#8
SEPT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Sictom Nord Allier : *Interview d'Adèle Luciole en exclu !* p3-4

L'esprit *Bien-être*

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

Les bienfaits **des fleurs de Bach**

Rencontre avec M. Houlle, praticienne

\+ NOUVEAU :
Le Yoga pour enfant arrive à Moulins !





Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR





ORMALINE
BIJOUTERIE

7 rue d'Allier
03000 MOULINS
Tél./Fax: 04 70 34 04 22









Yoga de la colonne vertébrale
et maîtrise de la pensée sur le corps en travail collectif
le lundi 14h-16h30

«Le yoga est une culture de connaissance de soi-même en trois dimensions : corps, mental et spitiruel» Maurice Daubard

Centre International de Yoga et Toumo R.S.M.
«Le Pirolin» à 03160 St Aubin le Monial

Rens. et inscription : 04 70 67 02 16 - www.mauricedaubard.com



Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !



#8

L'heure de la rentrée a sonné amis sportifs et adeptes du bien-être !

Esprit Sportif a souhaité mettre en lumière pour ce mois de septembre, le sport US. Certes il n'y aura pas de Superbowl organisé à Moulins, mais le football américain souhaite s'implanter dans notre bourbonnais. Une belle initiative pour un sport souvent mal connu, et caricaturé chez nous au rang de simple spectacle. Connaissez-vous le rink hockey, une discipline à part entière et cousine du hockey sur glace ? Votre magazine est parti à la rencontre du RSC 03, l'unique club situé géographiquement en Auvergne. Sans oublier le basketball, certainement le sport venu d'outre-atlantique le plus connu sur le vieux continent.

Côté bien-être, nous l'attendions avec impatience, et nous l'avons fait. Vous allez vous dire chers lecteurs : mais de quoi s'agit-il ? Tout simplement de la rencontre avec l'ambassadrice de la prévention et de l'écologie au sein du Sictom Nord Allier, Adèle Luciole. Un rendez-vous qui a été riche en échanges que vous découvrirez au fil de nos pages. Nous vous ferons aussi découvrir les fleurs de Bach, une méthode de traitement totalement naturelle. Et enfin, les bienfaits du Yoga pour les enfants et les jeunes sont actuellement indéniables, nous vous parlons donc des nouveaux cours de Yoga fun pour les 7-12 ans à Moulins. Sans oublier nos rubriques dont vous raffolez telles que les recettes bio ou les livres.

Dans notre précédente édition, nous avions souhaité créer un agenda des diverses manifestations locales. Nous vous remercions de l'accueil que vous lui avez fait.

N'oubliez pas que Esprit Magazine aura son stand sur le salon Cap Vitalité, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer si vous comptez participer à ce grand rassemblement du bien-être.

L'équipe d'Esprit Magazine

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Ludovic Brazy
Julie Vacheron
Librairie Jeunesse Coïncidence
Pascale Laidet

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuitement de notre magazine.

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !

Ne pas jeter sur la voie publique

Adèle Luciole : une ambas

En France, nous jetons en moyenne 1kg de déchets par jour et par habitant, soit plus de 350 kg par an, c'est beaucoup trop !... Le Grenelle de l'environnement a fixé comme objectif de réduire de 7% en 5 ans la production de déchets générés par les ménages. C'est pourquoi le SICTOM* Nord Allier a mis en œuvre un Programme Local de Prévention et a nommé Adèle Luciole ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier.



« Le déchet le moins coûteux est celui qui n'est pas produit »

SICTOM Nord Allier
RD 779 "Prends-y garde"
03230 CHÉZY
Tél. 04.70.46.77.19
sictomnordallier.fr
Facebook : Adèle Luciole (SICTOM Nord Allier)

Retrouvez Adèle Luciole et le SICTOM Nord Allier au Salon Cap Vitalité les 14, 15 et 16 octobre au Parc des Expositions de Moulins

assadrice très engagée !

Esprit Bien-être : Adèle, comment êtes-vous devenue ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier ?
Adèle Luciole : Eh bien, c'est grâce à une amie Magali Soule qui fait de l'art en utilisant des objets de récupération pour ses travaux. J'ai pris la pause devant l'objectif de Magali pour un cliché original qui lui a offert la 3ème place du concours photo organisé par le SICTOM, donnant ainsi naissance à mon personnage. Le SICTOM a ensuite décidé de me nommer ambassadrice de la prévention des déchets. La création d'une page Facebook s'est alors immédiatement imposée pour me faire connaître du public.

EBE : Quel est votre rôle ?
AL : En tant qu'ambassadrice, mon rôle est avant tout de sensibiliser le public à la nécessité de réduire significativement la production de déchets. Je participe donc aux actions emblématiques nationales comme la Journée de lutte contre le gaspillage alimentaire en octobre, la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) en novembre, la Semaine du compostage de proximité en avril mais aussi la Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD) en juin.

EBE : Comme vous aimez à le dire, *« le déchet le moins coûteux est celui qui n'est pas produit »*. Quelles sont les actions menées sur le terrain dans cet objectif ?
AL : La prévention, c'est un travail au quotidien ! Il existe des gestes de réduction simples et efficaces et je suis particulièrement sensible à la lutte contre le gaspillage alimentaire, la mise en place du compostage, l'arrêt de la publicité sous forme papier qui envahit nos boîtes aux lettres ou encore l'utilisation des sacs réutilisables. Boire simplement l'eau du robinet permet également de réduire la production de déchets en plastique ! Avec le SICTOM Nord Allier, nous avons d'ailleurs déjà mis en place des actions pour réduire le papier, les piles, inciter les agents à boire l'eau du robinet... Nous aidons les associations à mieux maîtriser leur production de déchets avec l'aide à l'acquisition de gobelets réutilisables, le prêt de bacs pour la collecte des ordures ménagères ou des emballages recyclables, entre autres...

EBE : Il est souvent difficile d'agir seul. Avez-vous mis en place des partenariats pour soutenir votre action ?
AL : Oui, bien sûr ! Le SICTOM a créé des partenariats avec différentes structures du territoire afin de les former et les soutenir pour mener à bien leurs initiatives de réduction des déchets. Plus de 100 communes, associations, établissements scolaires ou professionnels et collectivités se sont engagés en signant une Charte d'Engagement Eco-Exemplaire. Il y a un élan formidable !

EBE : Merci Adèle pour toutes ces précisions. Je tiens à signaler aussi la publication d'une rubrique mensuelle dans notre magazine intitulée « Adèle s'en mêle » où vous donnerez plein d'astuces sur le sujet !
AL : Oui, à très bientôt donc !

*(Syndicat Intercommunal de Collecte et de Traitement des Ordures Ménagères)



Sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire
(Jardins à la Prévert, Yzeure, septembre 2015)



Ciné-action « DEMAIN »
(Semaine Européenne du Développement Durable, Moulins, juin 2016)







Le pouvoir des fleurs de Bach
pour améliorer votre quotidien

En quelques années, les Élixirs Floraux de Bach sont devenus des incontournables dans le monde du bien-être. Rencontre avec Catherine Houlle qui vous conseille en fleurs de bach.



Installée à Thiel sur Acolin depuis plus de 25 ans, Catherine Houlle élève des chèvres pour fabriquer du fromage. Aujourd'hui, elle continue à en produire pour la vente à la ferme, mais a réduit les effectifs de son troupeau pour développer en parallèle son activité de praticienne en Fleurs de Bach.

Ayant découvert les médecines dites alternatives (homéopathie, ostéopathie…) pour soigner les problèmes de santé de ses enfants, elle s'intéresse aux vertus des plantes.

Lorsqu'elle tombe ensuite elle-même gravement malade, et en complément de son traitement, elle fait des rencontres qui l'orientent naturellement vers les Fleurs de Bach. Celles-ci vont lui permettre de résoudre beaucoup de ses problèmes et elle en sortira changée.

