#9
OCT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Eden Coiffure : *Le bien-être autrement chez Nathalie* p8

L'esprit *Bien-être*

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



La méthode Bonapace©, accouchez sans stress !

+ Nouvelle rubrique "Bébé bien naître"

FAITES DU NEUF AVEC DU VIEUX !

*Sur tous les articles signalés en magasin. Reprise de votre vieux mobilier selon l'état du mobilier à reprendre, à valoir sur votre prochain achat. Offre valable jusqu'au 29/10/2016.



JML - MEUBLES LÉOTY

MEUBLES - SALONS - LITERIES - CUISINES

25 av. de la Libération
03 - MOULINS

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



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

#9

Merci !

Chers lecteurs, tout d'abord encore merci pour vos soutiens, vous êtes aujourd'hui plus de 1400 à nous suivre sur Facebook, mais le plus beau des compliments est lorsque nous vous croisons et que vous nous dites : « votre concept est top ». Sachez que c'est grâce à vous si Esprit Sport & Bien-Etre en est là aujourd'hui, grâce à nos rencontres chaque mois et à votre dynamisme... Car oui, votre magazine commence à faire sa place sur le panel médiatique local, et nous tenons à remercier les acteurs qui permettent cette mise en lumière. Nous l'avons toujours dit, et nous le maintenons, notre magazine est votre magazine !

Pour preuve que ce projet, qui pouvait paraître fou en janvier dernier, est devenu aujourd'hui un challenge réussi ! Nous sommes d'ailleurs partenaires du Salon Cap Vitalité et seront donc présent le week end du 14 au 16 octobre au parc des expositions. Un événement devenu incontournable où l'ensemble des acteurs du bien-être vont se donner rendez-vous. N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

Concernant ce mois-ci, l'équipe de la rédaction a souhaité axer son dossier sport sur l'escalade à Dompierre sur Besbre, un club de passionnés où le thème « sport-loisir » est le leitmotiv. Côté bien-être, nous ouvrons une nouvelle rubrique « Bébé bien naître ». Pour cette première nous sommes partis, à la découverte de la méthode Bonapache© auprès d'une sage-femme. Vous allez nous dire mais qu'est-ce que c'est ? Et bien il s'agit d'une méthode d'accouchement sans stress.

Pour compléter ce neuvième numéro vous retrouverez dans votre double magazine nos rubriques devenues cultes, telles que Adèle Luciole avec ses bons plans anti-gaspi, les recettes diététiques d'Aurélie, la rubrique sophrologie, ainsi que le quiz sportif, et l'agenda Bien-être.

N'hésitez pas à nous laisser un commentaire sur notre page Facebook, et de vous inscrire à notre newsletter à espritedition@gmail.com pour recevoir le magazine chaque mois dans votre boîte mail.

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Octobre 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

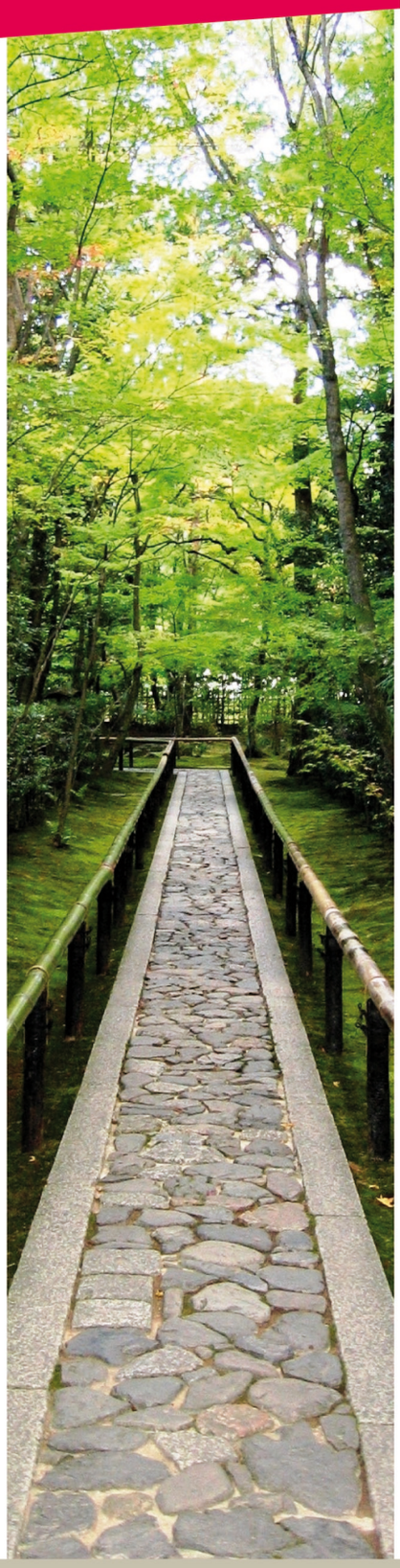
Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

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

Ont collaboré à ce numéro :
Ludovic Brazy
Christophe Audin
Maryline Albéro
Cécile Gaboriau
Aurélie Lecoannet
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier

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

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Bonne lecture

La méthode Bonapace©

pour accoucher sans stress

L'Esprit Bien-être vous présente son nouveau bébé !
Cette nouvelle rubrique mettra à l'honneur les professionnels du bien-être des futures mamans et bébé chaque mois.
N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook

(Esprit Magazine Sport & Bien-être)



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

Institut de Beauté Stéphanie Spa
4 rue du docteur Jules Cordier
03210 Souvigny
04 70 46 70 71
www.institutdebeautéstéphanie.fr

> « Une puissante méthode non pharmacologique qui réduit de près de 50% la douleur liée au travail et à l'accouchement »

Née au Canada et enseignée partout dans le monde dans les années 90, cette méthode doit son nom à la québécoise **Julie Bonapace** qui l'a formalisée. S'appuyant sur les principes de la neurophysiologie, elle dégage des objectifs spécifiques pour favoriser un accouchement naturel, sécuritaire et satisfaisant pour la maman tout autant que pour le bébé en encourageant la participation de l'accompagnant, en réduisant la douleur par des approches simples et douces et en limitant les interventions médicales liées à une mauvaise gestion de la douleur.

