

Sport & Bien-être



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Reprise du sport et bonnes résolutions



Magazine à
consulter
sur place
Photos OK :)

Thibaut, coach sportif et
spécialiste de la remise en
forme sur l'agglomération
mouloise et ses alentours.



RENDEZ-VOUS À BOURBON-LANCY

DESTINATION THERMALE DE BOURGOGNE

THERMES DE BOURBON-LANCY

Cures Thermales Rhumatologie & Maladies Cardio-Artérielles
Découverte Thermale Matinée & Journée
Cures Libres de 3 à 12 jours



CELTÔ - SPA ET BIEN-ÊTRE

Espaces Thermoludiques

Bassins intérieur et extérieur d'eau thermale avec animations, jeux et jets d'eau, sauna, hammam, jacuzzi, CeltÔrium...

Espaces Bien-Être

Modelages, Soins du visage et du corps, Soins en duo...

La Boutique CeltÔ

Cosmétiques Bio, Visage et Corps, Idées Cadeaux, Art de vivre

Sport et Coaching

Cours collectifs, Salle Cardio-musculation, Coaching personnalisé

UN SÉJOUR À BOURBON-LANCY

Le Grand Hôtel *** Hôtellerie, Séjours & Séminaires
Les Résidences Thermales Hébergements de Tourisme
Le Cloître et Chez Paulette Restaurants & Événementiel



WWW.RENDEZVOUSABOURBONLANCY.FR



AUDE & JULIE

#2026

Une nouvelle année, une 10ème bougie !



2026 est arrivée et, comme chaque année, vient le temps de présenter ses vœux à ses proches. Amour, réussite professionnelle, projets... autant de souhaits que l'on partage en ce début d'année. Mais pour la grande majorité des Français, la santé demeure essentielle. Elle est aujourd'hui l'une des clés du bonheur. Alors, très belle année à vous et surtout, une excellente santé !

Ce mois de janvier marque également un anniversaire important pour nous : celui de notre magazine L'Esprit Sport & Bien-être. Voilà désormais **10 ANS** qu'est née l'idée de créer un magazine papier gratuit sur l'agglomération moulinoise et ses communes alentour, afin de partager avec vous nos rencontres et nos informations positives, pour regarder la vie du bon côté. Prendre soin de soi, tout près de chez nous.

Bonne lecture. Aude & Julie



Pour célébrer nos 10 ans d'aventure, rendez-vous en ligne tous les 10 du mois !



Magazine Esprit Sport & Bien-être

Merci à nos partenaires :

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2026 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Couladon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
[magazine_sport_et_bien_etre](https://magazine_sport_et_bien_etre.fr)
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Niclaud
Impression :
Imprimeries Réunies
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca,
Fondation le Pal Nature,
Pauline Orain, Coïncidence,
Mathias Galtier, ONF, Béverley Jossée
Merci à nos annonceurs pour leur confiance,
et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais
Savoir-Faire



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 !

SAINT ALGUE
SALON DE COIFFURE
• MOULINS •

Nouveautés

- **Soin botox capillaire** •
Répare le cheveu en profondeur et ravive instantanément sa lumière
- **Rituels de soins** •
Une expérience bien-être accompagnée d'un massage signature exclusif

6 rue Laussedat - MOULINS - 04 70 47 26 62
Mardi au vendredi de 9h à 19h - Samedi de 9h à 17h30

Besoin de visibilité ?
“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

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

Reprendre le sport et tenir ses bonnes résolutions

En début d'année, beaucoup de personnes prennent la résolution de se (re)mettre au sport. Mais comment bien redémarrer sans se blesser, et surtout comment tenir sur la durée ? Nous avons demandé conseil auprès de **Thibaut, coach sportif** et spécialiste de la remise en forme sur l'agglomération moulinoise et ses alentours



Esprit Édition : Avec ton activité, observes-tu un regain de motivation chez tes clients en janvier ?

Thibaut : Oui, il y a toujours un petit sursaut d'enthousiasme en début d'année. Mais ce qui m'interpelle depuis deux ans, c'est surtout l'évolution des mentalités. De plus en plus de personnes considèrent l'activité physique comme une véritable habitude de vie, et non comme un simple objectif ponctuel après les fêtes. Beaucoup se fixent d'ailleurs de petits défis personnels, une course de 10 km, marcher davantage, ou simplement intégrer plus de mouvement dans leur quotidien.

Esprit Édition : Quelles sont les erreurs les plus fréquentes lors d'une reprise, et comment reprendre correctement ?

Thibaut : L'erreur la plus fréquente, c'est de vouloir en faire trop, trop vite. Après une pause, beaucoup se lancent dans des objectifs très ambitieux, trois séances par semaine, un régime strict, une perte de poids rapide... Résultat, la motivation s'essouffle. Le secret, c'est de reprendre progressivement, avec des objectifs simples et atteignables. Il vaut mieux commencer par deux séances légères, retrouver du plaisir

à bouger, et construire des bases solides. Le corps et la motivation suivront naturellement. En bref, mieux vaut en faire un peu, mais régulièrement, que tout donner pendant quinze jours et abandonner ensuite !

Esprit Édition : Faut-il privilégier certains types d'entraînements au début ?

