

 **L'esprit**

#107 sept. 2025 

Sport & Bien-être

...    ... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Devenez champion de France **de Shifumi !**



Rendez-vous le samedi 20 septembre à Yzeure. La salle Yzeurespace deviendra l'arène de la 2ème édition du championnat de France de Shifumi.

*Venez profiter des
bienfaits de l'eau thermale
de Bourbon-Lancy...*

OFFRE DE L'ÉTÉ AUX THERMES

MATINÉE THERMALE AVEC 4 SOINS THERMAUX

- Cataplasmes de boue
- Bain hydroxéur
- Piscine à jets
- Douche pénétrante

+

78€
/ pers.

84€

MODELAGE DU DOS (SOIN DE 20 MIN.)

dans notre Espace Évasion Bien-Être
situé au sein des Thermes

**Réservations auprès
des Thermes de Bourbon-Lancy**
Tél : 03 85 89 18 84
Mail : contact@stbl.fr

Offre valable du 1er juin au 30 août 2025.
Sous réserve des disponibilités.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE CELTÔ !

ESPACES THERMOLUDQUES

Les Espaces Thermoludiques pour
un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... *

- Accès Adulte - 1/2 journée (à partir de 14 ans) **21€** / pers.
- Accès Enfant - 1/2 journée (pour les - de 14 ans) **8€** / pers.
uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

Réservations par téléphone uniquement
> LES SAMEDIS ET DIMANCHES MATINS TOUTE L'ANNÉE
> LES JEUDIS MATINS DES VACANCES SCOLAIRES

Renseignements auprès de CeltÔ
Tél : 03 85 89 06 66 - Mail : contact@celto.fr





AUDE & JULIE

On vous gâte pour la rentrée !

 **Sveltéo**
Clinic minceur

**JOUEZ &
GAGNEZ !**

**3 soins
chez Sveltéo
à Moulins**

#JEUCONCOURS

La rentrée, c'est le moment parfait pour prendre soin de soi... et chez Sveltéo Moulins, on vous chouchoute ! À gagner pour 3 chanceux :

- 1 Une séance de nouvelle technologie d'épilation laser définitive (valeur 79€)
- 2 Un soin Affinity Face Lift, pour un coup d'éclat immédiat (valeur 120€)
- 3 Une Cryolipolyse par choc thermique de dernière génération, pour sculpter votre silhouette (valeur 156€).

3 cadeaux = 3 gagnants !

> Pour participer, envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 30/09/25 ou rendez-vous sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram. Tirage au sort le 30/09/25

Bonne chance ! Aude & Julie



Scannez le code pour vous abonner
à notre newsletter et lire tous nos
magazines en ligne sur notre site
espritsportetbienetre.fr



Merci
à nos
partenaires



ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais
Savoir-Faire



L'ange gardien de vos défunts

Sébastien Monnery
Agent d'entretien de sépultures

06.22.36.42.65 - cekiseb03@outlook.com
03400 YZEURE - Siret : 989 151 956 000 12



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale

Florence TUFFIGO

06 59 02 06 65

florence.tuffigo@gmail.com

www.pssmfrance.fr



Formation citoyenne
accessible à tous.tes,
pour apprendre
à sauver une vie !



Inscription

Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



hors série
Couture

créations - sur-mesure - cours

17, av. de la Libération - Moulins • 04 70 20 96 05 - 06 43 55 67 30 • hors-serie-couture@orange.fr



Shifumania : la plus grande compétition de Shifumi de retour à Yzeure !

Préparez vos meilleures stratégies de pierre, feuille, ciseaux ! Le samedi 20 septembre, la salle Yzeurespace à Yzeure deviendra l'arène de la **2ème édition du championnat de France de Shifumi**. Cet événement insolite est porté par la société bouronnaise Events Attitude, qui transforme ce jeu d'enfance en véritable compétition à l'ambiance survoltée. Après une première édition réussie en 2024, Shifumania revient avec encore plus d'animations, de surprises... et 2000€ à la clé pour le vainqueur de cette nouvelle édition.



Un championnat ouvert à tous

Shifumania, c'est un concept unique et original, 100 % made in Allier, qui attire toutes les générations. Accessible à partir de 7 ans, ce rendez-vous célèbre un jeu simple, universel... et plein de rebondissements. « C'est un événement conçu pour rassembler, créer du lien et réveiller l'enfant qui sommeille en chacun de nous. Peu importe l'âge ou l'expérience, tout le monde peut y participer. Chaque participant affronte tour à tour ses adversaires dans des duels rythmés par le mythe "1, 2, 3... Shifumi !". Concentration, chance et stratégie sont de mise pour espérer décrocher le titre de Champion de France de Shifumi. », explique Arnaud Chandio, fondateur de la marque Shifumania.



Une visibilité nationale

Shifumania commence à faire parler de lui bien au-delà de l'Allier. Le 4 juillet dernier, Lucas Foveau, jeune bouronnais repéré lors l'édition 2024, est monté sur la scène du prestigieux Théâtre du Châtelet à Paris pour affronter le célèbre streamer Michou (10 millions d'abonnés YouTube) dans un duel en direct sur Twitch ! Une exposition incroyable, orchestrée par Bold House et la FNAC, qui a placé Shifumania sous les projecteurs à l'échelle nationale.

Une vague Shifumania toute l'année

En amont du championnat de septembre, des tournois de qualification "Shifumania Hors les murs" sont organisés tout au long de l'année dans des lieux reconnus pour leur dynamisme

local : le bar Les Mariniers, le complexe MYF Foot, Planète Sports, ou encore le V&B. « Ces mini-événements permettent de se qualifier directement pour les phases finales à Yzeure... et de vivre l'ambiance Shifumania en avant-première ! », nous précise Arnaud.

Et bientôt dans les tribunes de la JAV

Autre nouveauté 2025 : un partenariat avec la JAV Vichy (Pro B basket). À la rentrée, Shifumania débarque dans les tribunes pour animer les temps morts des matchs à domicile avec des duels déjantés entre spectateurs. Un format inédit mêlant performance sportive, spectacle et esprit de compétition, en vue de la finale nationale de 2026.

Rejoignez #Shifumania !

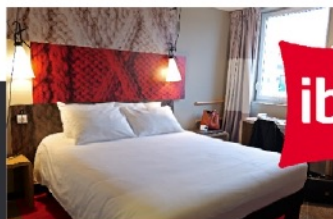
Venez tenter votre chance, vivre l'expérience de l'intérieur... et peut-être devenir le champion ou la championne de France de Shifumi !

Toute l'actualité Shifumania
sur Facebook & Instagram
Inscriptions sur place



Hôtel IBIS Moulins Sud

153 route de Lyon - 03000 MOULINS
04 70 46 71 12 - H0625@accor.com



Hôtel avec 72 chambres - salle de séminaire & offre de restauration. Tout est possible chez nous !

Lisa Losardo, championne de France de Shifumi 2024

Du « hasard » d'une affiche de Shifumania 2024 au statut de Championne de France du fameux jeu japonais, Lisa Losardo a découvert un événement à l'ambiance hors-norme. Elle remet son titre en jeu cette année, pour gagner peut-être, pour s'amuser, certainement !



Lisa Losardo a quitté sa Provence natale pour s'installer il y a deux ans dans l'Allier avec Estebann, son compagnon. Enfant, elle jouait de temps en temps au fameux « Pierre-feuille-ciseaux », plus connu aujourd'hui sous le nom de Shifumi. Toujours pour s'amuser, il lui arrive avec lui, de se prêter au jeu pour décider lequel des deux serait de corvée de ménage. Jusqu'à ce jour de 2024 où « au hasard d'une balade, nous sommes tombés sur l'affiche de Shifumania. Nous avons décidé de pousser la porte, juste pour aller voir et s'amuser ». Lisa découvre alors une ambiance exceptionnelle. Après un premier passage de poules où elle est éliminée, elle retente sa chance et s'inscrit pour une nouvelle partie. Particulièrement encouragée par sa moitié, qui passera alors du statut d'adversaire le temps d'une manche, à celui de coach personnel.

Après avoir passé les phases de poules, Lisa atteint le quart de finale. « Je ne réalisais pas vraiment, jusqu'à ce que je découvre que le match ne se ferait pas en bas avec les autres mais sur l'estrade avec les caméras sur nous ». Son stress monte mais elle reste concentrée, se rappelant qu'elle n'avait rien à perdre, si ce n'est son anonymat.

La demi-finale pointe à l'horizon et lui ouvre ses portes, battant la dernière femme de la compétition. « Tout va très vite, les parties sont courtes. Je me rends compte que la finale n'est plus très loin et l'esprit de la gagne est là », confie la compétitrice qui commence à travailler sa technique. Car oui, stratégie et technique ne sont pas incompatibles avec un jeu soi-disant de hasard. « Estebann a observé ma manière de

jouer, celle aussi de mes adversaires. Il m'a donné un petit secret. Mais ne comptez pas sur moi pour vous le révéler » s'amuse celle qui, de feuilles, en pierres et ciseaux, gravit les marches jusqu'à celle de la finale.

Par sa convivialité et sa part de hasard, le Shifumi est un jeu où l'adversaire n'en est pas vraiment un. « L'ambiance est vraiment bonne. On rit même avec son adversaire car aucun n'a un niveau plus élevé que les autres. On est tous un peu débutants avec le même goût du jeu » conclue la jeune femme, sacrée Championne de France à l'issue de cette journée incroyable, et qui remettra avec plaisir son titre en jeu lors de l'édition 2025.

Pauline Orain



AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE

Votre assureur à YZEURE

Delphine SEPTIER

06 79 11 05 60

yz eure@thelem-assurances.fr

thelem
assurances

N° Orias : 22 003 039

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale

Maintien à domicile

Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49

www.scabb.fr

QUALIBAT

Chez nous le Bonheur est fait maison

À vous de jouer !

Vous pensiez que le Shifumi, alias pierre-feuille-ciseaux, ne servait qu'à décider qui fait la vaisselle ou qui prend la dernière part de pizza ? Détrompez-vous ! Ce jeu peut rapporter gros : jusqu'à 2000 € lors du championnat de France Shifumania. Alors, si vous comptez participer, mieux vaut arriver préparé. Pour briller dans cette compétition, un seul mot d'ordre : connaître les règles, s'entraîner... et surtout, maîtriser l'art du bluff !

3 gestes, 1 gagnant !

Le Shifumi (ou pierre-feuille-ciseaux) est un jeu d'origine asiatique très ancien, utilisé parfois pour régler des conflits de manière pacifique ! Le jeu où un caillou bat des ciseaux... logique, non ?

- La pierre écrase les ciseaux
- Les ciseaux coupent la feuille
- La feuille recouvre la pierre



Pourquoi faire un Shifumi ?

- Utile quand "personne ne veut choisir" ou "tout le monde veut faire"
- C'est rapide, amusant et sans préparation
- Ne favorise personne
- Ludique, ce jeu détend l'atmosphère



Astuces !

Si vous avez perdu un coup, jouez ensuite ce qui vous aurait fait gagner.

Votre adversaire aura tendance, après avoir gagné un coup, à associer l'objet qui lui a rapporté ce point avec l'idée d'en gagner un autre. D'où la forte probabilité qu'il utilise le même symbole deux fois de suite. À vous de le contrer en anticipant le coup.



Utiliser le Shifumi au quotidien

Un moyen simple, ludique et rapide pour départager ou décider dans de nombreuses situations, sans générer de conflit. Voici quelques exemples :

En couple ou en famille

- **Qui débarrasse la table ?** Fin du repas, début du défi !
- **Qui passe l'appel pas drôle ?** (banque, assurance...) Le perdant s'en charge, sans discuter.
- **Qui change la couche de bébé ?** Un duel express (et sans triche) pour désigner le héros du moment !
- **Qui commence le jeu de société ?** Pas besoin de dés ou de tirage au sort, un coup de Shifumi suffit.