Une seule sage-femme libérale exerce cette méthode dans l'Allier à Moulins. Formée par **Julie Bonapace** elle-même à Paris. Elle obtient son attestation d'études « Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace » en 2012.

Esprit Bien-être : Quelles en sont les principales préconisations?
La future maman doit choisir un accompagnant ou une accompagnante qui devra l'accompagner jusqu'à la naissance. Si elle a déjà eu plusieurs enfants, 5 séances suffiront. En revanche, 7 séances sont recommandées à une jeune primipare, sachant que chacune d'entre elles dure entre 45 min et 1h30.

Quels sont les différents points abordés lors d'une séance ?
Tout d'abord, le couple apprend des touchers et des positions dont l'objectif est de relâcher et soulager les douleurs de la mère dès la grossesse.

Vient ensuite l'enseignement des différentes étapes de l'accouchement, le but étant d'acquérir une vision réaliste pour diminuer la peur et les angoisses.

Enfin, reste à comprendre comment naît le mécanisme de la douleur. À partir de là, le couple va pouvoir réaliser comment et pourquoi les techniques enseignées agiront sur la douleur.

Dès lors, plusieurs solutions s'offrent à eux pour la gérer efficacement :
- la détente et la respiration (éléments clés pour moduler la douleur)
- des postures associées qui vont permettre à la mère de bouger pendant l'accouchement tandis que d'autres la soulageront
- un effleurage léger que l'accompagnant pratiquera sur la zone douloureuse entre les contractions
- des pressions douloureuses que l'accompagnant réalisera sur des sites précis du corps de la mère pendant la contraction utérine.

Dernière pratique importante : orienter la future maman sur la relaxation et l'imagerie mentale. Cette pratique, si elle devient régulière et assidue, favorisera la disparition des réponses inefficaces de la mère pour voir émerger des réactions favorables.

Cette méthode Bonapache© peut se pratiquer également en dehors du cabinet entre chaque séance, sans matériel particulier.

Sachez que cette méthode est non pharmacologique mais, si elle ne donne pas satisfaction pendant le travail, elle peut être relayée par la péridurale.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter sur espritedition@gmail.com

> « L'accompagnant, présent et actif à toutes les séances, saura ainsi le jour de la naissance intervenir efficacement pour aider à soulager la future maman. »





TINE ET FRANÇOIS GUÉNEAU
PHOTOGRAPHES

Phot'Osmose
PHOTO BY

78, RUE D'ALLIER - 03000 MOULINS
WWW.PHOTOSMOSE.COM
04 70 20 14 80
SIRET: 539544619/00023

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

// Agenda

Marché des saveurs et de l'Artisanat



6ème édition, le samedi 19 et le dimanche 20 novembre, regroupant près de 70 exposants répartis entre saveur et artisanat. Ce marché regroupe de nombreux de producteurs pour ce rendez-vous qui trouve chaque année un public amateur de bonnes et belles choses. Les amateurs d'artisanat ne seront pas déçus avec des couteliers, peintres, bijoutiers, potiers, écrivains, rempailleur de chaises, sculpteur... Même si l'entrée est gratuite, chaque visiteur du marché repartira avec une réduction lui permettant de visiter le CNCS.

Espace Villars - Route de Montilly
03000 MOULINS
Tel. : 04 70 46 07 11

- Le produit du mois -



Le calendrier de l'Avent du thé

Alexandra, Bérangère et Clarisse trois créatrices originaire de l'Auvergne, aux univers singuliers et complémentaires, s'unissent autour d'un projet de fin d'année : le calendrier de l'Avent du thé.

Tout au long du mois de décembre, découvrez 24 thés et infusions Chakaiclub (composés ou sélectionnés par Alexandra) lovés dans une jolie pochette MaxLau&Cie imaginée par Clarisse. Et le 25 au matin, c'est un bijou créé par Bérangère Giraud que vous aurez le plaisir de découvrir, au pied du sapin !

Parce qu'après tout, les calendriers de l'Avent, ce n'est pas que pour les enfants ! Faites vous plaisir et retombez en enfance !

Réservez votre calendrier de l'Avent du thé !
Alexandra Soulier
Tél. 06 59 18 64 90
alexandra@chakaiclub.fr
Voir en ligne : chakai.fr/noel

Les créatrices :

Bérangère Giraud : créatrice de bijoux
Créations uniques, vectrices de rêves et de mystère, créées pour le plaisir des yeux et du coeur ! Un melting pot de matières subtiles et aériennes.

Alexandra Soulier : créatrice de la boutique Chakaiclub
Le crédo d'Alexandra ? Simplifier l'accès au thé et le rendre plus fun, avec la gamme de thés et infusions qu'elle créé, «Drink Tea Be Happy».

Clarisse Vidal : créatrice d'accessoires de mode
Imaginer, sublimer, transformer, la matière qu'est le textile et créer des accessoires de mode la fois esthétiques et fonctionnels.

// Agenda

Salon des vins d'Yzeure

L'association, les Gastronomes Epicuriens, organise depuis 2003, le Salon des Vins d'Yzeure. Cette année, il aura lieu le samedi 19 et dimanche 20 novembre et réunira de nombreux exposants vignerons ainsi que des artisans proposant des produits du terroir local (Charcuterie, fromage...) pour le plus grand plaisir des visiteurs.
L'entrée du salon des vins est gratuite. Les visiteurs pourront goûter toutes les productions pour l'achat d'un verre au prix de 2,50 €.

Contact : Les Gastronomes Epicuriens
gastronomes.epicuriens@gmail.com
Le samedi 19 et dimanche 20 novembre 2016 à Yzeurespace de 10h à 18h et nocturne jusqu'à 21h le samedi.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

- RUBRIQUE ANTI-GASPI -



Adèle s'en mêle !