Thibaut : L'essentiel, c'est de choisir une activité qui donne envie de recommencer. Pas besoin de se lancer dans quelque chose d'intense dès la première semaine. C'est de reprendre en douceur avec une activité qu'on aime, marche, vélo, natation, renforcement léger, peu importe, du moment qu'on a envie d'y retourner. L'idéal, c'est de combiner un peu d'endurance douce pour retrouver le souffle, et du renforcement musculaire pour remettre le corps en mouvement. En résumé, on construit les fondations avant de vouloir bâtir un gratte-ciel !

Esprit Édition : Le sport suffit-il à retrouver la forme ou faut-il repenser aussi son hygiène de vie ?

Thibaut : Faire du sport est un excellent point de départ, mais ça ne fait pas tout. Un bon sommeil, moins de stress, un minimum de mobilité

durant la journée et une alimentation équilibrée jouent un rôle majeur. Inutile de se compliquer la vie, manger varié, récupérer correctement et garder un rythme de vie cohérent suffit souvent à optimiser les effets du sport. Comme j'aime le dire à mes clients : faire une séance intense, c'est bien... mais réussir à monter les escaliers sans râler et avec une bonne énergie, c'est encore mieux !

Esprit Édition : Pourquoi tant de personnes abandonnent-elles leur routine sportive après quelques semaines ?

Thibaut : Parce que les attentes sont souvent trop élevées. Beaucoup espèrent des résultats rapides, et se découragent quand le changement ne se voit pas tout de suite.

Esprit Édition : Comment garder la motivation au-delà du mois de janvier ?

Thibaut : Pour garder la motivation il faut se fixer des objectifs réalistes et progressifs et y trouver du plaisir, mais aussi varier les activités pour ne pas tomber dans la routine. Enfin, ne pas culpabiliser si on rate une séance, la motivation revient toujours !

Esprit Édition : As-tu une astuce ou un rituel que tu partages souvent pour ne pas lâcher ?

Thibaut : Oui, planifier ses séances comme un vrai rendez-vous. On ne "trouve" pas du temps pour le sport, on le réserve dans son agenda. Un autre point clé, c'est de célébrer les petites réussites. Elles nourrissent la motivation et rendent la progression beaucoup plus agréable.

Esprit Édition : Si tu devais donner une seule résolution sportive à tenir toute l'année, laquelle choisirais-tu ?

Thibaut : Bouger un peu chaque jour. Pas besoin d'une séance longue ou intense, 15 à 20 minutes de marche, quelques étirements ou du renforcement léger suffisent pour entretenir la forme et progresser durablement.

Esprit Édition : Quel message voudrais-tu adresser à celles et ceux qui n'osent pas se lancer ?

Thibaut : Commencez sans attendre le "bon moment". Avancez à votre rythme, sans vous comparer. Faire du sport à deux ou en groupe peut aussi être une vraie source de motivation, on se soutient, on se challenge, et on se sent moins seul. Chaque pas compte, et l'important est simplement de mettre le corps en mouvement. Le reste suit naturellement.

Esprit Édition : Où peut-on te retrouver pour suivre tes programmes ou bénéficier de ton accompagnement ?

Thibaut : Vous pouvez me retrouver sur Instagram : @thib.oxywellness, ou sur Facebook : Thibaut Gdj-Mln. Je propose des cours en présentiel, des programmes en ligne et des accompagnements personnalisés. Mon objectif, vous aider à trouver une routine qui vous ressemble et qui s'intègre dans votre quotidien.

Esprit Édition : Peux-tu nous proposer un top 5 des sports pour une reprise ?

Thibaut : Il faut choisir quelque chose qui vous donne envie de bouger et de revenir régulièrement. Par exemple, ça peut être : marcher en musique, danser, nager, faire du vélo, jouer au ballon avec des amis, pratiquer le yoga ou le pilates, ou même suivre un cours collectif dynamique. L'essentiel, c'est de retrouver le goût du mouvement et de se faire du bien. Quand on prend du plaisir, la régularité vient naturellement et la reprise devient beaucoup plus facile et durable.

Thibaut, un coach accessible pour tous

Originaire d'Yzeure, Thibaut consacre son parcours, depuis plus de dix ans, à rendre l'activité physique accessible à tous. Diplômé d'un BPJEPS en 2014, il débute auprès du Centre Social de Bourbon-l'Archambault, où il propose des cours de gym douce et tonic en itinérance en milieu rural. En 2019, il se spécialise dans l'activité physique adaptée, accompagnant seniors, débutants, personnes avec pathologies ou en reprise d'activité. « L'important, c'est d'adapter la séance à la personne, pas l'inverse », souligne-t-il. En 2021, il complète ses compétences avec une formation de conseiller en nutrition : « Bouger compte, mais comprendre comment nourrir son corps est tout aussi essentiel. »



Une solution pensée aussi pour le milieu rural

La dimension en ligne d'OxyWellness n'est pas un hasard : elle permet de toucher un public souvent isolé ou éloigné des structures sportives. « En milieu rural, il est parfois compliqué d'avoir accès à un coach ou à des cours réguliers. Je voulais lever cette barrière. », explique-t-il. Grâce à ses outils connectés, chacun peut désormais suivre un programme, participer à une séance ou obtenir des conseils, quel que soit son lieu de vie.

Plus de conseils ? 06 22 93 90 44
thibg.coach@gmail.com

2025 : la naissance d'OxyWellness

En 2025, Thibaut franchit une nouvelle étape en créant OxyWellness, un concept et une structure innovante centrée sur le bien-être, le mouvement et l'accessibilité. La structure propose des cours en présentiel, des programmes en ligne, des accompagnements individuels et collectifs, ainsi qu'un suivi personnalisé pour tous types d'objectifs : course à pied, perte de poids, remise en forme... « Je ne cherche pas la performance. Ce qui m'anime, c'est d'aider les gens à bouger. », affirme-t-il.