Entre amis

- **Qui fait le capitaine de soirée ?** Faites un Shifumi en début de soirée... le perdant prendra le volant.
- **Qui tente l'attraction en premier ?** On hésite, on a peur ? Un Shifumi pour se lancer !
- **Qui fait la photo de groupe ?** Celui qui perd prend le téléphone.

Au boulot

- **Qui répond à l'appel du client râleur ?** Shifumi décide qui garde son calme !
- **Qui forme le stagiaire aujourd'hui ?** Pour celui qui perd, rendez-vous à la pause café !

Mini-défis entre amis

Testez vos réflexes, votre mémoire... et votre sang-froid !

• Tournoi express (2 à 6 joueurs)

Organisez un mini-tournoi à élimination directe ou en championnat. Le premier à 3 points gagne. En cas d'égalité, relance immédiate !

• Shifumi chronométré

En 30 secondes, faites un maximum de manches. Celui qui gagne le plus de fois a le défi en poche ! (Option fun : désignez un arbitre qui compte les points.)

• Mémoire KO

Chaque joueur doit annoncer les 3 derniers gestes de l'adversaire avant de jouer. Si tu te trompes, tu perds le point... même si tu gagnes le duel !

• Shifumi muet

Interdit de dire « Pierre, Feuille, Ciseaux » ! Trouvez un autre rythme, gestuelle ou mime. Rires assurés.

• Défi du hasard

Lancez un dé :

- 1-2 : Pierre
- 3-4 : Feuille
- 5-6 : Ciseaux

Vous affrontez le hasard... mais les points comptent quand même !

• Shifumi Créatif : Invente tes propres gestes et règles !

- Transforme chaque geste en grimace ou fais bouger ton corps !

- Pierre → froncer les sourcils

- Feuille → tourner sur soi

- Ciseaux → tirer la langue

- Propose d'autres symboles pour des combinaisons rigolotes !

Exemple : Pomme, Banane, Raisin
Détermine qui bat qui et invente un nom rigolo pour ta version.



CHAMPIONNAT DE FRANCE

PIERRE
FEUILLE
CISEAUX

TOURNÉE
(SHIFUMANIA)

ÉDITION 2

À GAGNER !

1^{er} 2000€

2^e 1000€

3^e 500€

1 kdo pour tous...

KDO
à gogo !

**SHI
FU
MI**

Titre de
Champion
de France
remis en jeu

BOOM!

POW

BAM!

Wow!

**20
SEPT
2025**

MÉGA TOURNOI !
ÉVÈNEMENT UNIQUE EN FRANCE

Inscriptions à partir de 17 h 00 - tournoi 18 h 00

SALLE YZEURESPACE – YZEURE 03

Restauration – Animations inter-parties

3€
par pers.
2€ groupe & famille
à partir de 3 personnes



L'idée recette de la cheffe Klara de l'Auberge d'Agonges

Tartare de betteraves comme un américain

Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 g de betteraves rouges (de préférence bio)
- 1,5 c.a.s de mayonnaise
- 3 c.a.c de moutarde
- 4 c.a.c de câpres au vinaigre
- 2 petits cornichons hachés finement
- 1 c.a.c de persil haché
- 3 c.a.c de sauce tamari
- 1 petite échalote hachée finement
- 1 c.a.c de sel
- 4 à 6 gouttes de tabasco
- 1 jaune d'œuf



À vous de jouer !

Cuire les betteraves entières, avec leur peau, au four à 190 °C pendant 45 à 60 minutes. La chair doit être cuite mais rester légèrement ferme. Laisser refroidir, peler les betteraves puis les râper. Égoutter la chair une dizaine de minutes.

« Ne jetez pas le jus ! Personnellement, je le bois en shot : plein de vitamines, c'est un nectar... cela mérite d'être goûté », nous confie Klara, cheffe du restaurant.

Mélanger ensuite la chair de betteraves avec les condiments, épices et sauce. Servir accompagné d'une salade, de frites et d'un jaune d'œuf à déposer sur le mélange de betteraves rouges dans l'assiette.

Bonne dégustation !



Bon à savoir !

Les trois soeurs, Klara, Dorine et Lisa (sur la photo, de gauche à droite) sont les nouvelles propriétaires de l'auberge depuis avril 2025.



Auberge d'Agonges
Bar - restaurant - salon de thé
7 Place de l'église à Agonges
09 56 61 82 68



Idée menu du mercredi avec Beverley !

À la recherche d'une idée repas pour votre enfant le mercredi ?

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose des idées facile et simple à réaliser. Les enfants vont adorer !

Menu du mercredi !

- Salade fraîcheur aux lentilles corail, concombre et herbes
- Filet de saumon rôti au four, sauce yaourt-citron & écrasé de patate douce/ brocoli vapeur
- Poire pochée au thé vert et éclats de noisettes (Recette ci dessous)

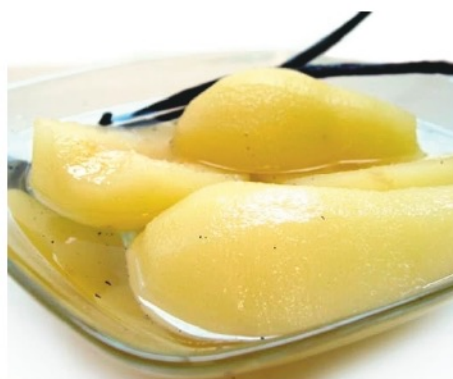
À vous de jouer !

> Ingrédients pour 4 personnes :

4 poires mûres mais fermes, 50 cl d'infusion de thé vert (non sucré), 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave, 1 gousse de vanille fendue en deux, 1 bâton de cannelle, 20 g de noisettes concassées grillées, menthe fraîche pour la décoration

C'est parti !

- Préparer une infusion de thé vert assez corsée, puis la verser dans une casserole.
- Ajouter le miel, la gousse de vanille et le bâton de cannelle. Porter à légère ébullition.
- Éplucher les poires en gardant la queue, puis



les plonger délicatement dans le liquide chaud.

- Laisser pocher à feu doux 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- Retirer les poires et les dresser dans des coupes.
- Faire réduire le liquide de cuisson quelques minutes pour obtenir un sirop léger.
- Napper les poires avec ce sirop, parsemer de noisettes grillées et décorer de feuilles de menthe.

Astuce de la diét'

Découvrez les valeurs ajoutées de cette recette

- Dessert gourmand, naturellement sucré par le fruit et un peu de miel.
- Riche en antioxydants grâce au thé vert et aux poires.
- Croquant/satiété apporté par les noisettes.
- Pour alléger vos desserts tout en gardant de la gourmandise, utilisez une infusion (thé, tisane, infusion aux épices) comme base de pochage. Cela parfume naturellement, apporte des antioxydants, et évite l'ajout de sucres ou de sirops industriels



Belle rentrée à tous ! Beverley

Plus de conseils ?

Diététicienne Nutritionniste Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure
06 26 20 39 43

Lire et faire lire : 25 ans de passion, 10 millions d'enfants conquis

En 1999, l'écrivain Alexandre Jardin découvre à Brest une initiative : des retraités lisent à voix haute à de petits groupes d'enfants. Séduit, il en fait un projet national avec l'appui de la Ligue de l'enseignement et de l'Union nationale des associations familiales. Ainsi naît Lire et faire lire, programme éducatif et culturel qui, depuis 25 ans, a permis à 10 millions d'enfants de goûter au plaisir des histoires.

Reconnue par le ministère de l'Éducation nationale, celui de la Culture ainsi que de nombreux partenaires publics et privés, l'action s'inscrit dans la prévention de l'illettrisme, complète les apprentissages et développe le goût de la lecture.

Et dans l'Allier ?

« Cette action est coordonnée par la ligue de l'enseignement de l'Allier. Sur l'année 2024-2025, l'opération a réuni 71 bénévoles offrant de nombreuses heures de lecture aux enfants dans 35 structures éducatives. » nous précise Maud Bétiaux, coordinatrice Lire et faire lire de l'Allier.

Une charte départementale, co-signée par la Ligue de l'Enseignement et l'Inspection Acadé-



mique, encourage les écoles à intégrer l'action dans leur programme de lutte contre l'illettrisme.

Le principe ?

Les écoles et structures éducatives (centre de loisirs, crèches, bibliothèques, ...) accueillent des bénévoles de plus de 50 ans qui lisent à de petits groupes de 2 à 6 enfants. L'engagement s'étend sur l'année scolaire, permettant de créer un véritable lien intergénérationnel. Les séances,

d'une durée de 15 à 30 minutes, se déroulent dans un lieu calme, en intérieur ou en extérieur, et en cohérence avec le projet d'école, pendant ou en dehors du temps scolaire.

Devenez lecteur bénévoles !

Vous avez 50 ans ou plus et souhaitez partager votre passion pour les livres ? Devenez lecteur bénévole ! Des formations autour de la littérature jeunesse et des techniques de lecture sont proposées. « Lire et faire lire, c'est le plaisir de transmettre... et le bonheur de partager. » souhaite rajouter Maud pour vous donner envie de la rejoindre.

Des animations pour célébrer les 25 ans

À l'occasion de son 25^e anniversaire, Lire et faire lire national organise une lecture événementielle publique et simultanée, d'une durée de 25 minutes, dans l'ensemble des coordinations, le samedi 11 octobre à 11h. Retrouvez également le programme complet sur laligue03.org.

Plus d'infos .

Maud Bétiaux - 04 70 46 85 26
lf03@laligue03.org

Suivez-nous Tchip Moulines

SANS RENDEZ-VOUS

Du mardi au vendredi
de 9h à 19h

Samedi
de 8h30 à 18h

Une équipe à votre service !
DJELON, SOPHIE, SHERA, CHRISTINE, LORIK

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

BOULANGERIE ANGE A MOULINS

GARDIEN DU BON PAIN

Boulangerie - Snacking - Café - Traiteur

Du lundi au samedi, de 6h30 à 20h00

151 Rte de Lyon, 03000 Moulines
04 70 20 28 52

SUIVEZ-NOUS

Elégant. Connecté. Tout comme vous !

PHONAK Slim™

L'audition n'a jamais eu aussi belle allure.

- Meilleure compréhension vocale et effort d'écoute réduit*
- Solution rechargeable pour plus de praticité
- Se connecte aux smartphones?

BILAN AUDITIF³ et ESSAI OFFERT⁴

BOUBEE AUDITION

26 place d'Allier
03000 Moulines
04 70 20 95 00

(1) Appleton, J. (2008) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Latzer, M., Leong, C. et Veldhuis, L. (2023). New implementation of directional beamforming configurations (direct, improved speech understanding and reduced listening effort). Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. (2) Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth® plus anciens. Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Sonova AG est faite sous licence. (3) Bilan à but non médical (4) Essai sur prescription médicale. *Phonak. FieldStudy® - Sonova AG, Luidisriedstrasse 28, CH-4713 Stäfa (Suisse). Sonova France SAS, 5 rue Marée Bastie, 69000 Bron. Société au capital social de 1 000 040 €. Numéros SIREN : 314036682, RCS Lyon. Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'unité auditive a pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBEE OPTIQUE RCS 526 315 371 CLUSEL. Crédits photos Phonak.

À vous de jouer !

YogiFlow : le yoga et la sophrologie à hauteur d'enfant



Chez YogiFlow à Saint-Pourçain-sur-Sioule, Rachel propose des séances ludiques de yoga et de sophrologie pour les enfants, les adolescents et les familles. Ancienne infirmière, passionnée par l'accompagnement bienveillant de l'enfant, elle invite chacun à explorer son corps, sa respiration et ses émotions.