Conquise par les bienfaits positifs des Fleurs de Bach, elle décide alors de se former à cette pratique. Elle suit donc une formation à Lyon, au centre de formation et de conseil agréé en Fleurs de Bach « Les Harmoniques », et obtient son agrément professionnel en 2008. Elle s'installe alors officiellement en 2011 à Thiel sur Acolin. Depuis 2015, elle intervient à Terre de Ma'lice à Dompierre-sur-Besbre les vendredis après-midi et sur rendez-vous en entretien individuel et personnel. Suite à de nombreuses demandes sur l'agglomération moulinoise, elle décide de partager un local avec Audrey Bleogat à Yzeure au printemps 2016.

Les Fleurs de Bach pour agir sur vos émotions

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux découverts dans les années 1930 par le Docteur Bach, médecin homéopathe anglais. Elles représenteraient, selon lui, un système complet reflétant toutes les émotions et les comportements de l'humain.

Au nombre de 38, chaque état émotionnel correspond à une fleur spécifique. Combinées entre elles, elles aident à faire face aux exigences de la vie quotidienne et constituent également un véritable outil thérapeutique dans le cadre du développement personnel. Faciles à utiliser, les Fleurs de Bach, fabriquées avec des fleurs d'arbres et de fleurs sauvages non toxiques et non cultivées, conviennent à toute la famille et ne présentent aucun risque d'accoutumance ou de nocivité.

Il s'agit donc de préparations naturelles qui complètent efficacement les soins médicaux mais qui peuvent surtout permettre de sortir d'états émotionnels difficiles à gérer. Elles soignent non pas la maladie mais l'individu en l'aidant à rééquilibrer ses émotions négatives. Comme le composé est très dilué, il ne peut y avoir d'effets secondaires. Il est donc compatible avec tout traitement et ne comporte aucune contre-indication.

Entretien individuel et personnel

Au cours de l'entretien d'environ une heure, le client expose son problème (discussion, questions…) de manière à ce que le praticien connaisse sa vie et sa personnalité dans sa globalité (par exemple, s'il s'agit d'un problème de sommeil, il ne se focalisera pas sur le sommeil mais en appréhendera la cause pour trouver une solution au moyen d'un composé de plusieurs Fleurs de Bach).
A partir des éléments qui émergeront de l'entretien, Catherine Houlle proposera une soluté de fleurs (maximum 7) pour en faire un flacon. Les Fleurs de Bach peuvent être consommées à n'importe quel moment de la journée, indépendamment des repas. Elle conseille 4 gouttes directement sous la langue 4 fois par jour. Catherine Houlle vous propose ensuite de renouveler les rencontres une fois par mois jusqu'à la fin du trouble.

Sur rendez-vous uniquement
Tél. 07 88 49 86 49

À Yzeure : 2 bd François Mitterrand
À Dompierre/Besbre chez Terre de Ma'Lice
catherine-houlle.e-monsite.com
Facebook : Praticienne en Fleurs de Bach dans l'Allier

Au Coin Nature
épicerie - fruits - légumes - cadeaux - cosmétiques
Retrouvez ici conseils et produits Fleurs de Bach
15 rue Laussedat
03000 Moulins
04 70 35 08 96
Au Coin Nature
www.aucoinnature.com

// Agenda

La Moulinoise prépare sa 5ème édition

Dans le cadre d'octobre rose le Ladies'Circle 61 de Moulins organisera le 2 octobre prochain la « moulinoise ». Créée en 2012, cette manifestation est ouverte à tous pour lutter contre le cancer du sein. Au programme deux parcours avec un ravitaillement commun à la Polyclinique St Odilon, où se situe le centre des maladies du sein. Avec 750 participants en 2014 et 871 en 2015, le Ladie's Circle 61 souhaite mobiliser le maximum de personnes pour cette 5ème édition.Les bénéfices reversés à une association locale. L'année 2014 a généré 6 630€ et l'édition suivante 7 500€, l'ensemble des bénéfices est intégralement reversé à l'association moulinoise Gym après cancer. Alors tous derrière la moulinoise et soyons des acteurs de la lutte contre la cancer du sein.



Renseignements : Ladies'Circle 61 Moulins - Maison de associations - 5 impasse Dieudonné Coste - 03000 Moulins
ladiescircle61@gmail.com
http://lamoulinoise.e-monsite.com

- Les produits du mois -

Spray Anti Poux Puressentiel



Le spray Anti Poux Puressentiel éradique lentes, larves et poux en 10 minutes seulement. Formulé essentiellement à base d'huiles essentielles aux propriétés antiseptiques, ce spray est sans insecticide neurotoxique, sans silicone et sans gaz propulseur, convenant ainsi aux asthmatiques. Association d'huiles végétales et d'huiles essentielles botaniquement et biochimiquement définies, 100 % pures et naturelles. Asphyxie le pou, facilite le décollement des lentes. Actif en 10 minutes. Sans insecticide neurotoxique, sans silicone, sans diméthicone, sans conservateur, sans parfum de synthèse, sans huile minérale, sans colorant.

Où le trouver :

Pharmacie des Portes de l'Allier Cc Leclerc, Zac Les Portes de L' Allier - 03000 Avermes

Granulés de bois Moulin bois énergie



Granulés de bois 100 % résineux issus de sciures séchées à basse température avec la certification EN +.
L'entreprise Moulin Bois Energie fabrique ses granulés au coeur de l'Auvergne. La production est soumise à des normes strictes et des contrôles qualité réguliers qui garantissent un combustible naturel, hautement performant et respectueux de l'environnement. Engagés dans le développement local et durable,
La marque applique une gestion stricte des forêts soumise au contrôle PEFC.

Où le trouver :

Etablissement CHASSIN Avenue des Isles 03000 Avermes - 04 70 20 47 25



// Agenda

L'Envol fête ses 50 ans

L'association l'envol fête ses 50 ans le vendredi 7 octobre 2016 au Parc des expositions d'Avermes en organisant une grande soirée cabaret avec dîner spectacle.
C'est en décembre 1965, il y a 50 ans, que fut créé sur le bassin de Moulins le premier établissement d'accueil de personnes handicapées. Cet établissement a vu le jour grâce à l'action militante et courageuse de quelques familles qui ne supportaient plus de voir leurs enfants sans aucune prise en charge. De cette première initiative, au fil des ans, la structure associative originelle n'a plus cessé de grandir pour devenir aujourd'hui, L'Envol, avec ses 15 établissements et services, ses 500 personnes handicapées accompagnées et ses 250 salariés.

Pour plus d'information :
Association L'Envol
27 rue du 4 septembre - 03000 Moulins
06 82 11 66 52 - 06 70 14 86 63

À lire



La guerre secrète des microbes
de Florence Pinaud. Dès 9 ans.

Dans notre corps, sur notre peau et partout dans notre environnement, des milliards d'êtres vivants évoluent dans le plus grand secret : ce sont les microbes. Mais à quoi ces petites bêtes ressemblent-elles ? Sont-elles toutes dangereuses, et comment pouvons-nous nous défendre face à leurs tactiques d'attaque ? Un ouvrage clé pour découvrir qui sont les microbes et comment se déroule une guerre à l'échelle de l'infiniment petit !

Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.



Programme d'activités sénior
Bien-être dans la cité

Désormais incontournable, le nouveau programme Bien-être dans la cité vient de sortir ! Il rassemble en 24 pages l'ensemble des ateliers et des actions mis en place par le C.C.A.S. et la Ville de Moulins en direction des seniors.

Renseignements, inscriptions et retrait du programme pôle seniors : SESAME - 1/3 rue berthelot. Tél. 04 70 48 51 78. Disponible aussi en téléchargement sur le site internet de la ville de Moulins www.ville-moulins.fr.