VLD, la graphiste qui sublime votre marque

Victoire Lami est

une professionnelle aguerrie de la création graphique et du design. Elle a créé, il y a un an,

Victoire Lami Designer (VLD) pour accompagner les grandes entreprises et grands groupes dans leur communication, et ce quel que soit leur secteur d'activité. Création ou refonte de logotypes, identité visuelle, charte graphique, mise en page de plaquettes, flyers, dépliants, affiches ou magazines, Victoire crée l'univers graphique qui saura mettre efficacement en valeur l'ADN de votre entreprise. Adepte du fameux « less is more »*, son style épuré, haut-de-gamme et résolument contemporain a déjà séduit de nombreux clients. Tout comme sa personnalité pleine d'humour qui sait être parfaitement à l'écoute

Votre communication efficace et sur-mesure tient en 3 lettres : VLD

des besoins de chacun, avec sérieux sans jamais se prendre au sérieux. Son expertise digitale lui a permis plus récemment de développer un panel d'offres d'accompagnement en Community management pour un impact optimal sur les incontournables réseaux sociaux.

Depuis cette année, elle propose aussi des prestations sur-mesure de **création de sites web**. Du graphisme au référencement jusqu'à la maintenance, Victoire Lami s'occupe de tout pour vous. Prendre le temps de vous écouter, cerner vos envies, vos besoins, vos goûts et prendre plaisir à laisser parler sa créativité, voici ce qui anime au quotidien cette jeune entrepreneuse pleine d'entrain, convaincue que « **chaque entreprise mérite sa victoire** ».

* Ludwig Mies van der Rohe, architecte allemand



Suivez-moi !



06 77 14 29 84 - contact@victoirelamidesigner.com

La Foire de Moulins 2026 plonge dans les Légendes celtiques !



La Foire de Moulins, événement incontournable du territoire, revient pour une édition 2026, du 6 au 15 février, placée sous le signe de l'émerveillement et de la magie ! Cette année, plongez dans l'univers fascinant des Celtes, terre de Légendes, où mythes, contes et traditions ancestrales prendront vie sous vos yeux.

Un voyage au cœur des légendes

Au programme, des animations, des expositions immersives, des ateliers pour petits et grands et une programmation riche en découvertes. Le Luna Park revient également pour animer cette période de vacances scolaires. « En repensant les espaces, nous avons gagné 200 m² d'expositions supplémentaires pour accueillir des nouveautés et améliorer l'expérience visiteur à travers les légendes celtiques. On retrouvera évidemment les boutiques et les savoir-faire

de la région avec près de 200 exposants répartis dans 5 univers : Gastronomie, mobilité, culture et loisirs, shopping et artisanat, maison et jardin. » précise Elodie Ligiozzolo, responsable opérationnelle du Parc Expo et des équipements SPL Moulins & Co Destinations.

Au programme de cette nouvelle édition

Un grand jeu-concours quotidien avec de nombreux cadeaux (entrées culturelles, loisirs...) Mais aussi la mise à l'honneur des légendes celtes. Rencontrez Sir Olivier le Dragonnier et Drakein, entre magie, sortilèges et récits enchanteurs. Initiez-vous au tir à l'arc avec le club d'Yzeure et maniez l'arc comme Robin des Bois, laissez-vous porter par des lectures féeriques et de légendes celtiques grâce à la sélection de la librairie Le Moulins aux Lettres et redécouvrez les jeux en bois d'antan. Enfin, vibrez au rythme du folk Irlandais avec le duo père fille Shiels. Côté invités, Stone sera présente le 10 février pour une séance de dédicaces de son livre, tandis que Tex animera la Saint-Valentin le 14. Les incontournables compléteront la fête avec le thé dansant par le Gil Orchestra le 10 février et un cabaret le 12 février.

Infos pratiques

Du 6 au 15 février 2026 de 10h à 19h au Parc des Expositions de Moulins. Bars et restaurants ouverts tous les soirs jusqu'à minuit.

Navettes gratuites Aléo pour venir à la Foire, les dimanches 8 et 15 février entre le lycée Banville et le Parc des Expositions de 12h à 19h30. Un départ toutes les 20 min.

Retrouvez toutes les actualités de la Foire : www.parc-moulins-expo.fr Facebook et Instagram




Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

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

imprimeriesreunies.fr

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

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

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

1001 TONDEUSES
Motoculture & Services



HONDA

1001Tondeuses présent à la Foire de Moulins

www.1001tondeuses.fr
Avermes (03)
04.70.46.19.68 | 1 Route de Trévol



ACCORDS PARFAITS

Présents sur la FOIRE DE MOULINS
Du 6 au 15 février 2026



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



Venez nous retrouver à la
Foire exposition de Moulins
du 6 au 15 février 2026

MEILLEURS
VŒUX
20
26

www.meubles-leoty.fr

MCS
Meubles LEOTY

25, av. de la Libération
MOULINS - 04 70 20 17 10
DU MARDI AU SAMEDI : 9 H À 12H ET DE 14H À 19H

Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

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

Pour ce mois-ci, nous travaillons l'inverse du dead bug, un de nos derniers exercices au sol.