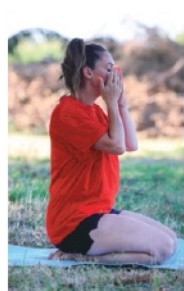
« Les ateliers et les cours collectifs permettent aux enfants de prendre conscience de leur corps, d'apprendre à lui faire confiance, de se détendre, de se concentrer, de renforcer leur confiance en eux et de mieux vivre leur quotidien. YogiFlow est un projet itinérant, qui se déplace également dans différents lieux : à domicile, en individuel, en duo parent-enfant ou en groupe, au sein de diverses structures et associations... Chaque intervention se fait dans un esprit de bienveillance, de douceur et de respect du rythme de chacun. » explique Rachel.

Pour découvrir les cours collectifs ou proposer un atelier :

Rachel Barzic - YogiFlow

yogiflow03@gmail.com / 06.62.44.44.58

yogiflow03 (instagram et Facebook)



À vous de jouer !

Le papillon qui s'envole

Un petit enchaînement de yoga tout en respirant, à faire seul(e) ou en famille !

1. Assieds-toi confortablement, dos bien droit, les plantes de pieds l'une contre l'autre. Tiens tes pieds avec les mains.

2. Bats des ailes en bougeant doucement les genoux de haut en bas. Inspire par le nez pendant 3 battements d'ailes, puis expire par la bouche pendant les 3 suivants. Recommence ce rythme pendant quelques instants.

3. Attrape ton pied droit avec ta main droite et tends doucement la jambe vers le ciel. Inspire en levant la jambe, expire en la redescendant. Garde le dos bien droit pendant tout le mouvement. Répète 3 fois de ce côté.

4. Reprends le même mouvement avec la jambe gauche. Inspire en montant, expire en descendant. Pense à garder le dos bien allongé, sans te pencher en arrière. Répète 3 fois.

5. Enfin, attrape les deux pieds avec les mains et tends les deux jambes en l'air si tu le peux. Inspire profondément en montant les jambes, expire calmement en tenant la posture quelques secondes. Ton dos reste bien droit, comme si tu étais un papillon fier prêt à s'envoler. Répète cette posture d'envol jusqu'à 3 fois si tu te sens stable.

« Cette posture entraîne notre corps et notre souffle, tout en étant très amusante, car à chaque âge notre équilibre se définit différemment. C'est un excellent moyen de s'amuser en famille, de partager un moment doux et de prendre soin de soi ensemble. Pour aller plus loin, tu peux aussi réaliser cette séquence en duo, dos à dos. Synchronisez vos mouvements et votre respiration : inspirez et expirez ensemble, sentez le dos de l'autre bouger au rythme du souffle... Un joli moment de connexion et de complicité ! » Rachel

Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

Posture & tonus

Dans cette nouvelle rubrique, Mathias, coach sportif yzeurien, vous propose chaque mois un exercice de difficulté progressive pour améliorer votre posture et renforcer votre tonus.

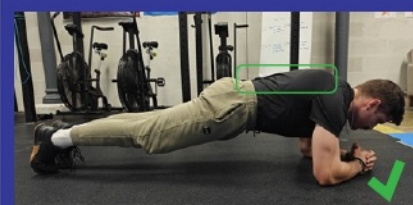
Ce mois-ci, un grand classique : la fameuse planche frontale

Cet exercice renforce la chaîne scapulaire, lombaire et abdominale.

À vous de jouer !

- En appui sur les coudes et les pointes de pieds, le but est de créer de la tension entre les épaules et les pieds.
- À première vue, l'exercice semble simple.
- Pour le rendre plus efficace et sécuritaire, rentrez le ventre, rétroversez le bassin, serrez les fessiers, puis poussez dans les coudes pour écarter et abaisser les omoplates.
- Je recommande de commencer par 5 séries, 3 fois par semaine, entre 30 secondes et 1 minute, en augmentant progressivement.

Sportivement, et en avant ! Mathias



Reprise des cours depuis le 8 septembre ! www.aikidobourbonnais.com - 06 31 52 64 65

6^e édition de la Gab'alade au profit de l'association Hop Hugo



Cette nouvelle édition de balade à moto solidaire aura lieu le dimanche 21 septembre et partira, comme l'année dernière, depuis le parking de l'Atelier 44 à Avermes. Ouverte à tous les passionnés de deux-roues, quel que soit leur style ou leur machine. Chaque année, une association caritative locale est mise à l'honneur et les fonds récoltés grâce aux inscriptions, à la tombola et aux dons sont entièrement reversés à cette cause. Cette édition 2025 sera au profit de l'association Hop Hugo*, située à Toulon-s/A.

Le parcours change régulièrement, avec toujours la volonté de faire découvrir les plus beaux coins de l'Allier et des départements limitrophes « Cette année nous prévoyons une

boucle d'environ 200 km qui prendra la direction de l'ouest, en passant près de la forêt de Tronçais, avant de descendre vers la rivière Aumance, au pied du château de Hérisson. La pause déjeuner se fera à Saint-Hilaire. Cette pause méridienne est également l'occasion de proposer notre tombola pour remporter de nombreux lots offerts par nos partenaires, et de remettre à Madame Anne-Laure Giraud, présidente de l'association Hop Hugo, notre chèque de soutien. L'après-midi, le retour se fera via Tronget, puis Souvigny et Besson, en empruntant les chemins de campagne... pour faire durer le plaisir ! » nous explique Thierry Grimaud, président de l'association.

En 2024, grâce à la solidarité motarde, les organisateurs ont pu verser 1 000 € à l'association roannaise Pour la vie de Liv. « Nous espérons égarer, voire dépasser cette somme en 2025, pour Hugo ! » nous confie Thierry.

***Bon à savoir !** L'association Hop Hugo, basée à Toulon-sur-Allier, a été créée en novembre 2023 pour venir en aide à Hugo, un petit garçon né en décembre 2018, victime d'un manque d'oxygène à la naissance. Ce traumatisme a provoqué chez lui des lésions cérébrales entraînant un important retard moteur, langagier et comportemental.

Plus d'infos : gabalade03.wixsite.com

Octobre Rose à Lusigny : 13 ans de mobilisation et de solidarité

Pour la 13^e année consécutive, Lusigny se pare de rose du 4 au 19 octobre avec trois jours d'animations dédiés à la sensibilisation et au dépistage du cancer du sein. « Octobre Rose Lusigny est devenue, au fil du temps, une véritable institution pour notre commune », souligne Pascale Guillambert-Gaffard, cheville ouvrière de l'événement et d'Octobre Rose Lusigny, un collectif intergénérationnel, composé de personnes malades ou non. À l'origine, l'initiative reposait sur une conférence et une vente de roses. Peu à peu, les associations locales, puis le Centre social de Chevagnes, se sont joints au projet. « Il y a plus de 15 ans que j'organise des manifestations pour inciter les femmes à se faire dépister. Désormais, nous avons plusieurs partenaires. L'an passé, nous avons remis un chèque de 15 698,80 € à la Ligue contre le cancer Comité de l'Allier », précise Pascale Guillambert-Gaffard.

Un programme riche et varié

Pour cette nouvelle édition, les bénévoles proposent de nombreuses activités : randonnées à vélo, dont une spéciale féminine, marche La Lusignoise, tournoi féminin de volley 4x4, spectacle et projet artistique, zumba et body zen, vente de roses, exposition et baptêmes en véhicules de collection et match de football. Autant de rendez-vous festifs et sportifs qui rappellent qu'Octobre Rose est avant tout un mouvement d'espoir et de solidarité.

Tout le programme sur Facebook & Instagram : Octobre Rose Lusigny 03

Aménagez votre intérieur

Dressing



Salle de bain



Papier peint



Décoration



Cuisine



Imaginons ensemble tous vos projets

2 rue Alphonse Daudet - 03000 AVERMES

BRICOMARCHÉ
AVERMES

Pour les curieux !

Sensibiliser par la créativité !

Dès la rentrée, Le Lions Club invite les jeunes à exprimer leur créativité pour défendre l'environnement à l'occasion d'un concours national d'affiches avec pour thème cette année « L'Océan et les mers, trésors oubliés de notre planète ».



« La protection de l'environnement est au cœur des actions des Lions Clubs. Dès 1972, le Lions International adopte une déclaration écologique et, en 1983, le ministère français de l'Environnement reconnaît l'association pour la défense de la nature. » nous explique Joëlle Belnat, présidente du Lions Club Moulins Anne de France.

Le Lions Club Moulins Anne de France participe donc à cette action pour sensibiliser les jeunes moulinois au respect de la planète et au développement durable. « Les prix, 200 € pour chaque gagnant national, financent du matériel

pédagogique ou des projets écologiques. » nous précise Joëlle.

Le concours est ouvert aux élèves d'établissements publics et privés, de la maternelle au collège, ainsi qu'aux classes de CAP, IME, ULIS, SEGPA et ESAT.

Au format A3, sont acceptés les dessin, peinture, fusain, pastel, collage, photo. Les ESAT peuvent utiliser l'ordinateur. Les œuvres doivent être originales, individuelles ou collectives.

Une présélection est réalisée dans chaque club Lions. Une affiche par catégorie est présentée au congrès de district à Dijon. Le jury national, composé de professionnels de l'Environnement, de l'Enseignement et de la Communication, se réunira à la Convention de Poitiers en mai 2026 pour désigner un lauréat par catégorie.

Pour participer, il faut être parrainé par un Lions club. À Moulins, contacter le Lions Club Moulins Anne de France via Facebook Lions clubs Moulins Anne de France.

Bon à savoir !

« D'autres concours sont organisés pour la jeunesse et notamment à Moulins le Concours d'Éloquence qui s'adresse aux lycéens en octobre prochain. » nous rappelle Joëlle.

Save the date !

Port de Terre ouvre ses portes pour le Festival Rire d'Amour

Dans le cadre des Journées Portes Ouvertes (JPO) de l'Habitat Participatif, les 20 et 21 septembre, l'association Les Âmes Dansantes de l'habitat intergénérationnel Port de Terre à Lusigny vous invite au Festival Rire d'Amour. « Il était une fois une ferme perdue dans les bois, devenue Port de Terre grâce à Mariolène, une petite fée, et à de belles rencontres. Depuis 3 ans, on y expérimente le vivre-ensemble et l'accueil. Ce festival se veut pluridisciplinaire, participatif et collaboratif, réunissant artistes et publics au cœur de la nature. Venez bouger, cuisiner, danser, chanter et débattre, le temps d'un week-end, en avant-goût de notre programme 2025-2026 à découvrir pour Rire d'Amour tous les jours », précise Catherine habitante au Port de Terre.

**Rens. www.portdeterre.org
06 72 49 90 49.**



Entreprise spécialisée dans la vente et la pose de tous types de menuiseries autour de Moulins et Vichy.

DEVIS GRATUIT

MENUISERIES :
PVC, BOIS et ALU
VOLETS ROULANTS
PORTES DE GARAGE
PORTAILS et CLOTURES
AUTOMATISMES

40 Allée des Soupîrs - 03000 MOULINS
04 70 44 31 50 - moulins@bsm03.fr
www.bsm-03.fr

Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Vive le mois de septembre !

Pour cette rentrée, on dit au revoir au stress, au manque d'énergie et aux insomnies...

On le sait bien : les vacances ne sont pas forcément reposantes, et la rentrée est déjà là !

Marianne, Benjamin et Caramel

« Pas évident de reprendre le rythme »
« J'ai la sensation de manquer d'énergie »
« Cette année, il y a plusieurs gros changements à venir dans ma vie »
« Je sens le stress monter à l'approche de la reprise »
« C'est difficile de retrouver une bonne nuit de sommeil »...

Pour parer tous ces petits tracas, faisons ensemble une cure de cbd pendant un mois. En gélules enrichies en huile de chanvre, qui apporteront à votre corps l'aide dont il a besoin.

Que vous ayez besoin de relaxation, de détente ou apaisement, ou simplement l'envie de retrouver une belle énergie pour démarrer cette année sur les chapeaux de roue, venez vous faire conseiller en Boutique et à l'Espace Bien-Être !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21

Pour les curieux !