On a testé pour vous :
Un masque pour cheveux abîmés

Après l'été, vos pointes sont sèches, abîmées, fourchues ? Ce masque nature est fait pour vous. Il rendra à votre chevelure toute la force, la souplesse et la douceur qu'elle mérite sans l'agresser. Munissez-vous d'un bol, d'une cuillère à soupe et des quatre ingrédients suivants :



Source : http://frthebeautyst.com

*– **Un avocat :** bon pour le corps, l'avocat ne se consomme pas qu'en salade ! En effet il a aussi un effet bénéfique pour nos chers cheveux ! Très riche en agents graissant d'origine végétale, il va venir hydrater vos cheveux sans les graisser, resserrer les écailles et les faire briller de mille feux.*

*– **Deux cuillères à soupe de miel**, pour des cheveux plus forts grâce aux vertus extrêmement nourrissantes du miel.*

*– **Deux cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge** : pour nourrir en douceur les cheveux desséchés et leur apporter de l'éclat.*

*– **Un jaune d'œuf** : on l'avait déjà testé en omelette, essayons-le désormais sur notre tête ! Riche en vitamines A et E, il va veiller à la bonne santé de vos cheveux. Ne gardez cependant que le jaune, c'est là que vous trouverez tous les bienfaits de l'œuf.*

Un coup de mixeur et le tour est joué ! Si vous n'en possédez pas, pas d'inquiétude, un peu d'huile de coude et une fourchette feront très bien l'affaire. Appliquez ensuite le masque sur cheveux secs, avant votre shampoing, sur l'ensemble de vos longueurs et de vos racines. Effectuez un massage circulaire avec vos doigts sur votre crâne afin de stimuler le cuir chevelu.
Laissez poser pendant au moins trente minutes sous une serviette chaude ou sous une couche de cellophane afin de stimuler l'ouverture des pores des cheveux et de permettre une pénétration optimale du soin au cœur de la fibre. Démêler délicatement avec un peigne à grosses dents. Finalisez votre soin en rinçant profondément et faites votre shampoing habituel pour vous débarrasser d'éventuels résidus (et de l'odeur de l'œuf par la même occasion, qui, avouons-le, n'est pas des plus glamours).

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, **voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de Septembre.**



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

Nouveau à Moulins,
Cours de Yoga pour les 7 à 12 ans

Le yoga Fun développe la souplesse physique, mais aussi relationnelle et sociale. Il permet à l'enfant de s'enrichir intérieurement par l'imagination. Progressivement, dans la joie, l'enfant accroît ses capacités de calme et de concentration.

Chaque séance comprend :

1 - Des jeux collectifs
En guise d'échauffement, les jeux créent une dynamique de groupe, ils brisent la glace et créent un lien entre tous les participants. Les activités choisies sont souvent coopératives, non compétitives, et elles privilégient l'éveil sensoriel. Le rire est un élément essentiel de la pratique : il est primordial que l'enfant apprenne avec plaisir.

2 - Une histoire sur le thème du jour
Les enfants adorent les histoires. A l'image des fables, elles peuvent illustrer des qualités inspirantes présentes chez les animaux qu'elles mettent en scène. Après les jeux plus animés, l'histoire racontée permet de revenir au calme, de se recentrer en douceur et d'éveiller l'imagination. Elle est aussi un tremplin pour l'enseignement des postures.

3 - Série de postures de Hatha Yoga classique
L'étape suivante est la pratique de la posture du jour, liée à l'histoire, et à ses variations éventuelles. La nouvelle posture est ensuite intégrée à une série de postures déjà apprises, en portant son attention sur la respiration : c'est la partie de la séance qui ressemble le plus à un cours pour adultes. L'ambiance est alors davantage à la concentration.

4 - Série de postures à plusieurs, artistiques et acrobatiques
Le yoga pratiqué avec autrui développe maîtrise de soi, conscience sociale et perception du schéma corporel. Il enseigne aux enfants à apprécier les différences et à mieux entrer en relation avec les autres. Ludique, l'aspect acrobatique suscite l'enthousiasme chez les enfants.

5 - Relaxation avec visualisation
Chaque séance se termine par une relaxation guidée. Les yeux fermés, les enfants relaxent consciemment chaque partie de leur corps, avec l'aide de la respiration profonde. Puis ils partent pour un voyage intérieur de visualisation, qui régénère l'esprit et calme les émotions.



Les mercredis de 15h à 16h30 à partir du 5 octobre
Contact & rdv : 07 83 38 26 22
mahati.ayurveda@yahoo.fr

Rendez-vous
OMJ Yoga - Moulins
28 cours de Bercy

Librairie Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jeux
14, rue Pasteur
03000 MOULINS
04 70 20 68 38
coincidence2@wanadoo.fr
Jouer et lire pour mieux grandir

SARL LMS BOURBONNAISE
Fabricant et Vente de Literie
Toutes Dimensions
Magasin ouvert du lundi au samedi
1 rue Jacques Cœur (zone industrielle)
03400 YZEURE
Tél : 04.70.46.88.30
E-mail : lmsbourb@wanadoo.fr

Fête de la Terre à Couzon un week-end festif et convivial !



Dans le cadre des journées pour la transition citoyenne, **les Colibris Val d'Allier** organisent un week-end festif et convivial avec au programme des animations toute la journée : ateliers divers (four solaire, permaculture, balade découverte, développement personnel…), musique, contes, jeux enfants et adultes, expositions photos... Et plein d'autres choses à découvrir. Participation libre et consciente. Repas partagés, chacun apporte et partage ce qu'il souhaite. Soirée festive et musicale le samedi. Navette zéro carbone reliant la Fête de la Pomme à Couzon le dimanche.

Qu'est ce que le Mouvement Colibris ?

Inspirer, relier et soutenir les citoyens qui font le choix d'un autre mode de vie. Créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Le mouvement des Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. L'association place le changement personnel au cœur de sa raison d'être, convaincue que la transformation de la société est totalement subordonnée au changement humain. Colibris s'est donné pour mission d'inspirer, relier et soutenir les citoyens engagés dans une démarche de transition individuelle et collective.

Fête de la Terre - Manoir de la Beaume - 03160 Couzon
Site web : colibris-valdallier.fr/



VOTRE MAGAZINE
L'Esprit *Sport & Bien-être*

sera présent au salon Cap'Vitalité

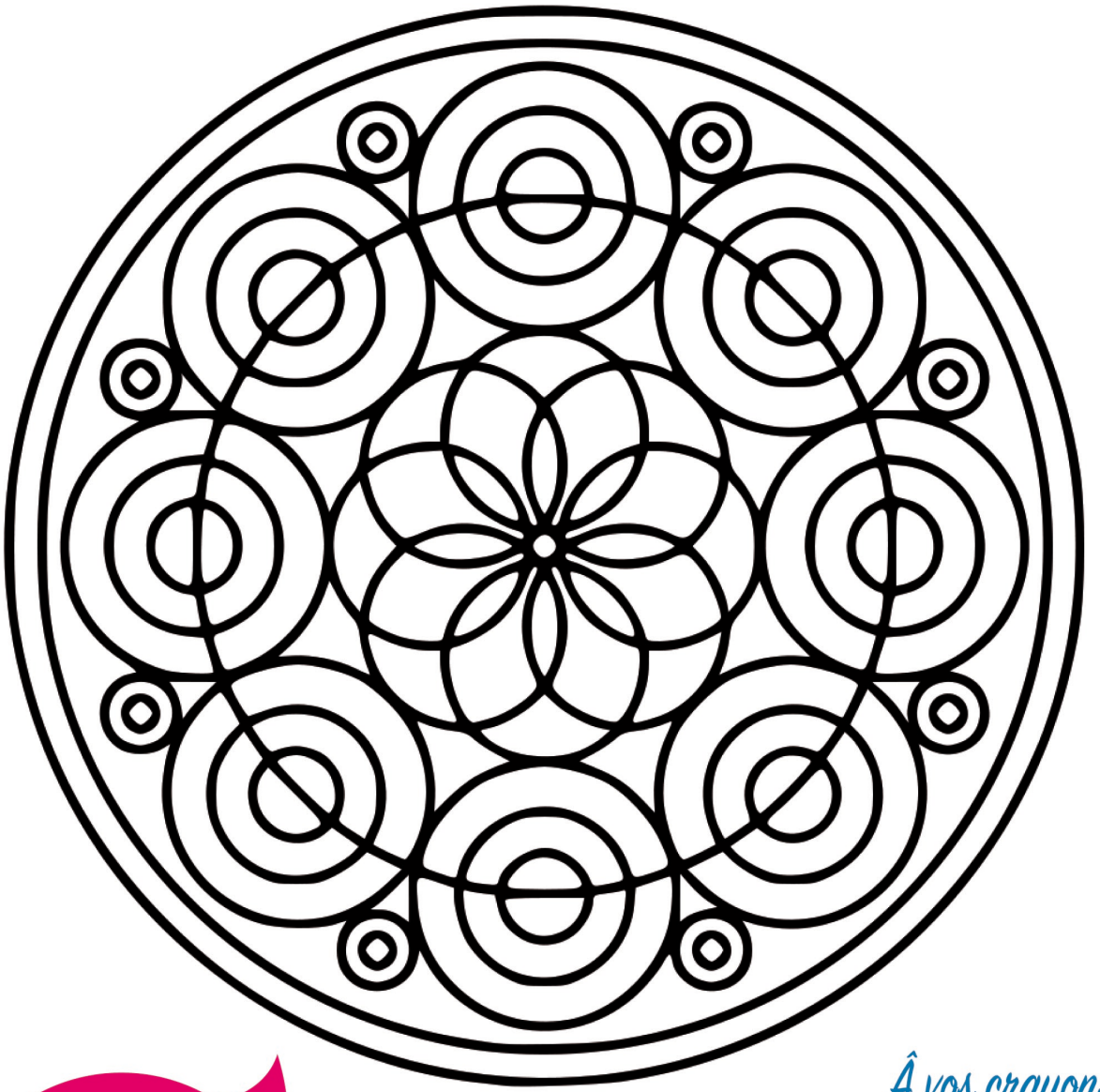
« *Venez nous rencontrer sur notre stand !* »