À vous de jouer !

Comme pour le dead bug le mois dernier, on y ajoute une notion de mouvement en diagonale.

Exécution : En position de quadrupédie, on tend alternativement le bras et la jambe opposés, en veillant à :

- Garder le ventre engagé (pas de relâchement),
 - maintenir le bassin légèrement en rétroversion (pour protéger le bas du dos).
- On redescend ensuite pour changer de côté.

Bon à savoir !

• Éviter :

- La cambrure excessive du bas du dos
- Un lever trop haut de la jambe ou du bras (pour préserver l'équilibre et la précision).

• **Fréquence conseillée :** Pratiquez ce mouvement au moins 2 fois par semaine, avec 3 à 5 séries de 10 à 20 répétitions par côté,

Sportivement, et en avant ! Mathias



Un atelier sport pour dynamiser le bien-être étudiant à l'Espace Jeunes

Du sport oui mais pas que !

Initié par le service Jeunesse de la Ville de Moulins, il s'agit avant tout d'un rendez-vous pour répondre aux besoins de détente, d'activité physique et de cohésion au sein de la vie étudiante. Cet atelier sport à destination des 13-29 ans, vise à offrir un espace accessible et sympathique pour pratiquer une activité physique régulière.

Les séances nommées « Energie Jeune », ne requiert pas de niveau préalable et propose des séances variées : cardio, renforcement musculaire, pilâtes, step et étirements. Encadrées par une éducatrice sportive diplômée, les sessions ont été pensées pour s'adapter aux emplois du temps chargés des jeunes, avec des cours complets d'une durée d'une heure.

L'objectif est double : encourager la pratique sportive, souvent négligée en période d'examens ou de forte charge de travail, et contribuer à améliorer le bien-être général.

Les ateliers se sont inscrits dans un projet global avec pour thématique « bien dans son corps, bien dans sa tête ». En plus des ateliers sports, des séances de sophrologie ont été organisées sur l'année scolaire 2024-2025. Certains étudiants arrivent de loin et ont du mal à apprivoiser leur nouvel environnement. « Energie jeune » perdure cette année pour permettre aux nouveaux étudiants d'évacuer le stress et de faire de nouvelles rencontres en luttant contre l'isolement.

L'activité physique est un excellent moyen de réduire le stress et d'augmenter l'énergie au quotidien, permettant de couper avec la pression quotidienne et de recharger les batteries.



Anaëlle la coach

tidien, permettant de couper avec la pression quotidienne et de recharger les batteries.

Les séances se déroulent chaque mercredi de 17h30 à 18h30, à l'Espace Jeunes situé 17 rue de flèche à Moulins. L'inscription est gratuite mais obligatoire, afin de garantir la qualité des groupes et le bon déroulement des séances.

Avec Energie Jeune, le service Jeunesse souhaite encourager de nouvelles habitudes et montrer qu'un mode de vie dynamique reste compatible avec la vie étudiante. Une initiative qui pourrait, à terme, s'étendre à d'autres thématiques axées autour du bien-être si le public en ressent le besoin. Energie Jeune est un atelier qui « s'port bien » !



SPECIALISTE

EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE

nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr



Trails Chantelle Sports Nature : dépassement, ambiance et grands espaces sont au rendez-vous !

Le Trail de Chantelle, organisé par l'association Chantelle Sports Nature, revient cette année le samedi 24 janvier, pour offrir une journée sport et nature. Rendez-vous à la salle des fêtes de Chantelle, située juste à côté du stade, pour prendre le départ d'une des nombreuses courses accessibles à tous les niveaux.

Au programme, entre 10h30 et 13h20, plusieurs départs se succéderont afin de permettre à chacun de relever son propre défi :

- **Trails** : 2,5 km, 12 et 21 km : idéal pour découvrir la discipline ou partager un moment sportif en famille ;
- **Trail des Gorges de la Boule 27 km** : un parcours exigeant au cœur de paysages sauvages ;
- **Courses Nature 10 km ou 20 km** : l'occasion de se dépasser tout en profitant des chemins vallonnés autour de Chantelle.

Les tarifs s'étendent de 3 € à 24 € en fonction de la distance choisie. Un repas chaud est proposé en option pour 6 €, à réserver lors de l'inscription.



Infos & inscriptions :
www.chantellesportsnature.com
Contact : 06 71 19 22 17
avc.chantelle@gmail.com

Chantelle Sports Nature, le sport plaisir version nature

Derrière cet événement se trouve Chantelle Sports Nature, une association multisport investie dans la découverte et la pratique d'activités de pleine nature : trail, course à pied, course d'orientation, raid, VTT et VTT'O. Forte de ses 64 adhérents dont 37 licenciés FFCO,

l'association mise sur la convivialité, l'esprit familial et l'accessibilité : à partir de 11 ans, chacun peut trouver sa place, quel que soit son niveau. Depuis 2019, l'association s'inscrit également dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, en veillant à appliquer la Charte de l'Éco-Coureur sur chacune de ses manifestations.

Des événements tout au long de l'année

En plus du grand Trail de Chantelle, le club organise plusieurs manifestations incontournables : courses d'orientation pédestre, les 11 et 12 avril à la Forêt des Collettes, des courses d'orientation à VTT, ainsi que les randonnées pédestre et VTT chaque 1er Mai à Chantelle.