Favoriser la nature dans nos campagnes et dans nos jardins



La municipalité de Neuvy organise un atelier de réflexion sur la biodiversité locale qui nous entoure. Il se tiendra le vendredi 26 septembre à 20h30, à la salle des fêtes.

La biodiversité nous rend de nombreux services, régulation des équilibres naturels, source d'épanouissement, pollinisation, etc.

« Nous avons de la chance, la commune de Neuvy abrite une grande variété d'espèces animales et végétales, dont certaines sont rares comme des papillons tel que le Citron, des castors, et bien d'au-

tres encore. Cependant, de nombreuses espèces connaissent aujourd'hui un déclin important. Ce problème peut être abordé collectivement, à l'échelle de chacun, en adoptant certaines pratiques ou en menant des actions simples. » nous explique Sylvain Vrignaud, membre du conseil municipal et co-animateur de l'atelier-débat.

L'objectif de cette soirée est de mieux connaître les espèces présentes sur le territoire et de réfléchir collectivement à des moyens de les préserver, voire de les favoriser.

« L'approche se veut participative et ludique, reposant sur l'intelligence collective. Plusieurs ateliers seront proposés pour permettre la participation de toutes et tous, petits et grands. » précise Man-naïg de Kersauson, co-animatrice de l'atelier-débat.

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant prendre en compte la biodiversité, à Neuvy ou ailleurs. Un verre de l'amitié sera offert à l'issue de l'atelier, pour poursuivre les échanges

Plus d'infos !
Mairie de Neuvy
04 70 44 31 36

Save the date !

Partez à la découverte de la nuit sur la Réserve Naturelle du Val d'Allier !

À l'occasion de la 17^e édition du Jour de la Nuit, le samedi 11 octobre, à la tombée de la nuit à partir de 20h, la Réserve Naturelle du Val d'Allier et l'association MAYA (Moulins Avernys Yzeure Astronomie) proposeront une animation à deux voies sur le site des Perrons à Chemilly. Sur ce site sauvage et à l'abri de toute pollution lumineuse les participants pourront découvrir le ciel étoilé ainsi que la faune nocturne (rapaces nocturnes et chauves-souris notamment) grâce au matériel et explications fournies par les deux animateurs. Pensez à venir bien équipé : vêtements adaptés, bonnes chaussures et une lampe.

Réservation : 06 77 52 02 24
justine.decloux@lpo.fr



© Carole Reboul



ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !
f i

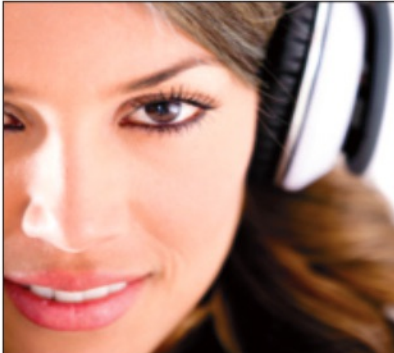


09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

**ENTRETIEN ET
REPARATION
DE VOIRIE**

Notre objectif principal,
votre satisfaction !

ZA du Lamy - 03400 Toulon-sur-Allier



**Fusion
FM**

94.3
Moulins-Yzeure

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



FIRST SERVICE - RCS Toulouse 352 646 822 000 28 - Photo non contractuelle. ©Garnier Studios

ET SI
VOUS DORMIEZ
SURCLASSÉ ?

**LES GRANDS
JOURS** Du 17/09 au 18/10

Grand Litier ★

MOULINS
Literie Ferrand

45 bis rte de Paris
04 70 45 52 43
www.moulins.grandlitier.com

Les astuces de Christelle !

Comment nettoyer une tache de feutre ?

C'est la rentrée pour les enfants ! Place à l'esprit créatif. Savez-vous que le jus de citron peut être votre complice pour nettoyer un vêtement en jeans, en satin ou en laine redécoré par un trait de feutre ? Il suffit de frictionner la tache avec un chiffon imbibé de jus puis de laver en suivant les indications sur l'étiquette du linge. Et hop !



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit
d'impôts*
50%



HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

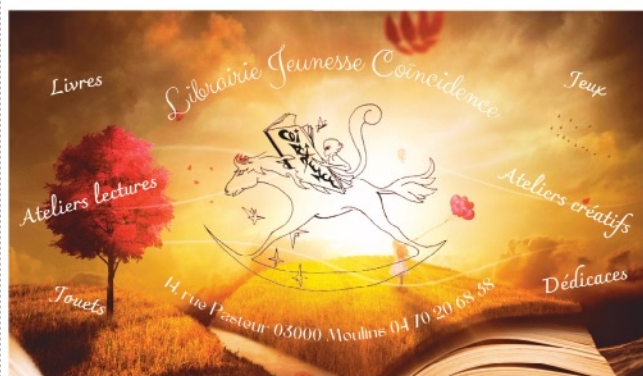
Septembre est synonyme de rentrée mais également de nouveautés !

« Si vous êtes à la recherche d'une belle idée cadeau pour une naissance, un anniversaire ou simplement pour le plaisir d'offrir, venez découvrir **Toupli** !

De superbes doudous sensoriels et évolutifs, des capes de bain moelleuses aux couleurs punchy... De sublimes créations made in France, **produites et fabriquées en Auvergne par Clotilde** ! Un cadeau local et original qui enchantera les petits ! »



À bientôt ! Adeline



Mutuelle
de Poitiers
Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El 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

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic

Une cuisine terroir raffinée
alliant saveurs et traditions

Le Bourg - Chemilly
04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86

Toute l'actualité sur [f](https://www.facebook.com/PlaisirDesSens) Plaisir des sens

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

petits-fils.com

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.



Aide à l'autonomie



Aide à la vie quotidienne



Compagnie et vie sociale



Présence de nuit

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins



N'hésitez pas à contacter
Louis Du Colombier
Directeur d'Agence Moulins

Le Mystère Thermal de Bourbon-l'Archambault

Plongez au cœur de Bourbon-l'Archambault avec Therna, un jeu numérique immersif qui vous fera (re)découvrir les légendes locales, le patrimoine thermal et les figures illustres de la ville ! Téléchargez l'application GayaPlayer et lancez-vous dans l'univers de Therna. À travers une série de missions ludiques et interactives, explorez les lieux emblématiques de Bourbon-l'Archambault, répondez aux questions, débloquentes des secrets d'histoire et vivez une expérience inédite, entre passé et présent. Ce jeu a été mis en place par la Route des Villes d'Eaux du Massif Central en partenariat avec les acteurs locaux (office de tourisme, services culturels, thèmes, etc ...)



Baptême de Clown pour reprendre la vie du bon côté !

Pour celles et ceux qui cherchent de l'aventure, du jeu, plus de confiance et d'estime de Soi, ainsi qu'une occasion de développer de nouvelles capacités, ce stage est pour vous ! Géraldine Parillaud et son expérience de 15 ans de clown relationnel souhaite vous faire découvrir ce merveilleux personnage qu'est votre clown personnel. Rendez-vous donc le samedi 20 septembre à Dompierre-sur-Besbre dans la Yourte de l'Aventure intérieure.

Renseignement 06 07 06 11 84 ou sur le site www.geraldine-parillaud.fr



Conseil bien-être du mois !

Rentrée chargée ?
Et votre équilibre
dans tout ça ?

“ Offrez-vous un moment
pour souffler avec
nos nouveaux protocoles
Bien-Être corps & visage. „

Publi-rédactionnel

Séance découverte à

19,90€

pour apaiser le mental
et relancer l'énergie

Une occasion idéale de prendre
soin de vous dès la rentrée !

Plus de conseils ? Sveltéo

69, rue d'Allier - Moulins

Tél : 04 70 20 36 94

Site : svelteo.fr

f Sveltéo (Moulins)



ACCORDS PARFAITS



Fabrication
française
en auvergne
PYRAM
CUISINE

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - www.accordsparfaits.com





Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**



Journée de la Fondation Le PAL Nature 2025

Participez à la 14^{ème} Journée de la Fondation le **dimanche 5 octobre** ! Au programme : visite de bâtiments, rencontres soigneurs, représentations animalières, stands d'associations, Village du Durable, conférences et vente aux enchères. Tous les bénéfices seront redistribués

à des associations. Attractions fermées. Tarif unique : 10 € (chèques vacances acceptés // pass saison + billets CSE non acceptés) Restauration sur place et boutique Comptoir de l'Ours ouverte. **Vous souhaitez être bénévole ? Appelez au 07 87 19 01 30.**



Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?
Contactez Camille au 07 87 19 01 30.



J'agis pour la forêt !

Les bons réflexes à adopter !

• La faune sauvage

En forêt, je veille à :

- Respecter la tranquillité des animaux. Les approcher de trop près pourrait modifier leurs comportements et se révéler dangereux.
- Me garder de les nourrir. Ils perdraient leur instinct sauvage.
- Préserver les petits. Leur mère pourrait les abandonner s'ils ont été touchés.

Astuces :

À défaut de les voir ou de les approcher, apprenez à décrypter les traces des animaux grâce à l'appli Clés de forêt, développée par l'ONF. Pas de réseau lors de votre balade ? Pas de souci ! L'application est entièrement embarquée



Soigner l'habitat pour mieux vivre chez soi

Marianne Durant, habitologue, accompagne les habitants dans leur relation à leur lieu de vie. « Chaque mois, je vous propose des conseils et des gestes simples du quotidien pour un habitat plus sain. »

Entretien sa VMC

(Ventilation Mécanique Centralisée)

« Avec le temps, elle s'encrasse et devient moins efficace et plus bruyante. Tous les trimestres, nettoyer la partie amovible de la bouche d'extraction de chacune des pièces humides (cuisine, salle d'eau WC et buanderie). Dépoussiérer ou aspirer les entrées d'air qui se trouvent au niveau des fenêtres. Si elles sont sales ou obstruées, le renouvellement de l'air est impacté. Dans le cas particulier d'une VMC double flux, le changement des filtres doit être réalisé au minimum une fois par an. L'entretien par un professionnel est nécessaire. La qualité de votre air intérieur est un facteur essentiel à votre santé et à celle de votre logement. Une VMC bien entretenue contribue à cette qualité de votre air intérieur. »



Plus de conseils ?
marianne-maisonsaine.fr
Linkedin : Marianne Durant - Habitologue

Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Chicory (la chicorée sauvage).

« Après tout ce que j'ai fait pour lui, il pourrait au moins me remercier », « heureusement que je suis là pour vous », « si je comptais vraiment pour toi, tu viendrais me voir ».

Vous portez tellement d'amour à l'autre que votre affection devient possessivité. Pour son bien, vous veillez sur l'autre plus que nécessaire, lui donnez des conseils sans y avoir été invité. Si votre implication dans la relation n'est pas appréciée, selon vous, à sa juste valeur, vous vous sentez rejeté, mal aimé. Vous êtes en attente d'un retour, d'une reconnaissance et avez besoin de le lui faire ressentir.

La fleur de Bach « Chicory » vous invite à faire l'expérience de laisser l'autre libre et de

trouver un apaisement dans le fait de créer un lien indépendant de ses actions en retour. Vous goûtez aux bénéfices émotionnels et relationnels d'aimer et de donner, sans rien attendre en retour.



La fleur de Bach Chicory (la chicorée sauvage) vous aide à laisser l'autre libre et à donner sans rien attendre en retour.

Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 31. Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.



200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

120 route de Paris, 03000 AVERMES
04.70.46.12.66
moulineaupeche@gmail.com

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération
03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41



EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr



IMPRIMERIES
Réunies





Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être

16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85 imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...



Épicerie apéritive

Simplicité, convivialité
Comme à la maison !

Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74




BATI-PRO

Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES**

ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/>




Rapid Pare-Brise

Prenez rendez-vous
dès maintenant au

04 70 20 90 19
115 route de Lyon à Moulins

ou au
04 15 90 15 99
39 rue de la Cartoucherie à Avernmes

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT

Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr



Bon à savoir !