Ensemble, on fait la chasse au gaspi !

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets. À vous de jouer !



Le 16 octobre, c'est la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire. L'occasion pour moi de vous donner quelques astuces pour moins gaspiller au quotidien.

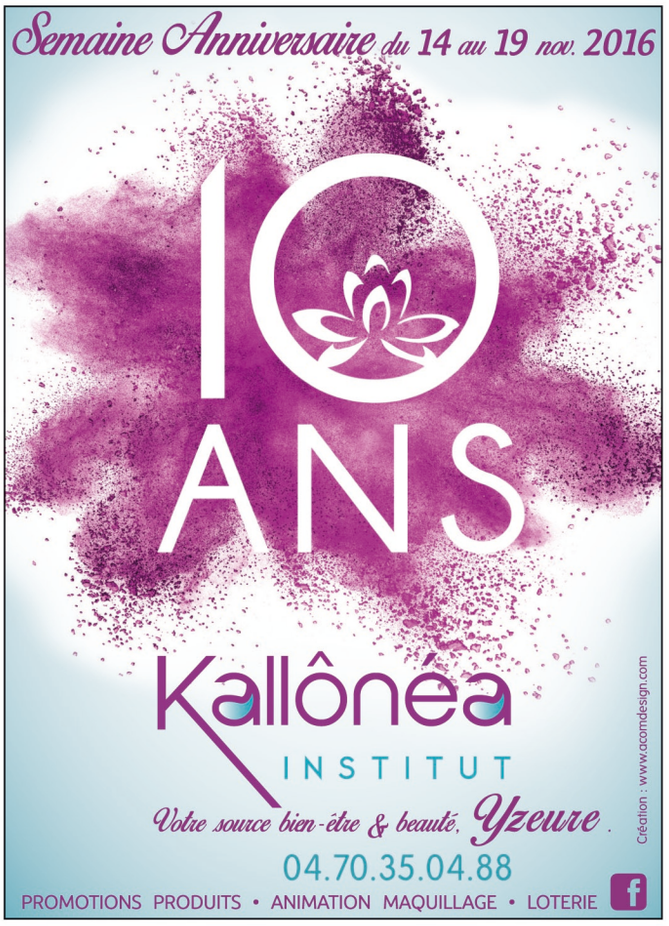
Un français jette en moyenne 20 kg de déchets alimentaires par an, dont 7 kg encore emballés ! Le gaspillage alimentaire représente un coût de 400 € par an pour une famille de 4 personnes… Des chiffres qui font réfléchir !

Pourtant, pour moins gaspiller au quotidien, il suffit d'un peu de volonté et d'organisation :
- Ne pas faire les courses en ayant faim !
- Acheter des quantités adaptées à ce que l'on peut consommer.
- Vérifier régulièrement les dates de péremption et ranger devant les produits à consommer en premier.
- Ranger les produits à la bonne place dans le réfrigérateur (zones de froid).
- Cuisiner les restes : pianotez sur Internet ou demandez des recettes à vos grand-mères, elles excellent dans l'art d'accommoder les restes !

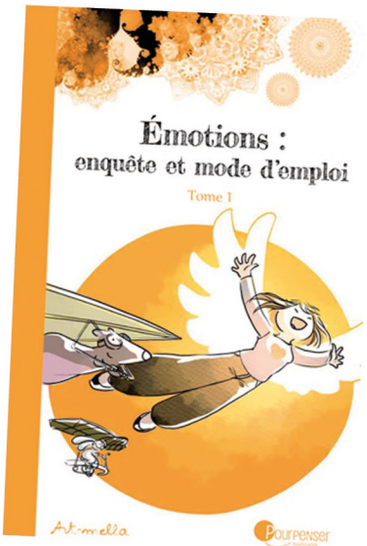
Pensez-y !
Vous « calez » souvent au restaurant ? Demandez votre boîte à emporter chez nos partenaires : La Petite Auberge, Hippopotamus, La Gloria, La Dolce Vita, L'Entracte, Le Valentino, Chez Titou.

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/SICTOM-Nord-Allier





À lire



Emotions : enquête, mode d'emploi

Pendant quelques années, Art-mella est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages. Au cours de l'écriture, Art-mella s'est rendu compte qu'un tome ne suffirait pas à donner l'ensemble des clés. Un deuxième tome est donc déjà prévu !



Mangez de saison !
de Carrie Solomon

Carrie Solomon nous propose de faire attention à notre alimentation en achetant des produits locaux de saison. Une approche environnementale, authentique pour réduire notre empreinte carbonne et manger plus sainement à un prix juste.

On a testé pour vous :
Le répulsif anti-araignées

Vous ne supportez pas les araignées ? Rien que d'y penser, vous avez des frissons ? Alors découvrez avec nous comment les éloigner avec ce répulsif fait-maison.

Il vous faut :
– Huile essentielle de menthe poivrée, d'arbre à thé, d'agrumes ou de neem
– 0,5 l d'eau tiède
– Liquide vaisselle écologique
– Vinaigre blanc
– Flacon vaporisateur

Instructions :
– Versez 5 à 7 gouttes d'huile essentielle dans le flacon vaporisateur et ajoutez l'eau tiède.
– Ajoutez quelques gouttes de liquide vaisselle et un filet de vinaigre blanc, fermez le flacon et ajoutez énergiquement.
Enlevez les toiles d'araignées et pulvérisez le mélange dans les contours des fenêtres, des portes et des endroits sombres où les araignées pourraient se cacher. Agitez avant chaque utilisation.





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 d'Octobre.