Pour tous ceux qui souhaitent relever des défis, progresser ou simplement partager leur passion pour la nature, Chantelle Sports Nature est la porte d'entrée idéale.

Retrouvez toutes les informations et actualités de l'association sur la page Facebook Chantelle Sports Nature !

Publi-rédactionnel



illiCO

travaux



Après 15 années d'expérience dans différentes entreprises du BTP de la région,

Victor Alamar-tine a choisi de mettre son expertise au service des particuliers et des professionnels

en ouvrant une agence illiCO travaux à Moulins, sur le territoire où a grandi Nicolas Daumont, fondateur du réseau.

Installer une cuisine, rénover une salle de bain, moderniser une pièce ou repenser un espace professionnel demande du temps, des compétences techniques et des artisans de confiance. C'est là que Victor intervient.

« Je réalise du courtage en travaux et le suivi de chantier pour vous accompagner du premier échange jusqu'à la réception finale. Mon objectif est de simplifier vos travaux et de vous offrir un résultat à la hauteur de vos attentes, sans stress et sans mauvaises surprises. »

Victor sélectionne des artisans locaux sérieux. « J'obtiens des devis cohérents et je vous accompagne dans la préparation du chantier : conseils techniques, planification, coordination et suivi rigoureux. »

Pourquoi faire appel à illiCO travaux ?

- Un interlocuteur unique
- Des artisans sélectionnés
- Des devis négociés
- Des acomptes sécurisés
- Un suivi rigoureux

Quand vous pensez travaux, pensez **illiCO** !

Bon à savoir !

« Je vous accompagne également dans vos démarches administratives et vous informe sur les aides financières mobilisables (primes, subventions, TVA réduite...). »

Contactez-moi ! 07 66 44 84 81 - 13 rue Blaise Pascal - Moulins



Recette du chef au restaurant l'Étable du Casino de Bourbon l'Archambault

Ceviche d'espadon au lait de coco, gingembre & passion

Bon à savoir !

Inspirée des saveurs polynésiennes, cette recette associe la tendresse de l'espadon cru à l'onctuosité du lait de coco, relevée d'une pointe de gingembre et de la vivacité du citron vert. Le fruit de la passion apporte une touche acidulée et parfumée qui sublime ce ceviche léger et raffiné. Une entrée parfaite pour une table estivale.



Ingrédients (pour 1 portion)

100 g d'espadon
15 cl de lait de coco
2 c. à soupe de jus de citron vert
2 g de purée de gingembre frais
5 g d'oignon rouge finement ciselé
1 fruit de la passion
1 pincée de sel / 1 pointe de poivre

À vous de jouer !

- Tailler la longe d'espadon en cubes réguliers d'environ 1 cm.
- Dans un saladier, mélanger le jus de citron vert, le lait de coco et la purée de gingembre.
- Ajouter la pulpe du fruit de la passion, l'oignon rouge ciselé puis assaisonner de sel et de poivre.
- Incorporer délicatement les cubes d'espadon dans la marinade.
- Réserver au frais pendant 1 heure pour laisser les saveurs se mêler et la texture s'affiner.
- Servir dans une petite assiette creuse blanche pour mettre en valeur les couleurs du plat.

Bonne dégustation !



Astuce du chef !

« Pour un contraste encore plus raffiné, ajoutez au moment du service quelques zestes de citron vert ou une pointe d'huile d'olive vierge extra. Vous pouvez également remplacer l'espadon par du thon blanc pour une variante plus iodée. »

Bar & Restaurant du Casino - ZA du, Pont des Chèvres à Bourbon-l'A. - 04 70 67 15 39



Menu détox de début d'année !

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose ses astuces et des idées de menus et de recettes facile et simple à réaliser !

Pour un repas du midi

- Velouté chaud détox carotte gingembre
- Poêlée de légumes verts & lentilles corail au curcuma
- Filet de poisson blanc vapeur (colin ou cabillaud)
- Compote pomme-poire sans sucres ajoutés

À vous de jouer !

> Poêlée de légumes verts & lentilles corail au curcuma

• Ingrédients (pour 2 personnes)

80 g de lentilles corail (cruées), 1 courgette, 1 poignée de brocolis (frais ou surgelés), 1 petit poireau, 1 gousse d'ail, 1 c. à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, 1 c. à soupe d'huile d'olive, eau, sel modéré

> Préparation

- Rincer les lentilles corail sous l'eau froide.
- Les cuire dans une casserole d'eau bouillante non salée pendant 8 à 10 minutes, puis égoutter.
- Laver et couper les légumes en petits morceaux.



- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail haché.
- Ajouter les légumes et faire revenir doucement 5 à 7 minutes.
- Incorporer les lentilles corail, le curcuma et le poivre.
- Ajouter un petit fond d'eau si nécessaire et laisser mijoter 3 minutes.
- Saler légèrement en fin de cuisson.

Astuce de la diét'

Inutile de "punir" le corps après les fêtes. Le début d'année est idéal pour reposer le système digestif sans restriction.

- ✓ Plats chauds
- ✓ Cuissons douces
- ✓ Épices digestives (curcuma, gingembre)
- ✓ Portions adaptées
- ✓ Hydratation régulière

“ On ne nettoie pas le corps en mangeant moins, mais en mangeant mieux. ”



Plus de conseils ?