Mensuel 100% Gratuit sur Moulins & Agglo

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos crayons !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.

2ème CAP'VITALITÉ

ilevents ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

Esprit Edition
Magazine Sport & Bien-être

Salon du Bien-être Bien-vivre

Tarifs 2€

14, 15 et 16 octobre



#Médecines Douces

#Diététique

#Confort

#Remise en forme

#Tourisme & Loisirs

#Mode et Beauté

Parc des Expositions - Moulins/Avermes

Pour être bien,
Tous à Cap'Vitalité

Les 14, 15 et 16 octobre prochains se déroulera au parc des expositions de Moulins le salon du bien-être et du bien-vivre. Un nouveau concept d'événement axé sur les visiteurs afin qu'ils puissent découvrir les techniques, services, accessoires d'une vie meilleure au quotidien. Tout cela dans une ambiance zen.

Octobre verra la seconde édition de Cap'Vitalité, une période propice pour préparer son corps et son esprit au changement de saison.

De grands espaces thématiques

ILEVENTS a souhaité aménager le salon par espaces thématiques, comme celui consacré aux médecines douces. Des thérapeutes seront présents pour informer, initier et faire des démonstrations de leurs techniques et savoir-faire. Les visiteurs pourront découvrir des emplacements dédiés au bien-manger avec des diététiciens d'une part et des producteurs de produits naturels, sains, bio d'autre part. Une zone sera réservée au tourisme et aux loisirs pour s'évader, s'amuser ainsi que découvrir. Et pour finir un secteur sera consacré aux produits de confort, de remise en forme et de bien-être. L'ensemble de ces environnements sera aménagé de manière à créer une ambiance particulière, sereine et harmonieuse.

Des conférences et des ateliers

Pour découvrir, comprendre ; être initié aux méthodes, pratiques ou philosophie du bien-être et du bien-vivre, des experts proposeront conférences et ateliers pendant les 3 jours. (programme sur www.ilevents.fr, pré-inscriptions par mail à info@ilevents.fr ou au 04 70 20 19 15)

Sans oublier l'espace restauration où des plats seront préparés dans un esprit d'équilibre, de diététique et de saveurs.
En parallèle, des animations autour de la mode, de la beauté, du relooking ainsi que des expositions et défilés seront proposés durant de ces trois jours. Notamment le grand défilé des commerçants de l'agglomération moulinoise, le samedi soir à 20h30.

Contact : ILEVENTS
3 avenue des Isles 03000 AVERMES
Tél : 04 70 20 19 15
email : info@ilevents.fr
Facebook : Salon Cap Vitalité

Gestion du stress . Ressources
www.gestiondustress-ressources.com


Cécile GABORIAU
Gérard POUZET
Sophrologie
Accompagnement Thérapeutique
6, rue Mathieu de Dombasle
03000 MOULINS
Tél : 06 84 17 69 35 / 04 70 42 86 89

expérimenter la transformation
Thérapie transpersonnelle
Expansion de conscience
Soins énergétiques
Relaxation
à Moulins et Pouzy-Mésangy (Allier)
06 13 45 35 07
www.nathaliekrompholtz.com

SOPHROLOGIE - Maryline ALBERO
Gestion du stress
Mieux être
Equilibre psycho-corporel
Confiance en soi
Connaissance de soi
Sophrologue
Psychopraticien
3, rue de la comédie
03000 MOULINS
Séances individuelles
Ateliers et séances de groupe
Stages de formation professionnelle
06 82 40 15 19 - www.sophrologiemoulins.com

AMÉLIORER VOTRE CADRE DE VIE OU DE TRAVAIL ?

- bâtiment existant
- projet de construction,
- local professionnel,
- maison / appartement
Aménagement d'espaces
Décoration d'intérieur / extérieur,
Expertise en FENG SHUI traditionnel
YLLAÉ
CONTACT 06 80 62 62 06
www.yllae-feng-shui.com
contact@yllae-feng-shui.com

Liste des exposants

(Liste arretée au 6.09.2016)

› A FLEUR 2 MAINS
PATRICK DALAUDIERE
Praticien en massages bien-être
53 rue des Planchards
03400 YZEURE

› ACTI' MOUV SAS
Activités physiques adaptées
14 rue du Buisson-Perdrix
71140 BOURBON LANCY

› ALBERO MARYLINE
SOPHROLOGUE ET PSYCHOPRATICIENNE EN MAÏEUSTHESIE CERTIFIÉE
Sophrologie, maïeusthésie, psychopraticienne, formatrice
3 Rue de la Comédie
03000 MOULINS

› AROMA LAMP
Huiles essentielles
5 Rue de St Rémy
03110 VENDAT

› ASSOCIATION DIFFUSION DE LA BIBLE
Bible, littérature jeux d'enfants chrétiens
Impasse du Bellay
26200 MONTELIMAR

› ASSOCIATION FENG SHUI ET CADRE DE VIE YLLAÉ
11 rue Albert - 03000 MOULINS

› AUX FINS PALAIS
Restaurant bar
Lieu dit Le Champ Michel - RN7
Moulins Nord - 03000 AVERMES

› JEREMY BRETON
Photo d'aura, minéraux
1061 Route de Trets
83640 SAINT ZACHARIE

› CARREFOUR VOYAGES
Agence de voyages
Centre Commercial Carrefour
169 route de Lyon
03000 MOULINS

› CELTÔ
Espaces thermoludiques, soins bien-être, spa nature
12 av. de la Libération
71140 BOURBON LANCY

› CENTRE DE MAGNETOTHERAPIE DU CONFORT
Accessoires de magnétothérapie et de confort
Rue Darcet - 03200 VICHY

› CENTRE FRANCE COMMUNICATION - LA MONTAGNE
Presse
45 Rue du Clos Four
63000 CLERMONT FERRAND

› COMITE DE PROMOTION DES PRODUITS D'ALLIER
BP 67 - 03402 YZEURE

› COULEURS D'EPICES
Thés, épices bio
3 Chemin du Puits d'Argent
44340 BOUGUENAIS

› DAUBARD MAURICE
Centre international yoga toumo
Le pirolin - 03160 ST AUBIN LE M.