Tous les marchés de l'Allier réunis dans un guide pratique



La 7e édition du Guide des Marchés Bourbonnais vient de paraître. Il donne des infos pratiques sur les 87 marchés non-sédentaires de l'Allier qu'ils soient hebdomadaires ou saisonniers, de plein air ou couverts, traditionnels ou thématiques, en centre-ville comme en milieu rural... Édité par la CCI Allier en partenariat avec les syndicats Marchés de France Montluçon, Moulins et Vichy, il s'inscrit pleinement dans l'action de valorisation du commerce non-sédentaire sur le territoire.

Un outil pratique pour tous

Destiné aussi bien aux habitants qu'aux vacanciers ou curistes, le guide propose :

- Une présentation détaillée de chaque marché, avec des informations pratiques fournie par les mairies
- Une classification par arrondissement (Montluçon, Moulins, Vichy)
- Une carte départementale claire et synthétique

Où le trouver ?

- En version papier dans 121 points stratégiques : offices de tourisme, mairies, sites touristiques...
- En version numérique : www.allier.cci.fr



De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

Le samedi de 9h à 13h, Halle du marché.

• BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h, Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.

• BUXIERES LES MINES

- Le mercredi de 8h à 12h30, Place Louis Ganne.

• COULEUVRE

- Le mercredi de 16h30 à 19h, Rue de La Lande

• DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.

• THIEL SUR ACOLIN

Le jeudi et le samedi de 9h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.

• TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

Le jeudi de 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 7h30 à 12h15, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS

Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30. **En plasma** : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

Important : les collectes mobiles ne concernent que le don du sang.

• **BOURBON L'A.** : Le vendredi 19 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **AVERMES** : Le vendredi 26 septembre de 16h à 19h à la salle Isléa.

• **LURCY LEVIS** : Le vendredi 3 octobre de

16h à 19h à la salle socio culturelle.

• **ST POURÇAIN S/S.** : Le lundi 6 octobre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **DOMPIERRE SUR B.** : Le vendredi 10 octobre de 16h à 19h la salle Laurent Grillet.

Du nouveau pour donner son plasma

Depuis le 1er septembre la Maison Du Don de Moulins ouvre ses portes le mardi soir de 16h à 18h30



Don de sang Allez-y entre étudiants !

Les étudiants d'IFI 03 mobilisés pour le don de sang. En juillet 11 stagiaires accompagnés de 4 professionnels d'IFI



03 se sont engagés en faveur du don du sang. Ils ont d'abord bénéficié d'une intervention de sensibilisation sur le don de sang, le don volontaire de moëlle osseuse et le don d'organes. Ils ont ensuite pu visiter la Maison Du Don de Moulins.



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle. Toutes les collectes se font sur RDV au 04 70 34 86 10 ou sur l'appli www.dondesang.fr



JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES

À Bourbon l'A., Yannick et Audrey misent sur le lait de brebis

Nous sommes allées à la rencontre de Yannick et Audrey Pascal, qui depuis 2021 élèvent des brebis laitières à Bourbon l'Archambault. Dans leurs prairies paissent 100 vaches allaitantes de race Aubrac et 120 brebis de race Lacaune, originaires de l'Aveyron. Les brebis produisent environ 40 000 litres de lait par an. La traite quotidienne se fait dans le respect du bien-être animal et dans le cadre d'une production certifiée agriculture biologique. Et, gourmandes que nous sommes, nous sommes reparties avec des fromages... testés et approuvés !



Une alimentation saine et des produits primés

« Pour nourrir notre troupeau, nous privilégions les pâturages, complétés de luzerne. » nous explique Audrey. « Cette alimentation saine garantit la richesse et la finesse du lait. Et nos efforts ont été récompensés : médaille d'argent au Sommet de l'Élevage 2023 pour nos yaourts, puis en 2024 pour notre tomme. »

Où trouver leurs produits ?

Les fromages et les yaourts du GAEC Pascal sont disponibles sur le marché de Bourbon l'Archambault le samedi matin, à Limoise le jeudi soir (GAEC Thériot), à l'Esperluette à Yzeure ainsi qu'à l'Archambio de Bourbon l'Archambault.



Bon à savoir !



GAEC Pascal
adhérent Allier
Bourbonnais
Savoir-Faire

Découvrez le « Guide de nos Talents » édité par le réseau Allier Bourbonnais Savoir-Faire

Retrouvez dans ce petit livret le meilleur des produits et de l'artisanat bourbonnais 100% local. Qu'ils soient producteurs, artisans, points de vente, industriels, restaurateurs..., tous les talents dans ce guide font la fierté bourbonnaise.

Comment l'avoir ?

- En office de tourisme le plus proche de chez vous
- En téléchargement sur le site savoir-faire.allier-bourbonnais.fr



Des produits fermiers variés

Le couple a choisi la diversité et l'authenticité : le lait cru est transformé directement sur place, dans un laboratoire dédié, pour proposer une gamme variée de fromages et de yaourts. Les produits se déclinent en frais lactiques, en yaourts pasteurisés nature ou aromatisés (coco, citron, vanille, basilic, menthe ou verveine), en Breblochon, en fromage frais à pâte blanche pour les salades, en tomme ou en bleu. « Pour les fromages affinés comme la tomme et le bleu, une cave d'affinage assure la qualité et la saveur des produits. À titre d'exemple, il faut près de 5 litres de lait pour produire 1 kilo de tomme ! », nous précise Yannick.

Une production rythmée par les saisons

Les périodes de lactation s'étendent sur sept mois, tandis que de septembre à décembre, les brebis sont en tarissement. Durant cette pause naturelle, seuls certains fromages affinés (tomme et bleu) sont encore commercialisés.



VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Cuisines Gilbert
Cuisiniste à domicile
Mettez-vous en contact pour un devis personnalisé

Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

So.bio
Votre meilleur rendez-vous

Magasin BIO
à Moulins !

> ZC Cap Sud • Route de Lyon

20 ans



Le plein d'idées de lecture

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Voici une sélection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !



Pour les sportifs !

Le topoguide « Grimper dans le Bourbonnais »



Ce guide est incontournable pour les amoureux d'escalade souhaitant grimper dans l'Allier. Il vous offre une présentation détaillée de chaque site d'escalade et de nos via-ferrata. Que vous soyez un grimpeur débutant ou un sportif accompli, plongez dans le descriptif technique et les différentes informations pratiques pour découvrir l'ensemble des 357 voies qui s'offre à vous. Il apporte des conseils de sécurité, précise les consignes d'accès et souligne les recommandations pour une pratique responsable et durable de l'escalade en plein air. À vous maintenant d'embarquer pour une aventure verticale et de découvrir les plus belles pépites du département !

En téléchargement gratuit sur www.allier.fr



Coup de cœur de Aude & Julie

La jurée de Claire Jéhanno

Anna Zeller a été tirée au sort pour devenir jurée aux assises. Une expérience aussi vertigineuse qu'inédite. Appelée à juger un couple au casier vierge dans un procès pour empoisonnement et meurtre, la jeune femme va voir resurgir son passé. Un passé qui la transporte vingt ans plus tôt, sur une aire de jeux en Bretagne. Le jour où Anna Boulanger est devenue Anna Zeller. Les jurés ont une semaine pour décider du destin des accusés et s'emparer de leur troublante histoire. C'est aussi le temps qu'il faudra pour que bascule la vie d'Anna. « Deux histoires parallèles, des secrets, l'attente d'un verdict et d'un vérité, tous les ingrédients sont là pour s'empresser de lire jusqu'au bout ! »



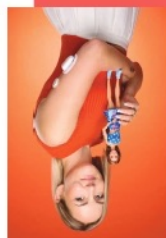
Sorties du mois

Bourses aux vêtements et jouets près de chez nous !

C'est la rentrée, et c'est le moment idéal pour faire du tri et de bonnes affaires ! Plusieurs bourses aux vêtements sont organisées tout près de chez nous dans les semaines à venir. Que vous cherchiez à renouveler la garde-robe des enfants à petits prix ou à vendre les vêtements que vous n'utilisez plus, c'est l'occasion parfaite !



- **Bourse du Comité des Fêtes de Lusigny** : samedi 27 Septembre de 8h30 à 18h30 et le dimanche 28 Septembre 2025 de 9h à 13h.
- **Bourse de La Petite Boutique à Neuilly le Réal** : le week-end du 27 et 28 septembre à la salle des fêtes de Neuilly le Réal, "Henry Barron". Samedi, de 10 à 18h et dimanche de 10h à 12h30.
- **Bourse des Mômes à Montbeugny** : samedi 4 octobre à la salle des fêtes de Montbeugny de 8h30 à 16h30.
- **Braderie de jouets de l'Amicale Laique de Trévol** : dimanche 12 octobre, de 8h à 16h à la salle Socioculturelle des Trois Vallées.



son matériel. adaptés comme un sac pour diabète, et d'accessoires aux couleurs symboliques du diabète, d'une tenue pompe à insuline, d'une tenue de glucose (CGM), d'une poupée est équipée d'un cap-drice de cette campagne. La diabétique, devenue ambassadrice de cette campagne.

Matel a lancé la première poupée Barbie représentant les caractéristiques du diabète de type 1, en collaboration avec l'association Aide Aux Jeunes Diabétiques (AJD) et Breakthrough T1D. Cette initiative vise à promouvoir l'inclusion et la diversité afin de représenter les enfants vivant avec cette maladie chronique. En France, plus de 30 000 enfants sont touchés par le diabète de type 1. Pour marquer ce lancement, Barbie s'est associée à Alizée Agier, championne du monde de karaté et elle-même diabétique.

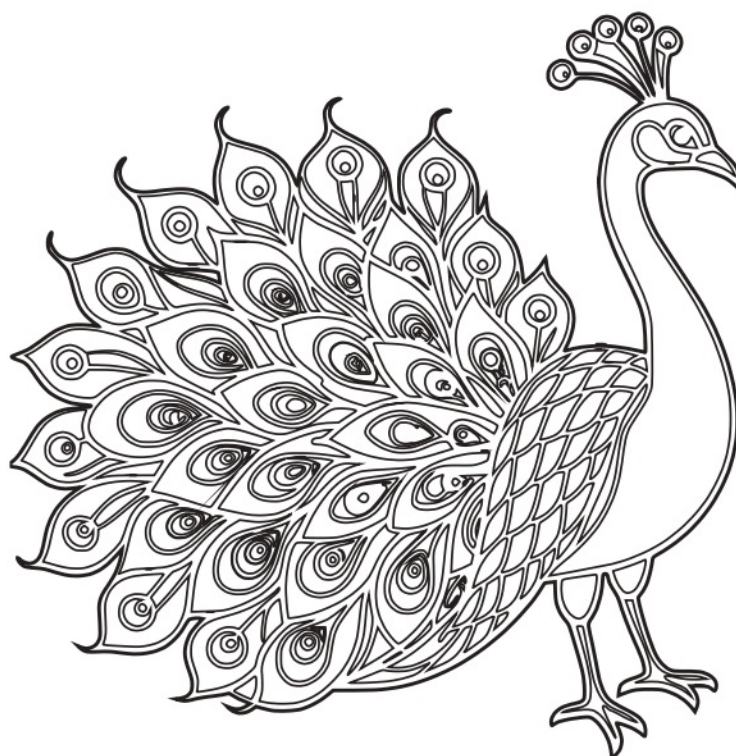


Barbie s'engage pour la représentation des enfants diabétiques

L'info
nervante

Mandala : colorier pour se détendre...

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



6^e édition du World Cleanup Day à Moulins, rejoignez le mouvement !



Pour la 6^e année consécutive, la Ville de Moulins participe au **World Cleanup Day**, le **samedi 20 septembre**, en partenariat avec Les Ramasseurs du Bourbonnais.