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

Un rendez-vous majeur pour les passionnés de basse-cour et d'élevage

L'Exposition Internationale d'Aviculture de Saint-Pourçain-sur-Sioule s'impose comme l'un des événements incontournables du calendrier avicole français. Organisée par l'Union Avicole du Bourbonnais, elle revient pour sa 30^e édition les samedi 24 et dimanche 25 janvier 2026, à l'espace communautaire rue Pierre et Marie Curie.

Au programme

Une grande diversité d'espèces sera présentée, allant des oiseaux d'ornement aux canards, oies, poules, mais aussi lapins, cobayes, pigeons ou tourterelles, dont certaines espèces devenues rares comme les colins de Californie et les caillies de ponte en variété inédites en France !

Outre l'exposition d'animaux de basse-cour, de nombreux championnats y sont organisés :

- Championnat de France des pigeons Cravates et Gier
 - Coupe de France des volailles bourbonnaises
 - Coupe de France des lapins Gris du Bourbonnais
 - Rencontre internationale et coupe de France de la tourterelle rieuse
 - Championnat régional des poules Brahma
- Cette année sera également marquée par le Prix du Président de la république.

Des animations pour toute la famille. Le Domaine de la Ganne de Prémilhat, tenu par Guillaume et Tom, figures connues du grand public grâce à l'émission L'amour est dans le pré, proposera un es-

pace micro-ferme. **Stands pratiques et marchandises avicoles.** Vente de grains, de matériel d'élevage, mais aussi possibilité d'acheter des animaux directement auprès des éleveurs. **Restauration et produits locaux.** Plusieurs artisans locaux sont invités à faire découvrir leurs spécialités culinaires.

Pour infos !

Entrée 3 euros et gratuit -12 ans

Site : unionavicolebouronnaise-fr.siteweb.fr



L'association Union Avicole Bourbonnaise regroupe des éleveurs dont la volonté est de promouvoir l'élevage d'animaux de basse-cour, de colombier, de clavier et de volière pure race dont les animaux de race bouronnaise telle que la Poule Bouronnaise, le Canard Blanc de l'Allier, l'Oie Bouronnaise, la Dinde Bouronnaise ou encore le lapin Gris du Bourbonnais.

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, c'est le début d'un nouveau partenariat avec RQQG

En fin d'année dernière, nous avons retrouvé **Thémis, de Radio Qui Qu'en Grogne**, à Bourbon l'Archambault pour une interview. Cette rencontre marque le début d'un nouveau partenariat avec cette radio locale qui valorise les initiatives du territoire. Pour nous, être invitées dans leurs studios est plus qu'un simple passage à l'antenne, c'est une reconnaissance du travail mené depuis bientôt dix ans avec notre magazine.

Chaque mois, l'entretien sera diffusé en direct sur 101 FM RQQG ou 96.9 M Radio Bocage et en podcast www.rqqg.fr sur www.laligue03.org. Merci à Thémis et Farid !

Bon à savoir ! Le 13 février, la Journée mondiale de la radio célébrera une fois de plus ce média vivant et universel, qui relie les voix, les idées et les communautés partout dans le monde.



ANIMATIONS CULTURELLES ET ARTISTIQUES 2026



BOURBON L'ARCHAMBAULT

Informations au 04 70 67 15 39

www.casino-bourbon-larchambault.fr

N° de Licences de spectacles : PLATESV-R-2025-000107 - PLATESV-R-2025-000108 - PLATESV-R-2025-000109

* Tarifs réduits : (enfants -12ans, chômeurs, étudiants, Rmistes, handicapés, +65ans) sous réserve de pièces justificatives.

15€*

25€

MONSIEUR THEATRE & ARTZALA PRODUCTION PRÉSENTENT

UNE COMÉDIE DRÔLEMENT ROMANTIQUE

Nathalie

Laurent

MARQUAY-PERNAUT

PETITGUILLAUME

**OUBLIE-MOI
JE T'AIME**

AVEC
Elisabeth FREMONDIÈRE Laurent MENTEC
Morgan LAQUERRE Anne-Victoire OLIVIER

SAMEDI 21 FÉVRIER 2026



L'Allier adopte l'Aidantomètre pour mieux accompagner les proches aidants

Inauguration de la Journée départementale des aidants en 2025



L'Aidantomètre, créé initialement par le pôle d'équilibre territorial et rural (PETR) de Beauce Gâtinais en Pithiverais dans le Loiret, est un outil simple et visuel permettant aux proches aidants d'évaluer leur niveau de charge, de fatigue ou d'épuisement. Inspiré du « violentomètre », il propose une échelle progressive, allant de situations « gérables » jusqu'aux zones d'alerte, qui aide chacun à prendre conscience de sa situation et à identifier les moments où demander de l'aide devient nécessaire.

Reconnaissant la pertinence de cet outil, le Département de l'Allier a décidé de le reprendre et de l'adapter au contexte local. « En partenariat avec la Direction Autonomie du conseil départemental, nous avons souhaité nous appuyer sur un outil clair et accessible pour les aidants » explique Émilie Lambert, cheffe de service Accompagnement Familiales de

l'Udaf. « L'Aidantomètre permet de matérialiser ce que vivent les aidants au quotidien et de les rassurer sur le fait qu'ils ne sont pas seuls. »

Pour répondre au mieux aux besoins du territoire, le département a ciblé des services vers lesquels orienter directement les familles : la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) et la Plateforme d'accompagnement et de répit Bulles d'R. « L'objectif est de simplifier les démarches et d'offrir un point d'entrée évident pour tous ceux qui cherchent du soutien. » précise Émilie Lambert.