› DAUCHAT PASCAL
Magnétiseur, hypnothérapeute, radiesthésiste, reiki, géobiologue
2 Rue Rosa Bonheur
03400 YZEURE

› DEFIT'S LADY
Salle de sport féminine
25-27 Rue des Combattants en Afrique du Nord - 03000 MOULINS

› DROMESSENCE
Huiles essentielles, végétales, tisanes bio, parfums artisanaux, eaux florales, baumes
51 av. de Chabeuil - 26000 VALENCE

› ENERGY'S STONES
GENEVIEVE DODE
54 Grande Rue
38830 ST PIERRE D'ALLEVARD

› ESPRIT EDITION
Magazine Sport & Bien-être
03000 MOULINS

› ETHNOLIA
Produits biologiques et énergétiques pour l'équilibre et le bien-être des corps subtils
Les Mathérons - 04700 ORAISON

› FREDERIC M
Produits aloé véra et karité
33 chemin des Fades
06110 LE CANNET

› GABORIAU CÉCILE
SOPHROLOGUE ET THERAPEUTE
Sophrologie, maïeusthésie, gestion du stress
6 rue Mathieu de Dombasle
03000 MOULINS

› GP DIFFUSION
MLLE AGATHE



Cosmétiques bio à la bave d'escargot
6 Bis Rue Paul Fournier
72360 MAYET

› HOUSSET ISABELLE - ENERGIE & BIEN ETRE AU NATUREL
Bijoux et accessoires magnétiques, Magnetix Wellness
52 B rue Saint Fiacre
67000 STRASBOURG

› JOUVE-HILLION FLORENCE
Docteur en acuponcture, médecine traditionnelle chinoise
19,21 avenue aristide briand
03200 VICHY

› KROMPHOLTZ NATHALIE
Relaxologue, thérapie transpersonnelle par l'expansion de conscience
Le Grand Chêne - L'épine
03320 POUZY MESANGY

› LA SAVONNERIE DE BRAY
Savonnerie artisanale, produits au lait d'ânesse
Rue de l'église
18190 VENESMES

› LABORATOIRE SCIENCE ET NATURE
Body nature, fabricant produits biologiques et écologiques
Route de Saint Clémentin
79250 NUEIL LES AUBIERS

› LECOANET AURELIE DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE
Psycho-nutrition
5 Rue Alphonse Daudet
03000 AVERMES

› LIGUE FRANCAISE CONTRE LA VIVISECTION - DESBAN ALAIN
La Lande du Bélier
Route Magouër
56680 PLOUHINEC

› LIVET SYLVIE
Livres, auteure
12 Impasse du Chambon
03000 NEUVY

› LJN
Fauteuils massants, oreillers
Champs Quartier
03210 SOUVIGNY

› NATURE ET ALOE
Produits à l'aloé véra, soins du corps et du visage, compléments alimentaires
792 route de Port Rivière
69830 ST GEORGES DE RENEINS

› ONDYNEO
Thérapie par champs électromagnétiques pulsés, conseil, vente, location, formation
22 Rue de l'hotel Sainte Marie
03300 CUSSET

› PARENTHESE ZEN
Praticienne en massages bien-être
11 rue du 8 mai - 03000 MOULINS

› PEAU'M
Praticienne en massages traditionnels et amma assis, esthéticienne et dermographe, soins corps et visage
42 Rue de la République
03000 AVERMES

› POUZET GÉRARD SOPHROLOGUE ET PRATICIEN EN ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE
Sophrologie, maïeusthésie, gestion du stress
6 rue Mathieu de Dombasle
03000 MOULINS

› REBELLE SANTE
Magazine santé au naturel
4 rue de la porte de Melun
CS 80203
77520 DONNEMARIE-DONTILLY

› ROSSET MICHELE
Thérapeute, relaxologue, microkinésithérapeute, développement personnel
46 rue de la Burge
03160 BOURBON L'ARCHAMBAULT

› RV NATURE
Mobilier en bambou, sel de l'himalaya, savons de Marseille et d'alep, capteurs de rêves, sélénite
7 route de Bord - Le Trimoulet
36190 ST PLANTAIRE

› S.E.M.E.T.T. SPA LES NERIADES
Bien-être, soins, massages,spa
6 place des Thermes
03310 NERIS LES BAINS

› SALOMON ESO
Encens, livres, accessoires ésotériques
19 Rue Gambetta - 33230 COUTRAS

› SICTOM NORD ALLIER
Sensibilisation à l'anti-gaspillage alimentaire, conseils en cosmétique naturelle
RD779 03230 CHEZY

› SLB CONSEIL - LAHNAT EDITIONS
Auteure et thérapeute
9 rue Notre Dame de Lorette
75009 PARIS

› SOCIETE THERMALE DE BOURBON LANCY
Thermes, cures, rhumatologie et maladies cardio arterielles
5 place d'Aligre
71140 BOURBON LANCY

› WERCKMANN ALBERT
Gîte, séjours thérapeutiques
Place du Champ de Foire
03160 BOURBON L'ARCHAMBAULT



Conférences Ateliers

Vendredi 14 octobre

Florence JOUVE HILLION 14h - 16h
Acuponcture spatio-temporelle

ACTI' MOUV 17h-18h
Présentation du métier d'enseignant en activité physique adaptée et des bienfaits du sport sur la santé tant physique que psychique. Apprendre à faire du sport en écoutant son corps et ses besoins

Nathalie KROMPHOLTZ 18h - 19h
Faire de la fatigue une force.

Samedi 15 octobre

Nathalie KROMPHOLTZ 11h - 12h
Découvrir notre sagesse intérieure grâce à l'expansion de conscience.

Aurélie LECOANET - Diététicienne nutritionniste 14h - 15h
Le plaisir du bien manger !

ETHNOLIA - Colette BESSON 15h - 16h
Chamanisme et harmonisants de lumière : Source de notre équilibre interieur. Une rencontre chamanique avec soi-même pour notre évolution

Pascal DAUCHAT 16h - 17h
Magnétisme - Reiki et hypnose ericksonienne.

Sandrine BESSON 17h - 18h
Le Feng Shui traditionnel. Quelle différence avec le Feng Shui occidental ? Votre capital chance. Pourquoi et comment optimiser votre cadre de vie et de travail.

Défilé de mode 20h30
La Fashion Week des commerçants moulinois

Dimanche 16 octobre



Maurice DAUBARD 10h-12h
Le bien-être par le yoga.

Laurence BARANSKI 14h - 15h
Auteure de "J'ai fait trois fois le tour de la Terre" : Réveiller les feux sacrés de la connaissance
Qu'est ce que la vie ? La Conscience ? Qui suis-je ? Et quel est le monde dans lequel je suis née ?

Laurence BARANSKI et Nathalie KROMPHOLTZ 15h - 16h
Echanger sur les manières dont nous souhaitons aujourd'hui revitaliser les dimensions énergétiques, spirituelles et sacrées de nos vies.
(Ce temps d'échange sera suivi d'une signature du livre)

Marie WALTHER 16h - 17h
Une alimentation santé pour ses articulations.

Vendredi 14 octobre

14h - 19h Animation Vélo-Blender
Dégustation de smoothies et sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire. Animé par le SICTOM NORD ALLIER avec un partenariat AUSSERT Fruits et Légumes

Samedi 15 octobre

Atelier Sictom : Atelier de cosmétiques et bien être à faire soi-même - Animé par Françoise PIEGAY
7 sessions : 11h, 12h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h
(Démonstration des recettes + possibilité d'ateliers 10 pers. maxi) Réservation auprès du SICTOM

10h - 11h Maryline ALBERO
Reveil matinal positif : se reveiller en conscience et en douceur avec un projet dynamique et positif pour commencer la journée.(6 à 12 pers.)

11h - 12h Atelier culinaire diététique par Aurélie LECOANET - Diététicienne nutritionniste

15h - 16h Cécile GABORIAU
Ouf j'ai moins mal ! Ou quand la douleur diminue. (max 15 pers)

16h - 17h Marie WALTHER
Trucs et astuces avec l'Aloé Vera.

17h - 18h Maryline ALBERO
Sophrologue et psycho-praticienne en maïeusthésie certifié : La Maïeusthesie - l'être au coeur de l'accompagnement, une approche pour vivre mieux.