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

- NOUVEAUTÉ -

Le bien-être autrement chez Nathalie, coiffeuse



Plus qu'un salon de coiffure traditionnel, ***Eden Coiffure*** *est un lieu de détente très cocooning réservé à tous ceux qui aiment prendre le temps. Sa propriétaire, Nathalie, nous a reçu dans sa bulle de bien-être pour nous expliquer en quoi son salon est si différent.*

« Coiffeuse depuis 30 ans, je me suis spécialisée dans le bien-être en proposant des ***modelages capillaires*** *pour ma clientèle en proie à un quotidien parfois stressant. Quoi de plus important que de s'occuper de soi, de son corps, bref d'ouvrir une parenthèse énergisante ! J'ai donc suivi un stage « Beauté du cheveu » et obtenu un certificat cette année à Cournon d'Auvergne ! Et d'ici quelques mois, je vais me former également aux modelages à base d' huiles essentielles dont les vertus tonifiantes, purifiantes ou réparatrices sont reconnues. »*

EDEN COIFFURE NATHALIE
Coiffure mixe

19 rue de Lyon
03000 Moulins
04 70 44 28 38
Facebook :
Eden Coiffure - Moulins

L'objectif de Nathalie est clair : apporter du bien-être intérieur à ses clients et ce, quel que soit leur âge ! Pour ce faire, elle a aménagé un cadre très zen pour prodiguer des soins et modelages de la marque Alter Ego dont elle a le secret.

Un modelage capillaire, un voyage sensoriel unique !

Nous avons testé la détente sensation, la lumière tamisée, les senteurs d'huiles essentielles, la musique zen, le salon privatisé et nous sommes devenus fans !
Plusieurs modelages sont proposés pour des promesses de bonheur renouvelé, sur cheveux secs ou humides avec des huiles d'argan, de l'huile de coco ou de la crème :

- Le « Balinais anti-stress » se pratique généralement en fin d'après-midi, il dure entre 20 et 25 min.

- Le shiatsu relaxant avec ses points d'acupuncture qui vont vous aider à vous relâcher. Sur la carte des soins, vous retrouverez également le « Californien détente et sensation » ou encore « l 'Indien anti-chute », et bien d'autres traitements capillaires et du cuir chevelu.

Tarif des soins à partir de 13 euros.

> « Dans ma bulle on est bien, venez ! »





Rubrique Sophrologie :

Que se passe-t-il en nous dans les moments de vie tout à fait ordinaires ?



Exercice de Sophrologie au quotidien :
5 secondes dans la cuisine !

Tous les deux mois nos professionnelles Cécile Gaboriau et Maryline Albero vous prépareront des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, elles vous proposent un exercice dans cet endroit familier qu'est la cuisine par exemple… Nous faisons plein de choses et nous pensons à plein de choses ; mais qu'en est-il de notre corps ?

Choisissons une petite action qui va nous occuper tout à l'heure :
Eplucher des légumes ?
Faire la vaisselle ?
Préparer un thé ?…
Maintenant que nous avons choisi ce que nous allons faire, nous allons intentionnellement nous concentrer vers nos épaules…oui oui… nos épaules !
Sont-elles détendues et relâchées en souplesse ?
Sont-elles douloureuses ?
Ou encore toutes hautes ou crispées ?
Nous prenons le temps de bien les ressentir sur le dessus, vers l'arrière en descendant sur les omoplates et même devant….
Et ensuite, prenons une bonne inspiration par le nez et soufflons lentement en laissant descendre les épaules…là… doucement. 1…2…3…4…5…
Nous pouvons refaire cet exercice plusieurs fois au cours de notre activité … et en reprenant notre respiration douce nous laissons descendre nos épaules… 1… 2…3…4…5…
Que se passe-t-il …? que ressentons nous… ? C'est différent ? C'est mieux ?
C'est probablement mieux relâché que nous pouvons continuer nos activités. Vivons en conscience ces quelques instants.
A refaire du lundi au dimanche…
Retenons que les épaules sont une partie du corps très sensible au stress, à l'inquiétude, à la tension musculaire. Grâce à la répétition de cet exercice, nous apprenons à ménager notre corps…il appréciera sûrement ces petites attentions au quotidien !

Cécile GABORIAU - Sophrologue & Thérapeute
6, rue M. de Dombasle - 03000 MOULINS
06 84 17 69 35 - www.gestiondustress-ressources.com
SIRET 440 054 328 00032

Maryline ALBERO Sophrologue – Psychopraticien
3, rue de la Comédie - 03000 MOULINS
06 82 40 15 19 - www.sophrologiemoulins.com
SIRET 509 746 715 00036



Ce mois-ci, portrait de notre chroniqueuse :

Cécile Gaboriau *Sophrologue & Thérapeute*

« En 1978 mon dentiste me propose une séance de sophrologie avant les soins. Voilà quand et comment j'ai expérimenté la première fois la sophrologie.
Je participe ensuite à des séances en groupe et prépare la naissance de mon enfant avec cette méthode comme une évidence. Dix ans plus tard, je deviens élève sophrologue à l'école de Lyon : l'ISRA de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie. J'obtiens mon diplôme en 2001 et je commence mon activité en Haute Savoie.
Depuis 2004 j'exerce en libéral rue Mathieu de Dombasle à Moulins.
De 2007 à 2011 j'entame une formation en accompagnement basée sur l'écoute active et le guidage non directif afin d'acquérir les connaissances et les compétences de thérapeute et je suis à présent Praticien en Mäieusthésie certifiée.
Mes spécificités sont, la gestion du stress, la gestion des états emotionnels et l'accompagnement au projet.
Je reçois un public varié (à partir de 7 ans) en séance individuelle et j'anime des séances de groupe tels que : des pauses/silence méditatives, des balades sophrologiques, des matinées à thème sur Dompierre sur Besbre à Terre de Malice.
Chacun peut améliorer ses états stress, de mal être ou d'émotivité grâce à la sophrologie. Lorsque la démarche est associée à un travail thérapeutique, des changements se font en douceur créant des incidences positives dans le rapport à soi même, aux autres, dans la vie en général, et de manière inattendue parfois ! Aider chacun à devenir l'auteur de sa vie est une réelle responsabilité en même temps qu'un privilège qui m'anime chaque jour. »

Retrouvez le calendrier des ateliers de l'automne sur : http://gestiondustress-ressources.blogspot.fr

Les recettes diététiques d'Aurélie

Dorénavant vous retrouverez tous les deux mois notre diététicienne **Aurélie Lecoanet** qui vous présentera ses idées recettes. L'objectif est d'allier plaisir et équlibre. Ce mois-ci la recette a été réalisée avec des Produits d'Allier en collabration avec Jean ISMAËL, cuisinier Aux Fins Palais.