Depuis la journée départementale des aidants 2025, l'Aidantomètre est diffusé dans l'Allier par la Maison Départementale de l'Autonomie et par la plateforme d'accompagnement et de répit Bulles d'R. Il sert de support d'information, d'orientation et de prévention, permettant aux aidants de mieux comprendre leur situation et de s'adresser aux bons interlocuteurs. « L'enjeu de l'Aidantomètre, c'est de rendre visible la réalité vécue par les aidants et de leur montrer que des solutions existent » conclut Émilie Lambert. « Reprendre cette initiative née dans le Loiret, c'est valoriser un outil efficace et l'adapter aux besoins des familles bourbonnaises. »

Plus d'infos : cfppa03@allier.fr et sur le site aidants.allier.fr

Aidantomètre		
AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI ! Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque ...	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)	1
	Je peux voir mes amis et ma famille	2
	Je sais que l'autre peut être autonome par moments	3
	Je peux faire des activités en dehors de chez moi	4
	Je peux partager des activités avec la personne aidée	5
ÊTRE VIGILANT ! Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ... Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi	6
	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi	7
	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là	8
	Je sais que quitter la maison présente un risque	9
	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée	10
	J'hésite à inviter des gens chez moi	11
	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...)	12
	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)	13
	Je me sens débordé(e)	14
	Je ne peux plus prendre soin de moi	15
ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! Je me mets en danger quand ...	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	16
	J'ai absolument besoin d'aide	17
	Je n'ai plus de vie sociale	18
	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement	19
	Je n'arrive plus à faire face	20

Maison départementale de l'Autonomie

Antenne de VICHY
71 Allée des Aïles
03200 VICHY
04 70 34 15 50

Antenne de MONTLUÇON
11 rue Desais
03100 MONTLUÇON
04 70 34 15 00

Antenne de MOULINS
Château de Bellevue
Rue Aristide Briand
03400 YZEURE
04 70 34 15 70

UDAF03 - Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Bulles d'R »
aidants03@udaf03.fr
0 805 03 06 09

Crédit photographique : Direction de la Communication - DCL - Photos : J. Adolphe, F. PETE - DCL/CC-BY-ND/NC/SA - Septembre 2025

Publi-rédactionnel

Thermes de Bourbon-Lancy : réservez votre cure thermale dès aujourd'hui !



En 2026, prenez soin de vous et de votre santé ! Anticipez dès à présent et réservez votre prochaine cure thermale à Bourbon-Lancy, station de Pleine Santé de Bourgogne du Sud, située à seulement 30 minutes de Moulins.

Au cœur d'un environnement naturel, préservé et apaisant, Bourbon-Lancy vous accueille pour une expérience Santé globale alliant thermalisme, prévention santé et bien-être. Ici jaillit une eau

thermale naturellement chaude, aux vertus reconnues, propice au ressourcement et aux soins.

Les Thermes de Bourbon-Lancy vous proposent des cures thermales conventionnées, prises en charge, spécialisées en Rhumatologie et en Maladies Cardio-Artérielles, ainsi que des cures spécifiques pour la Fibromyalgie. Pendant trois semaines, une équipe experte et attentive vous accompagne avec un accueil personnalisé et une prise en charge de qualité.

Parce que votre santé est essentielle, devenez acteur de votre bien-être et préservez votre équilibre avec le programme de prévention santé des thermes : activités physiques adaptées, ateliers, conférences sur des thématiques du quotidien.

Vous ne disposez pas de 3 semaines ? Nos cures libres sont faites pour vous ! De 3 à 12 jours, accordez-vous le temps de prendre soin de vous avec un court séjour adapté à vos besoins. Rendez-vous à Bourbon-Lancy, la station thermale pour se ressourcer, prévenir et se soigner.

Bon à savoir !

Saison thermale 2026
du 18 mars au 18 novembre

Offre découverte !

Profitez d'une journée complète de bien-être avec la formule « **Journée Thermes et Spa** » à **99€/pers**

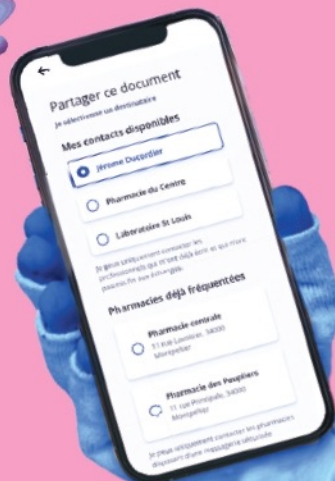
- Matinée de 4 soins thermaux
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- Menu du Cloître (ou Formule « Journée Thermes et Spa » avec Menu Terroir à 114 € / pers.)
- Accès spa au centre Celtô Spa et Bien-Être

Renseignements et réservations :
Thermes de Bourbon-Lancy
5 place d'Aligre - Bourbon-Lancy
03 85 89 18 84
www.thermesbourbonlancy.fr



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Allier



ICI

Retrouvez les documents
médicaux déjà déposés par
votre médecin, hôpital, laboratoire ...
ainsi que les prochains à venir.

mon
**ESPACE
SANTÉ**

VOUS AVEZ LA MAIN SUR VOTRE SANTÉ.



Téléchargez et activez Mon espace santé,
votre carnet de santé numérique

ameli.fr



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** !

Une année 2026 pleine de projets !