Dimanche 16 octobre

Atelier Sictom : Cuisine anti gaspi dans le cadre de la Journée - Animé par Françoise PIEGAY
7 sessions : 11h, 12h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h
(Démonstration des recettes + possibilité d'atelier 10 pers. Maxi) Réservation auprès du SICTOM

11h - 12h Atelier culinaire diététique par Aurélie LECOANET - Diététicienne nutritionniste

14h-15h ONDYNEO
Les différents appareils à champs électromagnétiques pulsés. Les formes d'ondes et leurs effets sur l'organisme. Les applications pratiques.

14h-15h ETHNOLIA - Colette BESSON
Au-delà du chamanisme : Ecologie - Ethnobiosophie - Bien-être. L'équilibre des corps subtils, une prise de conscience pour l'avenir de notre planète.

16h - 17h Maryline ALBERO : S'endormir l'esprit zen. Se libérer des tensions de la journée, relâcher le corps et apaiser l'esprit pour faciliter l'endormissement. (max 12 pers)

Réservations au 04 70 20 19 15 ou sur info@ilevents.fr

Programme soumis à d'éventuelles modifications


Celtô
espaces bien-être
A SEULEMENT
35MINS DE MOULINS
SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY
HISTOIRE D'UN JOUR
Accès aux Espaces Thermoludiques
+ Déjeuner
+ 1 "Instant Présent"
Modelage relaxant visage, corps et mains
POUR SEULEMENT
88€ /PERS
VIVEZ UNE EXPÉRIENCE DE
BIEN-ÊTRE LE TEMPS D'UNE JOURNÉE...
Espaces Thermoludiques
Sauna Hammam Douches ludiques Spa
Piscine
Spa Nature
Extérieur
Bien-Être
Soins Visage Modelages
Soins Corps
12 Avenue de la Libération
03 85 89 06 66
71140 Bourbon-Lancy
www.celto.fr

#8
SEPT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Gym après cancer : *le sport au service de la santé. p.8*

L'esprit Sportif

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités de vos clubs sportifs

Le Rink hockey

un sport, un état d'esprit



+ Flashback sportif :
Revivez en images
des évènements sportifs



Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#8

L'heure de la rentrée a sonné amis sportifs et adeptes du bien-être !

Esprit Sportif a souhaité mettre en lumière pour ce mois de septembre, le sport US. Certes il n'y aura pas de Superbowl organisé à Moulins, mais le football américain souhaite s'implanter dans notre bourbonnais. Une belle initiative pour un sport souvent mal connu, et caricaturé chez nous au rang de simple spectacle. Connaissez-vous le rink hockey, une discipline à part entière et cousine du hockey sur glace ? Votre magazine est parti à la rencontre du RSC 03, l'unique club situé géographiquement en Auvergne. Sans oublier le basketball, certainement le sport venu d'outre-atlantique le plus connu sur le vieux continent.

Côté bien-être, nous l'attendions avec impatience, et nous l'avons fait. Vous allez vous dire chers lecteurs : mais de quoi s'agit-il ? Tout simplement de la rencontre avec l'ambassadrice de la prévention et de l'écologie au sein du Sictom Nord Allier, Adèle Luciole. Un rendez-vous qui a été riche en échanges que vous découvrirez au fil de nos pages. Nous vous ferons aussi découvrir les fleurs de Bach, une méthode de traitement totalement naturelle. Et enfin, les bienfaits du Yoga pour les enfants et les jeunes sont actuellement indéniables, nous vous parlons donc des nouveaux cours de Yoga fun pour les 7-12 ans à Moulins. Sans oublier nos rubriques dont vous raffolez telles que les recettes bio ou les livres.

Dans notre précédente édition, nous avions souhaité créer un agenda des diverses manifestations locales. Nous vous remercions de l'accueil que vous lui avez fait.

N'oubliez pas que Esprit Magazine aura son stand sur le salon Cap Vitalité, alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer si vous comptez participer à ce grand rassemblement du bien-être.

L'équipe d'Esprit Magazine

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

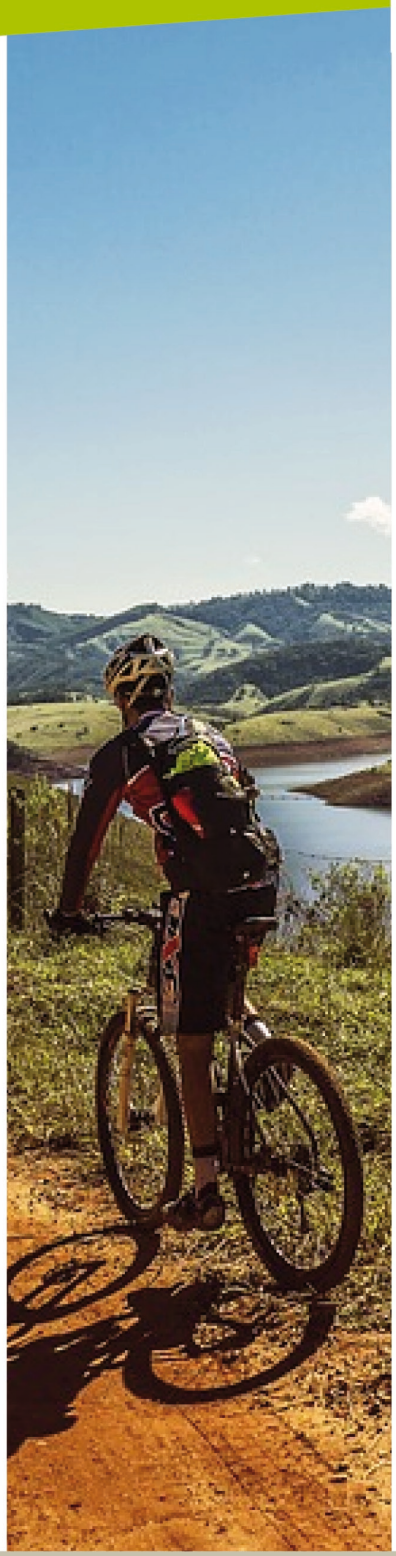
Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Ludovic Brazy
Julie Vacheron
Librairie Jeunesse Coïncidence
Pascale Laidet

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuitement de notre magazine.

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique



Président depuis deux ans du Moulins Basket, **Emilien Raimbault** est une figure emblématique du club. Fidèle parmi les fidèles, et encore joueur en équipe première, il souhaite sonner avec l'ensemble des bénévoles et des éducateurs, le renouveau de son club de cœur.

Moulins Basket : l'avenir passe par la jeunesse

Esprit Sportif : Emilien Raimbault, l'effectif de Moulins Basket est de combien de licencié ?
Emilien Raimbault : actuellement nous avons un effectif de 170 licenciés. La tranche d'âge va de 5 ans à 60 ans.
E.S : A quel niveau joue l'équipe première ?
E.R : Nous évoluerons cette saison en régional 3. Pour rappel nous avons enchaîné deux descentes d'affilées.
E.S : Quels ont été les facteurs de ses deux descentes ?
E.R : Il est très difficile de garder les jeunes aux clubs, par rapport à la vie étudiante. De plus nous avions un effectif relativement restreint. Ces deux éléments font qu'il a été difficile de garder un groupe homogène au cours des saisons passées. Dorénavant nous sommes sur un nouveau cycle avec des joueurs d'un bon niveau.
E.S : Moulins Basket se base sur les jeunes joueurs, comment comptez-vous pérenniser le projet ?
E.R : Nous avons mis en place une école de mini-basket qui a été labellisée par la Fédération Française de Basket-Ball (FFBB). Cette structure regroupe la tranche d'âge allant de 5 à 12 ans. Dans un premier temps, les éducateurs mettent en place une phase de découverte du basket, puis dans un second temps le jeune est orienté vers un basket plus structuré. Notre avenir c'est la formation, les éducateurs ont un place importante au sein de notre club.
E.S : Vous parlez de l'importance des éducateurs, il semblerait que le but de Moulins Basket soit aussi de se structurer sur le long terme ?
E.R : En effet, vos informations sont bonnes, depuis un an nous avons un salarié qui est titulaire des diplômes d'entraîneur. Il s'occupe de la formation et suit toutes les catégories. Le but est de créer un fil conducteur dans la formation.
E.S : Quels sont les objectifs sportifs pour la saison à venir ?
E.R : Pour les séniors A et B nous souhaitons monter d'une division, et pour les jeunes jouer au niveau régional. Nous mettons tout en œuvre pour atteindre ces objectifs le plus rapidement possible.