Tartine aux saveurs des Bourbons



Ingrédients pour 4 pers. : 160g de pain de seigle tranché, 2 poires, 120g de Bleu Bourbon, 40g de noisettes, 6 champignons de paris, 4 cuillères à café d'huile de noisette, 1/2 betteraves shuga, salade mesclun ou roquette, raisin noir 12 gros grains, fleur de sel, poivre du moulin. Pour les poires au vin : 11 de vin rouge St Pourçain, 100ml de jus d'orange, 2 cloux de girofle, 2 batons de cannelle

Réalisation des poires au vin :

- Laver et couper les poires en long sur 1/2cm d'épaisseur.
- Préparer le bain aromatique en mélangeant les ingrédients dans une casserole.
- Faire bouillir pendant 15 minutes la préparation puis ajouter les poires à cuire 30minutes.

Monter la tartine :

- Déposer les tranches de pain sur un plat ou grille spéciale four
- Disposer 2 tranches de poire et les morceaux de Bleu
- Faire griller au four 10 minutes
- Sortir du four pour continuer le montage sur une assiette.
- Ajouter la betterave en bâtonnets et quelques feuilles de roquette
- Terminer en ajoutant les noisettes écrasées grossièrement et quelques grains de raisin noir coupés en deux.
- Laver et couper finement (en carpaccio) les champignons. Les disposer à côté de la tartine.
- Ajouter sur le tout, un filet d'huile de noisette, une pincée de fleur de sel et un tour de poivre du moulin.
- Servir tiède.

Bon à savoir !

- Valeur nutritionnelle pour une part : 334Kcal soir environ 45% de la valeur énergétique recommandée en moyenne* pour un repas .
- Plat source de fibres : 4g/portion soit 16% de l'apport recommandé quotidien.
- Conseil pour un repas complet : associer 1 bol de potage sans graisse ou bouillon aux vermicelles + 1 tranche de viande froide et 1 fruit en dessert (ou compote)

*Sur la base d'un besoin quotidien à 2100Kcal dont 35% répartis sur le diner.

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

Aurélie Lecoanet
Diplôme d'état de diététicienne depuis 2003
5 rue Alphonse Daudet - **Avermes**
Maison de santé de Sancoins - **Sancoins**
04 70 34 82 41 - 06 83 72 43 80

www.lecoanet-dieteticienne.com
Facebook : diététicienne nutritionniste moulins lecoanet aurélie



Rendez-vous au Marché

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy. Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville.
Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la Place Jean Thomas.

VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry.

A vos agendas !



Des collectes de sang sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang.
Voici les prochain rendez-vous.

- **LURCY LEVIS**
Le jeudi 20 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SALIGNY SUR ROUDON**
Le vendredi 28 octobre de 16h à 19h à la salle Christine de Bartillat.
- **BEAULON**
Le jeudi 3 novembre de 16h à 19h à la salle Marius Laloi.
- **MOULINS**
Le vendredi 4 novembre sur le site fixe de Moulins.

Site fixe de Moulins :
10 Avenue du Général de Gaulle
04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30
Samedi : 8h à 11h30

EFS
Établissement Français du Sang
Du donneur aux patients





La Ruche qui dit Oui !
va bientôt s'installer à Moulins !

Ce concept permet de mettre en relation des producteurs locaux et les consommateurs.
Grâce au site internet de La Ruche qui dit Oui !, les membres passent leur commande, la récupérer chaque semaine à la gare SNCF de Moulins, et peuvent ainsi rencontrer les producteurs lors d'un marché éphémère.
La Ruche de Moulins recherche actuellement des producteurs et astisans pour compléter la boutique en ligne. Contactez M. Boulan au 06 15 84 30 94.
Rejoignez dès maintenant cette Ruche pour commander en ligne dès son ouverture en vous inscrivant sur son site internet www.laruchequiditoui.fr

#9
OCT
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Moulins/Yzeure : *nouvelle discipline, le Cardio Tennis p.8*

L'esprit Sportif

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

L'escalade en toute liberté



Rencontre avec l'*ASD Escalade Source Libre à* Dompierre-s/B.

Sortie organisée au Rocher St Vincent
en Montagne Bourbonnaise

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

LE COMMERCE
Bar
Brasserie
Jean-Louis et Régis BERNARD
Situation idéale
Terrasse ensoleillée
Au coeur de la ville
40 Place d'Allier - 03000 Moulins - 04 70 44 17 96

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 7j/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

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi : Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

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

facebook
PLUS DE
1400 FANS nous suivent !
MERCI !
Magazine Esprit Sport & Bien-être
Contactez-nous : 06 50 14 81 21



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

#9

Merci !

Chers lecteurs, tout d'abord encore merci pour vos soutiens, vous êtes aujourd'hui plus de 1400 à nous suivre sur Facebook, mais le plus beau des compliments est lorsque nous vous croisons et que vous nous dites : « votre concept est top ». Sachez que c'est grâce à vous si Esprit Sport & Bien-Etre en est là aujourd'hui, grâce à nos rencontres chaque mois et à votre dynamisme... Car oui, votre magazine commence à faire sa place sur le panel médiatique local, et nous tenons à remercier les acteurs qui permettent cette mise en lumière. Nous l'avons toujours dit, et nous le maintenons, notre magazine est votre magazine !

