Go Africa Online



LE RÉSEAU QUI VOUS MET EN CONTACT AVEC VOS FUTURS CLIENTS

www.goafricaonline.com



+229 69 69 04 06 | contact@goafricaonline.com





LES
BONS
COINS

LES BONS COINS



05 ADRESSES OÙ ACHETER DES CADEAUX POUR SA MAMAN

Êtes-vous à la recherche du cadeau parfait pour montrer à votre mère combien vous l'aimez ? Pour cette fête des mères, nous avons sélectionné 05 adresses où vous trouverez de quoi faire le bonheur de maman.



Origine Terre

Avec ses longues journées et le stress de la vie quotidienne, votre maman a sûrement besoin de quelques moments de relaxation. Afin de l'accompagner dans cette démarche, vous pourrez trouver tous les produits nécessaires auprès d'Origine Terre.

La boutique propose des produits de soin de la peau et des cheveux faits à base de matières premières naturelles de haute qualité. Vous y trouverez des gammes complètes de cosmétiques qui correspondent à tout type de peau (même pour les peaux matures) et de cheveux.

Aleksei Shop

Si vous êtes à la recherche d'un cadeau tout raffiné, Aleksei Shop est la boutique à contacter. Elle propose différentes créations (boucles d'oreilles, bagues, bracelets, colliers, bijoux de tête, etc.) en or plaqué qui sont de véritables œuvres d'art.

Pour mettre en valeur la grâce naturelle de votre maman, vous pouvez opter pour des ensembles comme Eva, Didi et Esméralda.



La Gamme Verte

Tout comme les mères, les plantes sont porteuses de vie. Si votre maman a la main verte, lui offrir une plante d'intérieur de La Gamme Verte est une délicate attention. En plus d'embellir son espace intérieur, certaines plantes lui apporteront une énergie apaisante. Vous pouvez aussi faire confiance aux spécialistes en jardinerie et fleuristerie de l'entreprise pour composer un bouquet lourd de sens pour votre maman.



LOLO
ANDOCHÉ
PRÊT-À-PORTER



Lolo Andoche

Une nouvelle tenue à ajouter à sa garde-robe fait toujours plaisir. Apportez donc cette joie à votre maman avec une robe ou un ensemble confectionné par les soins de Lolo Andoche. La marque de prêt-à-porter propose des pièces qui correspondent à presque tous les goûts en matière vestimentaire. Vous y trouverez d'ailleurs des vêtements faits à partir de textiles locaux comme l'incontournable Kanvô.

AS World Tech

Les mamans ont également le droit de profiter des avancées de la technologie. Si maman est fan de tech, pourquoi ne pas lui offrir des gadgets de chez AS World Tech ? La marque propose une gamme variée de produits électroniques allant de la montre connectée au laptop.

Avec un cadeau de AS World Tech, vous pourrez offrir à votre maman un accessoire aussi stylé qu'utile dans la vie quotidienne.



04

CONSEILS

POUR ORGANISER UNE FÊTE DES MÈRES ORIGINALE

C'est bientôt la fête des Mères et vous êtes à la recherche de l'idée du siècle pour célébrer la vôtre ? Cette année, nous avons décidé de vous aider à rendre cette occasion encore plus mémorable avec une organisation minutieuse.

À cet effet, nous avons réuni ici 04 conseils en or pour offrir une journée inoubliable aux mamans de votre vie.



Prenez-vous-y tôt

En effet, l'une des clés pour une fête des Mères réussie est de ne pas vous laisser surprendre par le temps. Cela vous permettra notamment de passer la journée sans stress en anticipant la majorité des imprévus. En commençant par y réfléchir dès maintenant, vous avez le temps de prendre en compte toutes les préférences de votre maman.

De cette manière, il est beaucoup plus simple de lui organiser une journée de fête qui lui ressemble vraiment. Afin de ne pas vous laisser surprendre par le temps, fixez-vous des dates butoirs pour boucler chaque étape de l'organisation.

Régalez-la avec de bons plats

Les plats des mamans nous apportent un réconfort sans pareil. Cependant, elles aussi aiment beaucoup se délecter d'une bonne cuisine, faite avec amour et attention. Pour les cordons bleus, c'est donc l'occasion de créer et de concocter un menu gourmand pour cette journée spéciale. Vous pourrez ensuite lui servir vos délicieux plats faits maison autour d'une table décorée avec goût. L'idéal est de partir sur un service avec apéritif, entrée, résistance et dessert pour vraiment marquer le coup.

Si la cuisine ce n'est pas vraiment votre fort, vous pouvez faire appel à un service traiteur ou prévoir une sortie au restaurant. Que ce soit pour le déjeuner ou le dîner, allez sur des valeurs sûres en choisissant des plats qu'elle aime.



Offrez-lui un cadeau qui a vraiment du sens

Cette année, exit les cadeaux stéréotypiques comme de l'électroménager et les ustensiles de cuisine. Optez plutôt pour des présents personnalisés et qui ont du sens pour votre maman chérie. Un cadeau bien choisi peut faire toute la différence entre une simple journée et une fête des Mères réussie.

Commencez pour cela à réfléchir à propos des intérêts qui rendent votre maman unique. Si elle est uneoureuse d'escapades, c'est peut-être le moment de lui offrir un petit séjour de détente dans une autre ville.

incluez une touche d'émotion à votre cadeau

Pour ajouter la cerise sur le gâteau, incluez une touche d'émotion à votre cadeau. Il peut s'agir d'une lettre manuscrite où vous lui exprimez votre amour ou d'une compilation vidéo de certains de vos moments marquants.

Évidemment, mettez du soin à emballer de manière esthétique votre cadeau pour rendre le geste encore plus touchant. Le plus important lors de la fête des mères est de faire passer à votre maman une journée qui lui apporte ce dont elle a besoin vraiment. Si maman sent les efforts dans vos gestes, au delà du cadeau, c'est l'attention qui lui fera le plus plaisir. Alors, organisez-lui une journée qui lui apportera joie et paix.



ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

AGENCE DE COMMUNICATION DIGITALE



NOTRE SAVOIR-FAIRE



CONSEIL
EN STRATÉGIE
MARKETING



CONTENT
MARKETING



VIDÉO
MARKETING



RÉSEAUX
SOCIAUX



RÉFÉRENCEMENT



STUDIO
GRAPHIQUE



SITE WEB &
APPLIS MOBILE



PIGE & RÉGIE
PUBLICITAIRE

✉ hello@digitxplus.digital

✉ +229 67 39 85 85

▪ ATTIRER ▪ CONVERTIR ▪ FIDÉLISER

digitxplus