Moulins Basket
Tél : 06 66 24 89 14 / 06 70 91 44 41
Mail : moulinsbasket@gmail.com
www.club.quomodo.com/moulinsbasket
Facebook : moulins basket





Quiz SPORTIF



Chaque mois testez vos connaissances en sport avec notre Quiz et découvrez des infos incontournables !

// Cyclisme

En 1986, de quelle célèbre arrivée Greg LeMond et Bernard Hinault franchirent-ils la ligne main dans la main ?

L'Alpe d'Huez

// Tennis

Qui honora la Chine d'une première victoire aux internationaux de France de tennis ?

La joueuse Li Na en 2011

// Hippisme

Comment appelle-t-on en hippisme, le poids supplémentaire qu'un cheval doit porter durant une course en fonction de ses performances et de ses qualités ?

Le handicap



RCS03, quand le roller a rendez-vous avec la crosse

Moulins n'est pas une ville montagnarde, mais notre douce citée bourbonnaise fait la part belle au hockey. Pas celui pratiqué sur de la glace, mais celui joué en salle.

RSC 03
Tél : 06 13 16 05 70
mail : jeudy30@wanadoo.fr
www.rsc03.sportsregions.fr

Créé il y a plus de 30 ans, le RSC 03 permet aux passionnés de sports de glisses et de hockey de s'adonner à leur passion. Depuis une vingtaine d'année, **Chantal Jeudy** est aux commandes du club, autant dire une éternité dans le milieu associatif « *je suis arrivée au club car je connaissais à l'époque des parents dont les enfants pratiquaient le Rink Hockey. Par la suite mes deux fils sont tombés amoureux de cette discipline. Depuis j'ai toujours été fidèle au RSC 03 jusqu'à en devenir la Présidente* ».

Dynamisme et sens de l'équipe

Sport méconnu, le Rink Hockey ressemble à tous points de vue à son cousin se pratiquant sur de la glace, hormis le fait qu'il se pratique avec une balle et que les tirs ne doivent pas décoller. Les joueurs disposent de rollers et d'une crosse. Deux équipes composées de quatre joueurs de champ et d'un gardien, s'affrontent dans une salle. L'objectif est de marquer le plus de buts possibles durant les deux mi-temps de 25 minutes chacune. « *Il s'agit d'un sport très dynamique, où l'engagement est de tous les instants. Les joueurs doivent disposer d'une bonne condition physique, car la saison court de mi-octobre à début mai, avoir un sens de l'équipe, et surtout disposer d'un patinage très précis. Tout celà en gardant toujours un respect pour l'adversaire* » mentionne Chantal Jeudy. Cette saison le RSC 03 a terminé à la septième place, sur onze équipes engagées au niveau national région Rhône-Alpes Auvergne. Le club moulinois qui est l'unique représentant d'Auvergne dans ce championnat, souhaite se maintenir le plus longtemps possible à ce niveau. Tout en conservant ses meilleurs éléments, et en pérennisant les finances de l'association.

Le RSC 03 plus qu'un club de Rink Hockey

Malgré que le Rink Hockey soit la devanture du RSC03, le club n'oublie pas ses origines que sont le roller. Avec sa section d'école de patinage pour enfants et adultes, l'association ouvre ses portes aux futurs licenciés dès l'âge de 6 ans, en proposant le baby roller. Comme le précise Chantal Jeudy « *j'ai toujours voulu que le RSC 03 soit une école de la vie. Au sein de ce club il y a un véritable brassage social, ainsi que des bénévoles extraordinaires qui sont très impliqués dans la vie de l'association. Ce sont de vrais passionnés. Pour moi tout ce que j'ai énoncé auparavant est le fruit de notre réussite et de notre longévité* ».

Place dorénavant à la saison 2016/2017 où sans nul doute, le RSC 03 devrait continuer à représenter avec fierté notre bourbonnais, au sein d'un championnat national relevé.



Une partie de l'équipe des p'tis hockeyeurs



Gym après cancer : le sport au service de la santé



Animatrice depuis 2008, Ericka Mayet est une véritable pierre angulaire du programme « gym après cancer ». Educatrice sportive spécialisée dans le sport santé, et plus particulièrement sur les publics à pathologie, elle se dévoue corps et âmes à cette activité sur les secteurs de Moulins et de Saint Pourçain sur Sioule. « *Je suis une véritable passionnée, j'ai tissé des liens très forts avec les personnes qui viennent au cours. Le but de la gym après cancer est de retrouver une bonne condition physique après avoir subi les traitements liés à la maladie, et aussi de retrouver une confiance en soi* » mentionne Ericka Mayet.

Une prise en charge individuelle

Une année, c'est le temps de la prise en charge d'une personne dans le cadre du programme « gym après cancer », avec pour commencer des tests d'équilibre, de capacité cardio-respiratoire... « *Ce bilan avant de commencer l'activité est primordial pour moi, car je fais du cas par cas en fonction des résultats des tests, tout cela dans la cadre de cours collectifs. Au bout d'une année nous refaisons un bilan pour constater l'évolution physique de la personne* » tient à préciser Ericka Mayet. Après la fin de l'année de programme, les personnes sont ré-orientées vers les cours traditionnels de l'EPGV ou bien vers la GAC Tonic (Gym Après Cancer Tonic), un concept créé par Ericka Mayet. « *Il y a des personnes qui après une année ne peuvent pas ou ne veulent pas aller vers des cours standards. De ce fait, j'ai mis en place la GAC Tonic, il s'agit d'une activité sportive située entre la gym après cancer et les cours classiques. Je suis très fière de ce concept car je me sens vraiment impliquée envers ces personnes, je peux leur apporter mes conseils santé au quotidien. Il existe des liens très forts entre les membres du programme, et l'effet de groupe est vraiment remarquable. Pour moi la plus belle des choses et de voir les personnes progresser physiquement. J'ai un membre dorénavant qui préfère garer sa voiture à 1 km de la salle afin de faire quelques minutes de marche avant la séance. Pour moi c'est une fierté* » précise Ericka Mayet.

Une réussite qui en appelle d'autres

Avec environ 60 personnes sur trois ans à Moulins, et 14 à Saint Pourçain sur Sioule en 1 an et demi, la gym après cancer est un succès indéniable pour l'Education Physique et Gymnastique Volontaire de l'Allier, ainsi que pour Ericka Mayet qui ne compte pas en rester là. « Nous avons mis en place un deuxième programme suite à la demande de l'Agence Régionale de Santé, il s'agit de l'activité physique adaptée et plus particulièrement celle axée sur la lutte contre l'obésité, où j'interviens à l'Unité Transversale d'Education du Patient de l'hôpital de Moulins ainsi qu'à l'hôpital Coeur du bourbonnais situé à Saint Pourçain sur Sioule. Je pense que la réussite de la gym contre le cancer a prouvé que l'on pouvait créer un véritable lien social à travers le sport dans la lutte contre certaines pathologies » dixit Ericka Mayet.

Mise en place par l'EPGV *(Education Physique et Gymnastique Volontaire)* de l'Allier et subventionnée en partie par l'agence régionale de santé, la gym après cancer est une activité importante dans la remise en forme des personnes après un cancer.

Contact : Ericka Mayet
06 70 06 67 56

Il a fait avancer le cyclisme local !