Pour preuve que ce projet, qui pouvait paraître fou en janvier dernier, est devenu aujourd'hui un challenge réussi ! Nous sommes d'ailleurs partenaires du Salon Cap Vitalité et seront donc présent le week end du 14 au 16 octobre au parc des expositions. Un événement devenu incontournable où l'ensemble des acteurs du bien-être vont se donner rendez-vous. N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

Concernant ce mois-ci, l'équipe de la rédaction a souhaité axer son dossier sport sur l'escalade à Dompierre sur Besbre, un club de passionnés où le thème « sport-loisir » est le leitmotiv. Côté bien-être, nous ouvrons une nouvelle rubrique « Bébé bien naître ». Pour cette première nous sommes partis, à la découverte de la méthode Bonapache© auprès d'une sage-femme. Vous allez nous dire mais qu'est-ce que c'est ? Et bien il s'agit d'une méthode d'accouchement sans stress.

Pour compléter ce neuvième numéro vous retrouverez dans votre double magazine nos rubriques devenues cultes, telles que Adèle Luciole avec ses bons plans anti-gaspi, les recettes diététiques d'Aurélie, la rubrique sophrologie, ainsi que le quiz sportif, et l'agenda Bien-être.

N'hésitez pas à nous laisser un commentaire sur notre page Facebook, et de vous inscrire à notre newsletter à espritedition@gmail.com pour recevoir le magazine chaque mois dans votre boîte mail.

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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
Christophe Audin
Maryline Albéro
Cécile Gaboriau
Aurélie Lecoannet
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier

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

Bonne lecture

Dompierre-sur-Besbre
l'escalade en toute liberté

Dompierre-sur-Besbre n'est pas connu pour ses paysages de montagne, cependant l'escalade a vu le jour en 1988 lors de la création du club de l'ASD Escalade Source Libre. Esprit Sportif est parti à la rencontre de sa trésorière, Marion Sanner.

Esprit Sportif : Marion Sanner, l'escalade est une histoire ancienne à Dompierre-sur-Besbre, comment cette discipline est arrivée dans l'est de notre département ?
Marion Sanner : Comme vous l'évoquez, l'escalade existe depuis longtemps à Dompierre-sur-Besbre, et pour être plus précise depuis 1988. Cette discipline sportive est arrivée par le biais d'un groupe de copains passionnés d'escalade, qui ont souhaité créer un club qui s'appelle encore de nos jours l'ASD Escalade Source Libre.

E.S : Vous concernant, depuis quand êtes-vous dans le club ?
M.S : Je suis arrivée dans le club en 2013. A cette période le bureau a été totalement renouvelé et de nombreuses personnes qui étaient à l'origine de la création de la structure sont parties. J'ai été nommée trésorière dès mon arrivée.

> « Augmentation de 33 % du nombre d'adhérents par rapport à 2015 »

E.S : Combien avez-vous de licenciés à ce jour ?
M.S : Les inscriptions ne sont pas encore terminées, mais je pense que nous allons atteindre les 40 licenciés, ce qui nous ferait une augmentation de 33 % du nombre d'adhérents par rapport à 2015. Ce qui est très encourageant car le club n'était absolument pas connu il y a encore très peu de temps.

E.S : Quel est le profil type du licencié à l'ASD Escalade Source Libre ?
M.S : Nous ne pouvons pas dire qu'il y ait un profil type, mais les 2/3 des licenciés sont des enfants, dont l'âge est compris entre 7 et 14 ans. Pour le dernier tiers, il s'agit d'adultes.

E.S : Comment se déroulent les entraînements ?
M.S : Les entraînements se déroulent sur un mur d'escalade de 5 voies, d'une hauteur de 8 mètres de haut, situé au gymnase du collège Louis Pergaud de Dompierre-sur-Besbre. Ils sont encadrés par un initiateur disposant d'un diplôme fédéral. Pour les enfants, la séance est d'une durée de 1h30, composée d'une première partie ludique et d'une seconde axée sur l'escalade. Concernant les adultes, les créneaux sont libres.

E.S : Votre club participe-t-il à des compétitions ?
M.S : Oui, en 2015 nous avons participé à des compétitions départementales, où nous avons eu de très bons résultats.

E.S : Nous avons écouté dire que pour l'ASD Escalade Source Libre, l'aspect compétition n'était pas dans son ADN ?
M.S : Vos sources sont bonnes, en effet nous sommes un club où nous pratiquons plus le sport loisir, et où nous mettons de côté l'esprit de compétition. Cependant, si des licenciés talentueux souhaitent se confronter aux autres pratiquants des 7 clubs de l'Allier, nous ne les empêcherions pas, et ils auraient notre soutien.



E.S : Quelles sont les qualités qu'il faut avoir pour pratiquer l'escalade ?
M.S : L'escalade demande de la puissance, de la souplesse, de l'équilibre et un esprit d'équipe. C'est aussi une discipline qui permet de développer son mental et la confiance en soi.

E.S : Quels sont les axes de développement de l'ASD Ecalade Source Libre ?
M.S : Nous en avons surtout un. Il s'agit du renouvellement du mur d'escalade qui arrive à saturation au niveau de sa capacité. Pour faire simple, nous avons cinq voies et vu que nous grimpons par deux, cela signifie que nous pouvons être au maximum dix à la fois sur le mur. Par conséquent, il est très compliqué aujourd'hui d'accueillir d'autres enfants. L'ensemble de l'équipe dirigeante de l'ASD Escalade Source Libre a évoqué avec l'adjoint aux sports un projet qui permettrait de résoudre ce problème Nous affinons actuellement le dossier afin de le présenter à la Mairie. Mais nous n'allons pas nous plaindre, car si nous en sommes à ce stade aujourd'hui, c'est que le nombre de licenciés, qui sont situés dans un rayon de 15 kms et aussi en Saône-et-Loire, est de plus en plus important. Pour un club qui était méconnu, nous sommes très satisfaits de l'évolution. Maintenant comme le disent les anglo-saxons « coming next ».