Plusieurs structures locales se mobilisent pour contribuer à cette opération citoyenne : le Rotary Club de Moulins, le Centre Hospitalier Moulins-Yzeure, Allier Habitat, l'IME La Clarté, ainsi que le collège Anne-de-Beaujeu et le lycée Théodore de Banville.

L'objectif est de ramasser les mégots et déchets dans le centre-ville. **Rendez-vous à 14h, Place d'Allier (angle de la rue du Four).**

En 2024, plus de 50 bénévoles ont répondu présent, permettant de collecter environ 20 000 mégots.

Cette action est l'occasion de préserver la planète tout en partageant un moment convivial. Des sacs et seaux seront mis à disposition. Il est conseillé de venir avec des gants, une casquette et une gourde.



Le Podcast du mois !

Plongée dans l'univers sonore ! Les podcasts ont révolutionné notre manière de découvrir les histoires et d'accéder à l'information. Dans cette nouvelle rubrique, nous vous faisons chaque mois découvrir un podcast positif et inspirant, à écouter pour se divertir, réfléchir et se sentir bien.



Ce mois ci, découvrez la chaîne podcast du Musée de l'illustration jeunesse

En 2024, dans le cadre d'un projet d'alternance en Master 2 Médias & médiation culturelle, le Musée de l'illustration jeunesse (MIJ) a lancé une nouvelle forme de médiation hors les murs : sa propre chaîne de podcasts.

Cette série propose plusieurs rendez-vous sonores :

- « **Lecture d'albums** » : riez, rêvez et voyagez grâce aux interprétations de la conteuse professionnelle Catherine Uberti. Conçues pour le jeune public, ces lectures donnent vie à des œuvres de la littérature jeunesse.
- « **Les coulisses du MIJ** » : partez à la découverte des métiers qui animent le musée au quotidien.
- « **Interviews** » : rencontrez les artistes en résidence. Ces épisodes vous plongent dans les coulisses du métier d'illustrateur.

À vos écouteurs !

Rdv sur Spotify : Le Podcast du MIJ



16 – 25 ANS ? DONNE VIE À TES PROJETS !

INFORMATION

ORIENTATION

FORMATION

EMPLOI

VIE QUOTIDIENNE

OÙ NOUS TROUVER ?



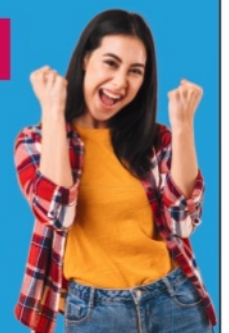
Tu te poses des questions sur ton avenir ?

Nous sommes là pour toi !



Scanne-moi pour + d'infos

Service gratuit



Site Antennes Permanences

04 70 48 26 50
2 Boulevard de Courtais à Moulins
contact@ml-moulins.fr



Adèle s'en mêle !



Résolutions de la rentrée

À chaque saison sa bonne résolution : cet automne j'engage ma structure

Vous êtes bénévoles d'une association sportive, culturelle ..., vous avez des bureaux, vous organisez des événements et vous souhaiteriez que votre établissement soit eco-responsable ?

Le Sictom Nord Allier peut vous accompagner.

Diverses conventions d'accompagnement, de prêt de matériel, d'aide à la mise en place de gestes et actions favorisant le tri et la réduction des déchets, lors de leurs manifestations et au quotidien, sont proposées :

• Devenir partenaire

Dans le cadre de son Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés, le Sictom Nord Allier soutient, développe et encourage les acteurs (associations, établissements, etc.) de son territoire à entrer dans une démarche de réduction des déchets. Plusieurs conventions sont disponibles : devenir éco-responsable, mettre en place un site de compostage collectif dans son établissement ou partagé ouvert à toutes et tous.

• Emprunter du matériel

La mise à disposition de matériel (bacs, colonnes) est un soutien à la mise en place de gestes et actions favorisant le tri et la réduction des déchets, lors de manifestations. Toute demande de matériel doit s'effectuer minimum 2 mois avant la date de mise à disposition souhaitée.

• Demander une intervention

Le Sictom Nord Allier peut intervenir au sein de votre structure ou dans le cadre d'une réunion publique sur différents thèmes, sous différentes formes. Vous avez une idée, un projet, n'hésitez pas à contacter le service communication pour plus d'informations. Pensez à formuler votre demande 2 mois avant la date souhaitée.

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

LE SICTOM VOUS ACCOMPAGNE



DEVENONS PARTENAIRES

Retrouvez toutes les informations et les conventions sur sictomnordallier.fr rubrique le Sictom vous accompagne.

LE TRI des déchets, c'est toute l'année...

même en vacances

Plus d'infos sur



quefairemesdechets.ademe.fr



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau Pocket

100%
DES EMBALLAGES
ET DES PAPIERS
SE TRIENT

L'info en continu : quand la désinformation menace nos démocraties

La Médiathèque Samuel Paty à Moulins participe à la deuxième édition de « Biblis en folie », les vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5 octobre. À cette occasion, la médiathèque vous propose diverses animations, et un temps fort autour de la nouvelle exposition Fake news.



Noyés sous l'info comment distinguer le vrai du faux

Chaque jour, chaque minute, chaque seconde, l'information déferle sans relâche. Nous n'avons jamais été aussi inondés de données, vraies ou fausses. Si les fausses nouvelles et les rumeurs ont toujours existé, leur prolifération a explosé avec l'essor d'Internet, des smartphones et des

réseaux sociaux. Les conséquences de cette surabondance peuvent être dévastatrices, tant pour notre vie quotidienne que pour la liberté d'expression et la démocratie.

En quelques secondes, une information, qu'elle soit fiable ou mensongère, peut être partagée par des milliers de personnes. Comment distinguer le vrai du faux ? À l'ère des images générées par intelligence artificielle, comment vérifier ce que nous voyons ? C'est un enjeu crucial, car notre vision du monde et nos opinions se façonnent à partir de ces informations que nous consommons.

Apprendre à repérer l'intox avec l'exposition Fake news

Face à cette communication accélérée et souvent décriée après coup, l'exposition "Fake news" à la Médiathèque Samuel Paty propose une approche salutaire : prendre du recul. Elle propose des clés pour identifier et comprendre les enjeux actuels des médias et des réseaux sociaux, et pour aiguïser notre esprit critique. Une initiative pour adopter, de 7 à 77 ans, de bons réflexes face à la désinformation et aux fake news.

Réalisée en collaboration avec la Médiathèque Samuel Paty à Moulins, cette exposition est



l'œuvre de Fake Off, une association de journalistes engagée dans le développement de l'esprit critique et contre la désinformation de masse. Comptant près de cinquante journalistes actifs dans ses ateliers d'éducation aux médias et à l'information, Fake Off se positionne en première ligne pour lutter contre les excès de l'information à l'ère numérique.

Save the date !

Découvrez l'exposition « Fake News : décoder l'info, éviter le naufrage » à partir du 4 octobre avec une inauguration à 11h et des ateliers tout au long du week-end. Mais également tout un programme d'animations jusqu'au 29 novembre : visites guidées, ateliers, projection-débat, conférence.

Toutes les infos sur mediatheques.agglo-moulins.fr



APPRENTISSAGE ET FORMATION CONTINUE DU CAP AU BAC +3



AUTOMOBILE



COMMERCE



HÔTELLERIE



ALIMENTATION



COIFFURE



SANTÉ



LOGISTIQUE

ifi03.fr



04 70 35 13 50



11 ROUTE DE PARIS
MOULINS AVERMES



Handi'ludi, quand l'inclusion passe par le jeu au CH de Moulins-Yzeure



Virginie Ivain, Référente Handicap au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure, a imaginé un outil innovant pour sensibiliser les agents hospitaliers à l'accompagnement de leurs collègues en situation de handicap : le jeu Handi'Ludi. Accessible, ludique et ancré dans les réalités du terrain, ce jeu s'appuie sur un guide pratique qu'elle a conçu elle-même. Lauréat du Prix Management et Organisation du Travail décerné par l'ANFH, ce projet illustre la volonté forte de l'établissement de développer une culture inclusive. Rencontre avec une professionnelle engagée.

Esprit Edition : Quel est votre rôle au sein du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure ?

Virginie Ivain : J'ai été recrutée en septembre 2023 en tant que Référente Handicap dans le cadre du renforcement de la politique handicap de l'établissement. Mon rôle consiste à accompagner les agents en situation de handicap, à veiller à leur maintien dans l'emploi, à développer la communication autour de ces sujets et à piloter des projets de sensibilisation et de formation. L'objectif est de promouvoir une culture inclusive et de faire en sorte que chacun puisse travailler dans de bonnes conditions.

Esprit Edition : Justement, vous avez récemment créé un outil pédagogique innovant. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Virginie Ivain : En travaillant sur une formation handicap destinée à l'ensemble des agents, j'ai rédigé un guide pratique d'accompagnement des agents en situation de handicap. Ce guide m'a inspirée pour créer un jeu de sensibilisation, le Jeu Handi'Ludi. C'est un outil ludique qui permet de transmettre les notions essentielles liées au handicap dans la fonction publique hospitalière.

Esprit Edition : Comment ce jeu a-t-il été conçu et quel est le principe ?

Virginie Ivain : Pour l'instant, c'est un prototype conçu de manière artisanale avec des feuilles, Word, une plastifieuse et quelques accessoires simples. Il a coûté moins de 10 €. C'est donc un jeu de plateau composé de pions, d'un dé, de cartes questions-réponses et de jokers. Il se base sur un guide de 14 fiches pratiques. Les questions abordent quatre grandes thématiques : handicap et législation (bleu), handicap et acteurs (vert), handicap et définitions (rose), handicap et compensations (orange). Le but est de collecter les 4 rectangles de couleurs correspondant aux 4 thèmes en répondant correctement aux questions. Il peut se jouer de 1 à 12 personnes, individuellement ou en petites équipes.

Esprit Edition : En quoi ce jeu se distingue-t-il des autres outils de formation sur le handicap ?

Virginie Ivain : Ce jeu est entièrement pensé pour le contexte de la fonction publique hospitalière pour sensibiliser les agents à l'accompagnement de leurs collègues en situation de handicap. Il ne s'agit pas d'un jeu généraliste, il est conçu comme un véritable outil de formation. Avec une approche pratique, adaptée aux réalités de terrain, il vise à diffuser une culture inclusive en brisant les tabous et en transmettant les bonnes pratiques. Il permet de se référer

au guide pratique en cas de besoin, sans chercher à tout apprendre par cœur. L'idée, c'est d'ancrer les connaissances dans le concret sur les besoins d'adaptation au travail.

Esprit Edition : Quelles sont les prochaines étapes pour ce projet ?

Virginie Ivain : Nous souhaitons soumettre notre projet au Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP), ce qui nous permettrait d'améliorer le jeu et de l'éditer. Son déploiement se fera de manière progressive, en fonction des besoins de l'établissement. S'il rencontre du succès, il pourrait ensuite être adapté à d'autres structures publiques.

Esprit Edition : Un dernier mot ?

Virginie Ivain : Chaque agent est acteur de prévention. Prendre soin de soi et des autres, c'est le cœur de notre politique handicap. Le Jeu Handi'Ludi, c'est un moyen simple et agréable de favoriser la réflexion collective. Il ne s'agit pas seulement de transmettre des connaissances, mais de créer une dynamique d'équipe autour de valeurs communes comme l'inclusion, la solidarité et la qualité de vie au travail.





MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC

NOUVEAU Fournisseur EURADIF
Fabricant français de portes d'entrée

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins
04 70 49 30 11 www.mbm-menuiseries.fr
contact@mbm-menuiseries.fr

Nouvel équipement sportif à Yzeure : un parcours de disc golf



Jean-Luc, Guy, Martin et Jean-Claude
membres de la retraite sportive

Cet été, le nouveau parcours de disc golf aménagé aux Taillerets, le long du chemin des Ozières, a été inauguré en présence du porteur de projet et président de la retraite sportive de l'agglomération moulinoise, Alain Joachim, du maire et des élus. Cet équipement sportif vient tout juste d'être installé en réponse au dossier déposé par l'association de la Retraite sportive de l'agglomération moulinoise dans le cadre des Projets participatifs de 2024.