Christian Place

> Ancien Vice-Président de la Roue d'or yzeurienne
> Ancien Président de la ROMYA

« Pour moi le sport est une très longue histoire. J'ai débuté à l'âge de 8 ans en pratiquant le basketball jusqu'à l'âge de 22 ans, en parallèle je jouais au rugby où j'ai été deux fois demi finaliste du championnat de France universitaire de jeu à XVIII. Je me suis mis au vélo en 1974 du fait de mon activité professionnelle de vétérinaire, car une blessure contractée au rugby aurait été très difficile à gérer. Je me suis inscrit à la roue d'or yzeurienne et j'ai rapidement intégré le conseil d'administration du club, jusqu'à en devenir Vice-Président. Sportivement j'étais un rouleur sprinteur, ma caractéristique était d'être rapide. En général je gagnais les courses au sprint. Au début des années 80, j'ai été à l'initiative avec Jacky Bourdais, Marcel Taillon et Alain Villate de la création de la course des 4 cantons. Un événement cycliste devenu aujourd'hui incontournable. Dans ces années il y avait deux clubs sur l'agglomération moulinoise, la roue d'or yzeurienne et l'UDCM basée à Moulins. Pour faire simple, ce premier avait les coureurs et le dernier organisait les courses. Il y avait déjà dans ces années des problèmes à boucler les budgets, de ce fait je suis allé voir le Président de l'UDCM, avec l'idée de créer un seul club cycliste. Celui-ci est tombé d'accord et nous avons réuni membres et adhérents des deux clubs pour présenter le projet qui a été accepté et voté à l'unanimité par les deux conseils d'administrations. La Roue d'Or Moulins Yzeure Avermes (ROMYA) était née. Une décision qui a été importante pour l'avenir du cyclisme local car elle a permis de toucher des subventions de la direction technique national. La ROMYA a pu envoyer deux fois une équipe au tour de Norvège et une fois au tour d'Egypte. Comme quoi lorsque que l'on regroupe les forces, nous pouvons réaliser deux grandes choses. Preuve il en est, à ce jour le circuit des 4 cantons fonctionne très bien et la ROMYA est un club resplendissant ».

Palmarès

Deux fois 4ème aux jeux mondiaux de la médecine en 1983 et 1984 à Paris et Monaco.
4ème et deux fois 13ème au championnat du monde de la médecine à Saint Pont et Zurich
4ème et 9ème au championnat du monde du Rotary à Roanne et à Liège

La nuit du vélo

Le 23 et 24 septembre prochain, la **ROMYA**, organisera à Yzeurespace «La nuit du vélo» avec la présence de nombreux champions cyclistes tels que Bernard Hinault, Joop Zoetemelk, Raymond Poulidor, Freddy Maertens, Bernard Thévenet, Stephen Roche, Djamolidine Abdoujaparov, Jean-François Bernard…ainsi que la voix du Tour de France, Daniel Mangeas. Le 23 septembre au soir, une conférence de Jean-Paul Olivier avec Bernard Hinault aura lieue. Pour se terminer le 24 par un repas de gala avec a OASIS. Cette soirée aura pour but de financer l'association « Mécénat Chirurgie Cardiaque ». ***Plus d'infos* : contact@romya03.fr**





- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images des évènements sportifs de cet été !



Christian Fazzino pour la tentative de record de tir.

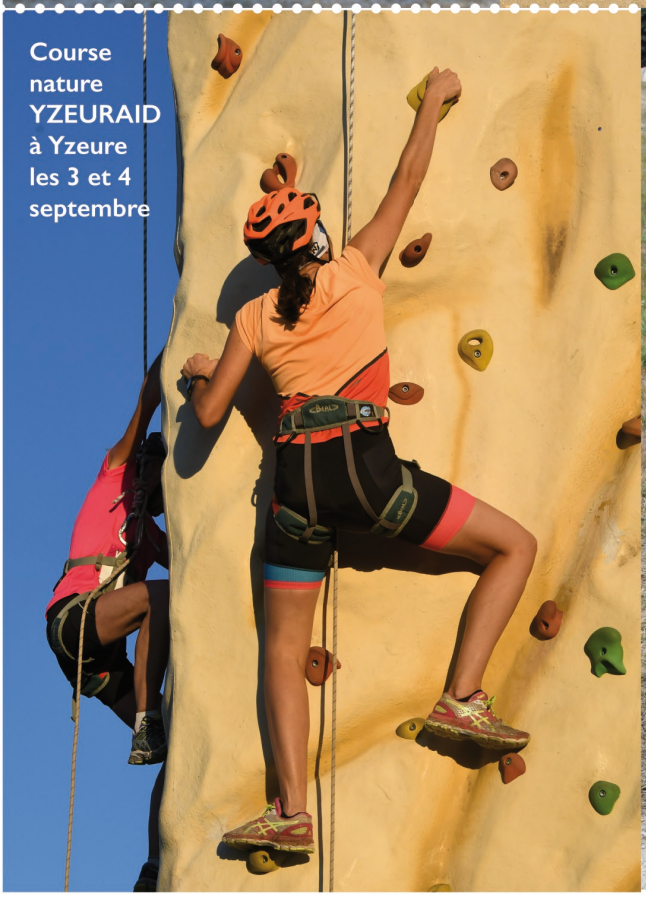
Le 4e National de Moulins et les 60 ans de la Pétanque Moulinoise (ci dessous une partie des bénévoles du club)





Les deux équipes finalistes. En bleu, l'équipe gagnante composée de Jean-philippe Hernandez, Valentin Beulama et Thierry Malterre.

Course nature YZEURAID à Yzeure les 3 et 4 septembre





Equipage vainqueur de Yzeuraid la totale : Fabien Daguin et Julien Naudin

CP : Photos Sport 03 - www.jingoo.com/photossport03/ - Facebook : photo Sport 03

100% Magazine Gratuit %00L

L'Esprit *Sport & Bien-être*

Mensuel 100% Gratuit sur Moulins & Agglo



Soyez acteur de notre magazine

en devenant **ANNONCEUR !**

Contactez nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

facebook®

PLUS DE

1400 FANS nous suivent !

MERCI !

Magazine Esprit *Sport & Bien-être*

tremplin

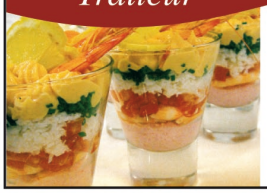
FOYER RESIDENCE LE TREMPLIN
60, Rue de Bourgogne
03000 Moulins

Tel : 04 70 35 42 00
Fax : 04 70 35 42 69



Mail : fjt.letremplin@wanadoo.fr

Aux Fins Palais
Traiteur
Eric Geoffroy



Zone Cap Nord
03000 Avermes
04 70 44 33 47
Fax : 04 70 20 26 32
www.auxfinspalais-traiteur.fr
auxfinspalaistraiteur@orange.fr

SARL La Perouse
Achats/ventes/locations
biens immobiliers



Maisons - appartements - terrains



06 28 58 72 71 - laperouse@gmail.com

Le Petit d'Asie Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant à 300m de la célèbre Pagode bouddhiste !



BOUTIQUE OUVERTE 7/7
Lundi : 14h à 19h
Mardi à dimanche :
10h à 12h et 14h à 19h
➤Epicerie
➤Vaisselle
➤Cadeaux
➤Décoration
➤Bijoux



RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS
➤Repas individuels
et de groupes, sur demande,
visite commentée de la Pagode
➤Pique-nique livré au Vélorail
➤Plats à emporter
➤Menus et Carte





38, rue de la Mine - 03210 Noyant d'Allier
Tél. 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40
Web : lepetitdasie.fr

L'EVASION AU COEUR DU BOCAGE

TooP.car
PARE-BRISE
100 EUROS OFFERTS OU FRANCHISE REMBOURSÉE
TOUTES ASSURANCES • TOUTES MARQUES
Prêt d'un véhicule gratuit pour la journée
21, route de Moulins - Tél. : 07 61 110 205
03460 Villeneuve-sur-Allier - Mail : toopcar@outlook.fr

DJR
Carrelage
Travaux de rénovation

Mr Julien RAYER
Tél. 09 67 45 46 01
Mob. 07 89 84 42 95
rayer.julien@wanadoo.fr
30 rue Mandez
03000 Moulins

RETROUVEZ GRATUITEMENT
VOTRE MAGAZINE
L'Esprit Sport & Bien-être



2000 exemplaires papier
sur Moulins et son agglo
(liste disponible sur simple demande par mail ou téléphone)



En version numérique

Facebook
Magazine Esprit
Sport & Bien-être

NOUVEAU :
Abonnez-vous
et recevez le chaque
mois par mail !
Indiquez nous
votre adresse mail à
espritedition@gmail.com