ASD Escalade Source Libre
Collège Louis Pergaud
Rue du CES - 03290 Dompierre sur Besbre
Tél : 06 50 93 35 86
Facebook : Escalade Source Libre Dompierre
Site Internet : club.quomodo.com/escalade_dompierre_source_libre

Au Fil d'Ariane
8 rue Laussedat
Place d'Allier
03000 Moulins
Tél. 04 70 20 56 26
charmant-annie@orange.fr

TATOUAGE ET PIERCING
TATOU 2
TATOU 2 - 23, RUE REGEMORTES - MOULINS - 04 70 44 83 11



Sortie organisée au Rocher St Vincent
en Montagne Bourbonnaise

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
S.C.T.A.
Z.A. Le Larry
03400 TOULON SUR ALLIER
04 70 20 02 51

Quiz SPORTIF



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

// Formule 1

Plus jeune « poleman », vainqueur d'un Grand Prix et champion du monde de Formule 1, je suis...

Sebastian Vettel

// Tennis

Combien de titres Yannick Noah a-t-il remporté à Roland Garros, simple et double confondus ?

Deux (un en simple en 1983 et un en double avec Henri Leconte en 1984)

// Golf

Au golf, comment appelle-t-on un trou réalisé un coup au-dessus du par ?

Un bogey



La Fonderie à la rencontre du High Xtrem et du Run Training

Depuis quelques années, les passionnés de salle de sport ont pu découvrir La Fonderie. Cette structure se développe autour de la qualité globale de ses services et l'accompagnement permanent de ses adhérents. Une formule qui fonctionne avec la création d'une seconde salle indépendante à Clermont-Fd.

LA FONDERIE
8 rue de Refembre
04 70 43 88 20
Facebook : La Fonderie Moulins - www.lafonderie.club

Accès libre aux membres du club de 6h à 23h (dimanche et jours fériés inclus)
Espaces musculation et cardio-training à volonté

La Fonderie High Xtrem

Plus couramment appelé LF HX, il s'agit d'un programme d'entraînement en musique, qui est issu de la préparation physique olympique des lutteurs. Dorénavant, ce programme est accessible à tous et quelle que soit votre condition physique. Il permet le dépassement de soi de façon ludique par le biais d'accessoires variés tels que des kettlebells, slamballs et cordes à sauter... L'objectif est d'apporter un travail complet et équilibré sur les principales fonctions physiques du corps, tout en améliorant la force, la puissance musculaire, l'endurance cardio-vasculaire ainsi que la mobilité. Les séances se déroulent sous forme de small group ou de team training, avec un coach qui sera à vos côtés tout au long de l'entraînement, pour vous motiver et vous sortir de votre zone de confort. Tout cela en fonction de votre niveau.

Lieu : La Box
> Améliore la force, la vitesse, la puissance et le souffle
> Facilite la perte du poids
> Developpe le renforcement musculaire debout et naturel
> Activité complémentaire à toutes autres disciplines sportives
> Permet de brûler 600 calories en moyenne *(en fonction de votre métabolisme de base)* jusqu'à 48h après l'effort

La Fonderie Run Training

Cette séance de découverte de la course à pied dénommée LF RT, est axée sur le renforcement musculaire à l'extérieur de la salle de sport. Par le sentiment de liberté qu'il procure, le running est un excellent moyen d'évacuer le stress du quotidien. Après plusieurs minutes d'efforts, le corps va sécréter des endorphines, ce qui va provoquer chez le pratiquant une sensation de bien-être. Durant la séance, de nombreux mouvements sont combinés pour renforcer l'ensemble des muscles et développer le système cardiovasculaire. Cette activité est encadrée par deux coachs diplômés dans le sport et la nutrition .

Lieu : en extérieur
> Stimule et renforce le cœur
> Accompagne la perte de poids
> Travaille le bas du corps et les membres inférieurs
> Permet de muscler et tonifier
> Permet de brûler 600 calories en moyenne *(en fonction de votre métabolisme de base)*

Au sein de La Fonderie, les adhérents bénéficient d'un accompagnement permanent avec des coachs diplômés ainsi que d'un accompagnement nutrition avec **Christophe Parguel** nutritionniste sportif à Yzeure.

> « Des coachs diplômés et un nutritionniste vous encadrent »

LesMILLS



BMX Yzeure, un club pionnier dans l'Allier

Déjà 10 ans que le **BMX** fait son show sur la piste de Millepertuis. Cependant cette discipline existe depuis bien longtemps à Yzeure, où les premiers passionnés se donnaient rendez-vous sur le site d'Yzeurespace.

C'est avec le regard avisé sur la butte de départ que **Stéphane Chartier** analyse le départ de ses pilotes, le véritable terme pour désigner les pratiquants du BMX. Président depuis 2014, il a découvert le BMX à travers ses quatre enfants, le moins que l'on puisse dire le concernant, c'est qu'il s'agit d'une affaire de famille. « *Je n'ai jamais pratiqué le BMX dans ma jeunesse, tout à commencé lorsque mes enfants cherchaient à se mettre à un sport. Ma femme dont son cousin pratiquait le BMX en compétition, a proposé à nos enfants de s'essayer à cette forme de cyclisme. Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'essai a été concluant pour mes enfants et aussi pour moi* » mentionne les yeux remplis de bonheur Stéphane Chartier.

Une véritable identité sur l'agglomération moulinoise

Un Président totalement épanoui pour un sport qui n'est pas nouveau sur l'agglomération moulinoise et plus précisément sur la commune d'Yzeure. En effet, cela fait maintenant 24 ans que le BMX est implanté dans le bourbonnais, et celui-ci s'est bonifié avec le temps. « *Auparavant les pratiquants se rejoignaient à Yzeurespace. Ils étaient les pionniers du BMX ici, de vrais passionnés de ce sport venu tout droit des USA. Voyant l'engouement et les résultats des pilotes locaux, la commune d'Yzeure a souhaité créer une piste de 450 mètres à Millepertuis. Aujourd'hui celle-ci est homologuée pour des compétitions nationales* » précise Stéphane Chartier. Une véritable succes-story, c'est le terme que l'on pourrait utiliser pour qualifier l'évolution du BMX Yzeure, qui compte 45 licenciés avec un fort accent de jeunesse.