Le disc golf, un jeu et un sport

Le disc golf est un jeu accessible à tous et peu onéreux. Il ne requiert pas d'aptitude physique particulière et est adapté aux personnes en situation de handicap. Il se pratique en lançant un disque en direction d'une cible en forme de panier. Les règles sont directement inspirées du golf. Le disc golf se pratique le plus souvent en groupe de deux à cinq joueurs et joueuses. Le parcours comprend neuf cibles, installées au même endroit que les trous déjà existants du swin golf. Il est accessible librement au grand public, en dehors des créneaux réservés pour la Retraite sportive (les mardis, de 9 h à 11 h et de 14 h à 16 h).

Cette nouvelle activité de plein air vient compléter les nombreux aménagements proposés sur la base de loisirs des Ozières : jeux pour enfants, parcours d'orientation en libre accès, parcours santé avec différents agrès de fitness, parcours d'accrobranche, parcours de swin golf, terrains de beach sports, pontons de pêche accessible aux personnes à mobilité réduite.

Elle répond par ailleurs à la philosophie des projets participatifs, mis en place par l'équipe municipale depuis 2021, et qui consiste à recueillir les souhaits des Yzeuriens pour dynamiser leur quartier ou leur ville.

L'association Labotempo fait sa rentrée !



Marie Defèche, danseuse professionnelle, organise des ateliers de danse pour enfants et adultes à Saint Menoux et Bourbon l'Archambault depuis septembre 2024. Ces ateliers sont ouverts à toutes et à tous !

Le mercredi au Foyer Michaël à Saint-Menoux :

- 18h-19h Atelier danses de couple niveau débutant
- 19h-20h Atelier danses de couple niveau intermédiaire

Le jeudi à la salle de danse de Bourbon l'A. :

- 16h45-17h45 Atelier chorégraphique pour les 9/11 ans
- 17h45-19h Atelier chorégraphique pour les 12/14 ans
- 19h-20h Atelier renforcements et étirements tous niveaux

Tous les détails sont sur son site internet : www.mariedefech.com



AUTOVISION

CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE



04 70 20 02 51

ZA du Larry

03400

Toulon-sur-Allier

Bon à savoir !

Le Massif du Sancy, labellisé Destination Qualidog !

C'est officiel, l'Office de Tourisme du Sancy a obtenu le label Destination Qualidog, garantissant un accueil aux petits soins pour les visiteurs... à quatre pattes !



Randonnées adaptées, hébergements dog-friendly, visites accessibles, coins fraîcheur pour les journées chaudes : dans le Massif du Sancy, vos compagnons canins sont non seulement les bienvenus, mais carrément chouchoutés !

« En France, 18 millions de personnes vivent avec un chien, et 92 % des propriétaires le considèrent comme un membre de la famille. C'est pour eux qu'a été créée la marque **ToutouSancy**, destinée à rendre leur séjour aussi agréable que possible. Parce que dans le Sancy, on sait que les chiens font partie de la famille, cette démarche permet d'organiser un séjour 100 % nature... et adapté à la présence de votre compagnon à quatre pattes. », explique Luc Stelly, directeur de l'Office de Tourisme du Sancy.

Préparez votre séjour ici : www.sancy.com
Des lacs d'origine volcanique aux fabuleux panoramas en passant par les jolis villages de montagne, randonner avec son chien dans le massif du Sancy réserve de belles surprises. Sur le site, vous trouverez des itinéraires ainsi que les bonnes pratiques pour partager des balades sereines avec votre fidèle compagnon.



néraires ainsi que les bonnes pratiques pour partager des balades sereines avec votre fidèle compagnon.

Passionnément canin : un week-end autour du chien à Dompierre

Le samedi 4 et le dimanche 5 octobre, dans le cadre de la Foire primée de Dompierre-sur-Besbre, le Parc de la Roseraie accueillera un week-end dédié au chien. Organisé en lien avec la Semaine nationale du Chien de la Société Centrale Canine, l'événement propose animations, rencontres et démonstrations autour de l'animal de compagnie le plus répandu en France.



Un animal aux multiples rôles

« L'objectif est de valoriser les différentes facettes du chien, compagnon du quotidien, acteur de lien social, mais aussi partenaire de travail. Le public pourra assister à des démonstrations de recherche utilitaire, d'obéissance ou d'initiation au médical training. Un parcours aventure sera également proposé tout le week-end. Une occasion de le célébrer de manière positive, et d'accompagner les chiens et leurs maîtres. Le compagnon à quatre pattes a un pouvoir thérapeutique, apaisant, c'est un vecteur de communication, il entraîne l'activité physique de ses maîtres et permet ainsi de rompre l'isolement. », nous explique **Nathalie Bouard**, éleveur Braque de Weimar depuis 14 ans à Monétay-sur-Loire, déléguée RRAA et administratrice secrétaire du Club de Race Amicale des Propriétaires de Braque de Weimar.

Braques de Weimar et jeunes binômes à l'honneur

Le samedi matin, une exposition de beauté sera réservée aux braques de Weimar. L'après-midi, un concours de jeunes binômes (enfants et chiens) mettra à l'épreuve leur complicité à travers des présentations et exercices.

Le village canin : animations et rencontres

« C'est inédit ! Pour la première fois, venez vous amuser dans notre village canin et grignoter avec votre chien. Autour de ces temps forts, le village offrira l'occasion d'échanger avec différents professionnels : une cinéaste animalière, une ostéopathe animalière de Saligny-sur-Roudon, une maîtresse de Weimar et éducatrice de chiens guides, une photographe de Marcigny, une propriétaire de braques de Weimar formée à la communication animale, aux soins énergétiques (à distance) et aux massages canins, une éthologue et éducatrice comportementaliste de Chevagnes, un géobiologue de Lyon, ou encore une phytothérapeute. Un atelier pour enfants, un stand d'informations, un coin restauration et un espace dédié aux chiens seront accessibles. », nous précise Nathalie.



Nathalie avec ses chiennes U'babooosha et sa maman Passion

Jeux et concours pour petits et grands

Deux concours sont également lancés : un concours de photographies autour du lien enfant-chien (avant le 30 septembre) et un concours de dessins, à déposer à la Jardinerie Kiriël à Dompierre, dont les finalistes seront récompensés sur place. Inscrivez-vous !

Une tombola pour clore le week-end

Enfin, une tombola permettra de gagner un week-end en chalet. Le ticket est à 2€, après participation à un quizz sur les connaissances canines.

Plus d'infos sur semaineduchien.fr



SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE

Depuis 2010 !

Conception • Maintenance • Mise en conformité
Installation • Dépannage toutes marques



nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr

Journée de la **FONDATION** **Le PAL NATURE** 2025



NOMBREUSES ANIMATIONS :



Rencontre associations



Tombola des soigneurs



Visite des coulisses



Village du durable



Découvrez la FONDATION
Le PAL NATURE



DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

10 € / DE 10H À 17H30 (Attractions fermées - Restauration sur place)

ACHETEZ VOS BILLETS en septembre sur www.lepal.com

Tous les bénéfices de cette journée sont reversés à la **FONDATION Le PAL NATURE**

Rentrée sportive à Souvigny !

À Souvigny, la pratique sportive occupe une place importante dans la vie locale. Entre loisirs et compétitions, plusieurs disciplines coexistent, soutenues par des équipements ouverts et régulièrement utilisés.

Le principal site est le stade Guy Arnefaux, en service depuis près de dix ans. Il comprend un terrain d'honneur et un terrain d'entraînement. En accès libre en dehors des horaires de match, il accueille principalement les entraînements et

à Estivareilles et remporté quinze jours après la coupe Paul Baptiste.

Autre structure, le Tennis Club de Souvigny dispose de deux courts extérieurs. Fondé en 1987, il organise des cours pour enfants, adolescents et adultes, en lien avec les activités fédérales encadrées par la Fédération Française de Tennis.

le football, le basket ou le handball en autonomie. Cet équipement est régulièrement utilisé par le centre de loisirs, les écoles, et par les jeunes, notamment en soirée ou pendant les vacances scolaires.

Le FCS vainqueur du Challenge Paul Baptiste en juin 2025.



rencontres du FC Souvignyssois. Le club de football regroupe différentes équipes, masculines et féminines. Au cours de la saison 2024/2025, l'équipe senior féminine A à 8 a signé un parcours régulier en championnat départemental. L'équipe senior masculine a quant à elle assuré son maintien en fin de saison face

Le tennis de table a fait briller les couleurs de Souvigny au Championnat Région Ufolep en mars 2025.



La commune met également à disposition un city stade en libre accès. Il permet de pratiquer



En complément, plusieurs disciplines sont proposées à travers des associations locales : gymnastique volontaire, pétanque, judo, aikido, tennis de table, yoga, marche encadrée... Ces activités s'adressent à un public large, de tous âges, et permettent une pratique régulière et encadrée.

26, 27, 28 SEPTEMBRE

Journées Musicales d'Automne 2025

Souvigny

Musique & patrimoine

Souvigny
Festival
Association Saint-Marc

www.souvigny-festival.com

Publi-rédactionnel

Les Journées Musicales d'Automne de Souvigny

Depuis 2001, les Journées Musicales d'Automne sont attendues par les amateurs de musique baroque et classique, séduits par la qualité de la programmation et le jeu sur des instruments anciens. En 2025, le festival propose un programme varié et innovant : instruments rares, compositeurs et chefs-d'œuvre méconnus, sonorités étonnantes.

• Vendredi 26 septembre

Ouverture et premières découvertes

- 18h. Église prieurale : Exposition Fraternité
- 20h30. Auditorium Saint-Marc : Léviathan - Lucile Tessier, Bande de hautbois !

• Samedi 27 septembre

Journée musicale et poétique

- 10h. Église prieurale : De l'organetto au grand orgue, Madeleine Cordez
- 11h. Parvis de l'Église prieurale : Flânerie poétique
- 15h. Auditorium Saint-Marc : Tasto Solo, Guillermo Pérez, Eros & Subtilitas Caprici, madrigaux et danses en dialogue
- 20h30. Église prieurale : Clematis, Brice Saily, Cabinet de curiosités baroque

Ensemble Clematis



• Dimanche 28 septembre

Clôture et messe musicale

- 9h45. Auditorium Saint-Marc : Fanny Vicens, Variations chromatiques, les couleurs de l'âme
- 11h15. Église prieurale : Messe des artistes, Madeleine Cordez et Fanny Vicens
- 17h. Église prieurale : Correspondances, Sébastien Daucé, Le Concert secret des Dames

Tout le programme détaillé sur souvigny-festival.com
Billets de 10 à 45€ sur www.billetweb.fr

Journée de sensibilisation aux troubles cognitifs, se mobiliser ensemble !



Bien plus qu'un enjeu médical, la santé cognitive est l'affaire de tous. Le service ESA (équipe spécialisée Alzheimer) de l'hôpital de Bourbon l'A., organise une journée de sensibilisation dédiée aux troubles cognitifs qui se tiendra à la salle du château du parc bignon le **vendredi 10 octobre à partir de 10h et jusqu'à 16h**. Réunissant de nombreux acteurs du territoire engagés pour « le bien vieillir ».

Informez, accompagnez, bougez...ensemble. Cette journée est pensée comme un moment d'échanges et de rencontres, ouvert à tous : pa-

tients, aidants, professionnels et grand public.

L'objectif ? Mieux comprendre les troubles cognitifs, lever les tabous, découvrir les ressources locales et promouvoir une approche globale du bien-être.

« Venez nombreux partager cette journée placée sous le signe de l'écoute, de l'échange et de la bienveillance ! » Linda, ASG et Gaëlle infirmière référente du service ESA.