Un sport technique et explosif

Le BMX Yzeure, souhaite vraiment progresser et voir ses pilotes toucher les sommets. Pour atteindre ses objectifs, la pilote locale Karine Chambonneau (ex vice championne d'Europe 2001 et vice championne du monde en 2002) a rejoint la structure en tant qu'entraîneur. Un véritable avantage pour le club qui pourra profiter de l'expérience d'une pilote qui a un beau palmarès, et qui a participé aux championnats du monde ainsi qu'à quelques courses outre-atlantique. « *Avec Karine, les enfants progressent très vite et leur technique est vraiment meilleure. Elle met à profit son expérience au service de nos licenciés. Notre objectif est d'emmener des pilotes au niveau national et international. Pour exceller dans le BMX, il faut être explosive, technique et aussi un peu tête brûlé car lorsque vous arrivez à fond sur la première bosse il ne faut pas trop réfléchir, mais tout en restant concentré. C'est la maîtrise de cette équation que notre entraîneur inculque* » tient à préciser Stéphane Chartier.

Un championnat d'Allier en 2017

Longtemps resté l'unique club de l'Allier, le BMX Yzeure va voir un club se créer à Montluçon par le biais de la Fédération Française de Cyclisme. Un avantage pour Stéphane Chartier qui voit un véritable axe de développement pour le BMX dans l'Allier mais aussi pour son club. « *La création d'un club à Montluçon est une très bonne nouvelle pour nous, car nous allons pouvoir mettre en place dès 2017 un championnat d'Allier de BMX. Cela va permettre d'augmenter le niveau de compétition et de faire progresser nos pilotes, car ils verront la concurrence s'intensifier*».

BMX Yzeure
Tél : 06 33 01 58 52
Facebook : bmx yzeure bmx yzeure



#VUSURLEWEB



Un esprit sain dans un corps sain... Rien de tel qu'une petite course à pieds de temps en temps pour décompresser et se maintenir en forme !
La nouvelle page Facebook « Courir en Bourbonnais » est donc faite pour vous ! Elle est tenue par une communauté de runners bourbonnais qui proposent de se retrouver pour courir à tout moment de la journée dans la bonne humeur tout en respirant de l'air pur.

Elle a été créé par des ami(e)s pratiquants du running et en partie licenciés à l'EMYA. Toutes les personnes intéressées sont invitées à rejoindre cette page et partager la même passion, tout cela gratuitement.

Rendez-vous sur facebook : Courir en Bourbonnais.







- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs !



Dim. 2/10 : retour sur la 5ème édition de la marche La Moulinoise avec un record cette année de 999 inscrits





Dim. 2/10 : Football féminin : Yzeure contre Toulouse. Match au stade de Bellevue suite du championnat D féminin avec un score de 4 à 1 en faveur des toulousaines.



Sam. 1/10 : Football masculin : Moulins Yzeure Football contre Jura Sud. 1er match au stade Hector Rolland avec un score de 4 à 0 en faveur des jurassiens.

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

- NOUVEAU -

Le Cardio Tennis, une discipline pour tous

Le temps est au rapprochement et à la mutualisation entre les clubs sportifs de Moulins et d'Yzeure. Place dorénavant au tennis.



Depuis quelque temps, Moulins Tennis et l'AS Yzeure Tennis, souhaitaient mettre en place un projet en commun, cela est dorénavant fait, avec le cardio tennis. Un concept innovant qui consiste à un enchaînement de mouvements tennistiques, couplés à des exercices de fitness.

Une discipline accessible à tous

N'importe qu'elle personne qui ne pratique pas le tennis peut accéder au cardio tennis. Il s'agit d'une discipline qui peut devenir une porte d'entrée pour aller plus loin dans la découverte de la petite balle jaune, où tout simplement pour entretenir sa forme physique si vous êtes licenciés dans un club de tennis. Cela permet aux joueurs d'améliorer leur ancrage au sol, leur physique, le tout sans sanction de balle et donc n'intègre pas la notion d'echec.

Un sport ludique

Le cardio tennis se pratique au son d'une musique entraînante, ce qui rend cette pratique agréable et conviviale. De plus, il s'agit d'un excellent moyen de pratiquer une activité sportive en famille, en couple ou bien entre amis, l'esprit de compétition et le niveau de chacun étant mis de côté.

Où pratiquer le cardio-tennis ?

La séance hebdomadaire de 45 minutes se déroule le jeudi à 12h30 au gymnase de Bellevue à Yzeure. Encadrée par Thibault et Sylvain, les deux coachs, ces ¾ d'heures se déroulent sur la base d'un d'échauffement, d'un corps de séance, et d'un moment de détente, avec raquette en main ou non. En fonction des demandes, d'autres créneaux horaires peurront être mis en place.

Tarifs : 40 euros l'adhésion pour les non licenciés d'un des deux club et ensuite 30 euros les 10 séances.

Contact :
Bruno Balez : 06 81 71 04 88
Mathieu Volat : 06 71 87 59 40



Thibault et Sylvain, les deux coachs





- SPORT ZEN -

Découverte du Zen Ball avec l'Algam



CP : ChiBall-LR

Après-midi découverte de l'Algam le samedi 22 octobre au palais des sports de 14h à 17h. Venez découvrir de nouvelles disciplines telles que le Pilate, le ZenBall, le Ballon Suisse...

Zoom sur le Zen Ball :

Ce cours qui utilise le plus petit ballon de gym est inspiré de diverses activités de bien-être orientales et occidentales : Taï Chi, QiQong, ChiBall, Pilates, Yoga.
Il allie un travail sur l'énergie, la respiration et le renforcement musculaire et consiste en des enchainements fluides, lents ou rapides, en utilisant un ballon spécifique parfumé aux huiles essentielles.
Cette méthode permet à chacun de trouver son bien-être, son équilibre et de prendre conscience de son corps et de son niveau d'énergie.
Si vous préférez le bien-être à la performance ce cours est fait pour vous.

Où et quand pratiquer ?
Le mercredi à 19h30
au Palais des Sport de Moulins

Contact :
Palais des Sports
rue Félix Mathé
03000 Moulins
contact@algam-association.com