Plus d'infos :
06 22 28 98 10 ou 06 23 28 46 01

Save the date !

Des rencontres pour mieux vivre ensemble

La 36^e édition des Semaines Nationales d'Information sur la Santé Mentale se tiendra du 6 au 19 octobre 2025 sur les bassins de Moulins et Montluçon, sur le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

La C360 et le DSA de l'Allier assurent la coordination de cet événement avec de nombreux partenaires du territoire. Cette année, l'accent est mis sur trois publics : les personnes âgées, les femmes et les jeunes.

Grâce à l'implication des acteurs locaux, un programme varié et gratuit vous sera proposé : jeux, bal musette, repas partagé, expositions, concerts, sport adapté, sophrologie, sensibilisation... Des moments pensés pour se rencontrer, échanger et tisser des liens.

Tout le programme sur
www.semaines-sante-mentale.fr



Rentrée légère : Shiva s'occupe de votre maison

À chaque rentrée son lot de résolutions. La plus simple ? Déléguer l'entretien de votre maison pour retrouver énergie et sérénité.

Après la pause estivale, les cartables et les emplois du temps reprennent le dessus. Dans ce tourbillon, votre maison mérite aussi un souffle nouveau. L'agence Shiva Moulins vous propose un accompagnement adapté à chaque famille et à chaque rythme de vie.



Qu'il s'agisse de ménage régulier, de repassage, de ménage pour les aînés, de l'entretien de votre résidence secondaire ou d'un grand ménage de rentrée, nos employés de maison apportent leur savoir-faire pour que votre intérieur reste toujours une bulle de bien-être.

L'astuce Shiva : faites place nette dès septembre, et créez une ambiance apaisante pour toute l'année. Avec Shiva, la rentrée rime avec sérénité.

« Et si cette année, vous offriez à votre maison le confort qu'elle mérite ? »

-Gwendoline

Avance
immédiate
du crédit
d'impôt*

À Moulins, 20, rue de la Flèche
07 49 10 80 74 • moulins@shiva.fr
Devis gratuit en ligne • shiva.fr

shiva
Ménage & repassage
à domicile

*Avance immédiate sur un versement de 50% du crédit d'impôt.
Dans les conditions de la loi 159 relative au crédit d'impôt.

ET SI VOUS COMMENCEZ PAR VOUS ACCORDER UNE VRAIE PAUSE ?

Réservez ici



Chez SVELTEO, la pause s'impose.

Découvrez nos nouveaux protocoles Bien-Être, alliant soins du corps et du visage, pensés pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et recharger l'énergie.

SÉANCE DÉCOUVERTE À 19,90€

RÉSERVER

04 70 20 36 94

69 rue d'allier, 03000 MOULINS

Pour les curieux !

Ralentissez, partagez et découvrez grâce à l'UISP !

Depuis plus de 15 ans, l'Université Indépendante de Saint-Pourçain-sur-Sioule (UISP) propose une multitude d'activités pour se divertir, se détendre, découvrir de nouvelles choses, et plus largement, passer du bon temps en groupe. Culture, techniques artisanales, langues, voyages, informatique ou bien-être, il y en a pour tous les goûts.



Randonnée botanique

C'est en 2008 que Chantal Charvat, soutenue par quelques bénévoles, a l'idée de créer une université à Saint-Pourçain-sur-Sioule avec pour pilier fondateur, l'ambition de tisser du lien social. Pari gagné 17 ans plus tard avec plus de 300 adhérents et près d'une trentaine d'activités différentes à destination principalement des adultes. Langues, informatique, loisirs créatifs, cuisine, histoire de l'art, généalogie, réfection de meubles, musique, vannerie, jardinage ou encore randonnées, voyages voilà autant d'occasions (entre autres !) de partager du bon temps autour de passions communes.

Nouveautés 2025-2026

La liste des activités évolue chaque année, et même en cours d'année, pour toujours être au plus près des envies des adhérents. Cette année encore, des nouveautés sont programmées comme l'histoire des religions, le raphia, l'initiation au bridge et le tarot de Marseille.

Large planning

Les activités sont proposées en semaine, en journée, en fin de journée et le samedi afin de permettre aux personnes qui travaillent de profiter d'un temps pour elles. Et quoi de mieux qu'une séance autour du bien-être pour se détendre et prendre soin de soi !



Activité vannerie

Activités bien-être

Les activités de développement personnel et de bien-être font en effet partie de l'offre et ce depuis de nombreuses années. Ainsi, la sophrologie vient cette année allonger la liste des activités déjà existantes que sont le Taï Chi, la méditation, le Tao Yin, de Gi Gong et le Brain Ball. Dans une ambiance cocooning, les participants goûtent aux bénéfices de prendre conscience de leur corps pour mieux l'écouter, l'assouplir, le mettre doucement en mouvement mais aussi prendre conscience de leur esprit, de leurs émotions et de leurs énergies pour les apaiser et les harmoniser.



Activité bien-être

Voyages

Des stages ponctuels sont aussi proposés le temps d'un week-end comme la randonnée botanique. Pour les escapades plus lointaines, l'UISP organise chaque année un voyage, en format week-end ou semaine. Certains adhérents ont ainsi pu découvrir la Sicile, la Toscane, l'Andalousie, l'Albanie ou encore la République Tchèque.

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année. Il n'y a plus qu'à choisir votre activité !

Pauline Orain

Plus d'infos ! 06 81 50 01 96

<https://uisp03.net> - uisp03@gmail.com



Vous cherchez du boulot ? Venez chez ACTO !



8 place Garibaldi 03000 MOULINS 04 70 20 21 29 www.ACTO-RH.com

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous

Nouveaux praticiens

Eva et Philippe Cayrel, magnétiseurs-énergéticiens

« Nous sommes Eva et Philippe Cayrel, un duo de magnétiseurs-énergéticiens spécialisés dans les problématiques d'intolérances, d'hypersensibilités et de stress.

En tant qu'empathes, nous ressentons les émotions et le stress des personnes que nous accompagnons. Cette sensibilité, combinée à la méthode que nous avons développée, nous permet d'identifier les liens entre les symptômes physiques et les stress sous-jacents.

Notre famille est génétiquement sensible : Eva présente une hypersensibilité aux amandes et aux arachides, Philippe au gluten, et notre fille a développé une intolérance au gluten à l'entrée dans l'adolescence.

En travaillant sur les stress liés à nos propres symptômes, nous avons pu les réduire de manière significative.

Mais pourquoi le fait d'agir sur le stress peut-il atténuer les symptômes ? La réponse se trouve dans l'épigénétique : notre alimentation, notre environnement, l'air que nous respirons et surtout notre niveau de stress influencent l'expression de nos gènes. L'épigénétique est la science qui étudie précisément cet impact de l'environnement sur le fonctionnement génétique.

Notre accompagnement

Nous vous aidons à aller mieux grâce à notre approche globale, bienveillante et à l'écoute.

Notre méthode inclut : le magnétisme, la sonothérapie (dont la musique des plantes), la lithothérapie, l'aromathérapie.

Le nombre de séances dépend entièrement de vous et de votre problématique. Nous nous adaptons à votre rythme. Une séance peut parfois suffire, mais cela reste exceptionnel. »

Informations pratiques

Tarif : 60 € la séance

Durée : 1 heure

Le Domaine Armonia

06 04 41 78 12

• En présentiel : 18 route du Montet 03500 Saulcet

• En distanciel : whatsapp
www.ledomainearmonia.com

facebook instagram : Philippe Tupa Cayrel Magnétiseur



Cette prestation ne remplace en aucun cas une consultation médicale. Aucun diagnostic n'est posé. Il est impératif de consulter votre médecin avant toute démarche et de ne jamais interrompre un traitement médical en cours.

Publi-rédactionnel

#Chant Prénatal #Sonothérapie

• Temps d'Harmonie

Chant prénatal, massage bien-être pour bébé, Sonothérapie, cours de Violon

06 83 17 04 87 - tempsdharmonie@gmail.com

www.temps-d-harmonie.fr

Séances individuelles à domicile et en cabinet à BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#Médiation par l'animal

• Pauline ORAIN

Accompagnement par le cheval et le chien (enfants, adultes)

06 76 77 52 92

Bresnay et en itinérance

• Véronique RENARD - THERACHEVAL

Praticienne en médiation équine

06 62 92 50 91 - www.theracheval.com

📞 THERACHEVAL

4 Ld Les Mégnans - 032 10 SAINT MENOUX

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET, Suzy-Lou BRILEY Chiropracteurs

📞 Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Naturopathie

• Marion ROCHARD

Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.

06 64 45 11 72

📞 Marion Rochard Naturopathe

Sur rendez-vous :

L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopatthe-moulins.fr

06 50 12 73 85

📞 Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repos - 03000 MOULINS

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Tom DA SILVA

Ostéopathe DO MROF - 04 70 20 88 11

1, rue des Tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès) 03000 MOULINS

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Nathalie DUTOUR

Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, adolescents, étudiants

Tél : 06 81 34 27 33

www.dutour-nathalie.fr

📞 Sophie Dutoir Nathalie

Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

• Carole DAUBANAY

Sophrologie et Massages du Monde

Tél : 06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

📞 Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

• Céline CAILLE

Sophrologue et Accompagnante du féminin Sacré

Pour se reconnecter à soi et se relier à son chemin intérieur - Programmes en ligne

www.celinecaille-resonance.fr

Rendez-vous en Visio ou à Ygrande

• Frédérique VOLDOIRE - L'âme en lien

Sophrothérapie, pratiques énergétiques, stages d'initiation

06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com

📞 L'âme en lien

lame.en.lien

228 rue des Cinq Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

Yoga et massages ayurvédiques Séances collectives et individuelles

Légèreté des corps et des cœurs !
Soulagez votre dos, votre ventre, votre périnée, votre mental.

AUTRY-ISSARDS à Maison Neuve
Lu 16h30-18h / Ma 19h-20h30 / Me 18h30 / 20h

COULANDON à l'Espace Shanti
Lu 18h45-20h15

MOULINS à OMJ Yoga
Jeu 17h30-19h et 19h15-20h45

YZEURE au Ctre Ccial Les Pouzeux
Ve 17h30-19h

Nouveau

Sandrine Bourgeois - 06 27 82 45 12 - www.yoga-anitya.com

Rentrée le lundi 15 septembre

Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

LA FÊTE DU
VERGER PARTAGÉ



27 SEPT. 2025
BOULEVARD DE NOMAZY
15H - 18H
ANIMATIONS GRATUITES

Verger partagé de la ville de Moulines en partenariat avec l'association des Crêpateurs en province de Lorraine.

Séjours Catholiques Sarlat France MOSAIC ville de Moulines

ÉVASION EN FAMILLE

SAMEDI
4 OCTOBRE 2025
10H30 - 18H30



SALON DES FAMILLES
ESPACE VILLARS

ANIMATIONS ET ATELIERS GRATUITS
COIN PIQUE-NIQUE ET RESTAURATION SUR PLACE

ville de Moulines **CONTACT 04 70 48 51 29** ccas

FAKENEWS
Décoder l'info, éviter le naufrage



À partir du 4 octobre 2025
ENTRÉE LIBRE / GRATUIT

Médiathèque Samuel Paty Moulines Communauté MAIRIE DE LA RÉGION AUVERGNE RHÔNE ALPES En collaboration avec: FAKE OFF Moulines Communauté Ensemble, constructions notre avenir

MAISON DES MÉTIERS D'ART ET DU DESIGN

LA MATIÈRE
COMME SUJET
le bois

4 > 31
OCTOBRE 2025

Entrée libre

MAISON DES MÉTIERS D'ART ET DU DESIGN **Mardi au vendredi : 14h à 17h**
Samedi : 14h à 18h30
21 bis-23 cours Anatole France
à Moulines - 04 70 48 01 36 Moulines Communauté Ensemble, constructions notre avenir