Depuis le 1er janvier 2026, Arnaud Bennet l'ex-PDG du PAL a transmis son entreprise à son fils aîné, Charles Bennet. Une page se tourne mais il y a fort à parier que la Fondation Le PAL Nature va y gagner. En effet, Arnaud Bennet restera au Conseil d'Administration de la Fondation pour accentuer son développement et consacrer une partie de son temps de jeune retraité.

Arnaud Bennet part d'un constat simple : malgré les résultats positifs concernant les animations et événements internes organisés au cours de la saison (Mercredis de la Fondation, soirées nocturnes, Journées Soigneurs, Journée de la Fondation...), seulement 56 % des visiteurs déclarent avoir entendu parler de la Fondation (source Qualimétrie).

Qu'à cela ne tienne, l'objectif 2026 est donc d'accroître la notoriété de la Fondation Le PAL Nature en ayant une présence plus marquée au sein du parc mais aussi de renforcer ses ressources (mécénat, dons et parrainages). Le Conseil d'Administration va donc se réunir régulièrement lors de réunions de travail thématiques pour répondre à ce double objectif dont la finalité est de protéger la biodiversité en France et à l'étranger (273 446,05 € distribués en 2025 à 33 associations dont 8 en France).

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



J'agis pour la forêt !

Vivre ensemble

En forêt, je veille à être attentif aux autres

Afin de maintenir la diversité des pratiques en forêt (détente, sports, cueillette, chasse, pratique artistique...) la tolérance de chacun est requise.

Respecter le travail des professionnels de la forêt : techniciens, bûcherons, naturalistes, chercheurs, éducateurs...

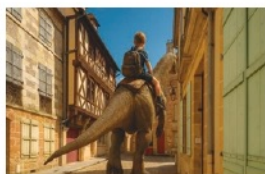


Plus d'infos www.onf.fr

#VuSurLeWeb

Allier Respire : l'art qui transforme le quotidien

Haithem, yzeurien et architecte, cultive un univers où le surréalisme rencontre le quotidien. Avec **Allier Respire**, il transforme le patrimoine local en jeu visuel : animaux géants, scènes improbables et humour redonnent vie au territoire. Artiste digital ouvert aux collaborations, il crée des photomontages qui surprennent et font sourire. « Mon objectif, faire sourire, surprendre et montrer que même les lieux du quotidien peuvent devenir extraordinaires lorsqu'on les regarde autrement. » Dernièrement, il a signé un partenariat gourmand avec la Cave à Chocolat pour leur tablette Jacquemart, un visuel inédit à découvrir sur **Instagram : allier_respire**



Les astuces de Christelle !

Eliminer les nids à bactéries

Dans notre frénésie du ménage, n'oublions pas les interrupteurs, les claviers d'ordinateurs, les télécommandes, les poignées de portes et de fenêtres, que nous touchons à longueur de temps. Une lingette imbibée de vinaigre blanc sera parfaite pour tout assainir.



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

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr

 *Chez nous, le Bonheur est fait maison*

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

EURO CYCLES

   etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulin)
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 Moulin
doncamsdm@orange.fr

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

 **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 Moulin - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retournamutuelledepoitiers.fr

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

 **94.3**
Moulin-Yzeure

Moulineau Pêche

200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

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

MÉFIEZ-VOUS DE VOS IDOLLES

GOUROU
UN FILM DE YANN BOZLAN
PIERRE NINÉY
MATHIEU BARRAL ANTHONY BAILLY CHRISTOPHE CHAMBERS

 **Jouez & Gagnez !**

2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film
GOUROU
à partir du 28 janvier

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le vendredi 23 janvier

 MOULINS

#lebonplancinéAude&Julie



Insolite

La célèbre Olney Pancake Race aura lieu le mardi 17 février 2026



Cette course insolite est née en 1445 à Olney, en Angleterre, à une époque où les crêpes, plat très populaire, bénéficiaient même de la faveur royale. Organisée le Mardi Gras, la journée était consacrée aux célébrations, aux farces et aux jeux. Interrompue durant la Seconde Guerre mondiale, la course renaît en 1948 grâce au révérend Ronald Collins, inspiré par de vieilles photos prises dans les années 1920 et 1930 de femmes courant avec des poêles. Relancée avec treize participants cette année là, la course a immédiatement attiré l'imagination populaire et les habitants d'Olney se sont mis en route pour profiter de ce lien simple et coloré avec leur riche passé, une journée de festivités. Elle est aujourd'hui chronométrée et devenue un événement international. **Facebook & Instagram : Olney Pancake Race**

Soirée sportive avec le tournoi de tennis de table de la Chandeleur à Dompierre

Le club AS Dompierre Tennis de Table organise comme chaque année son tournoi de la Chandeleur vendredi 16 janvier à partir de 19h à la salle de l'Espace Boudeville. Cette manifestation sportive revêt un caractère particulier car les pongistes jouent avec une poêle au lieu d'une raquette. « J'ai découvert le concept dans un club de la région de Tours. C'était vraiment rigolo et très original. Le but était de reproduire la même chose à Dompierre. L'initiative a rapidement séduit les pongistes locaux car la pratique du tennis de table avec une poêle nivelle les valeurs. Tout le monde peut battre tout le monde. C'est un vrai challenge pour tous les participants. Il y a une vraie attente autour de ce rendez-vous. » explique Joël Darges à l'origine de la création de cette compétition.

Le tournoi de la Chandeleur s'inscrit pleinement dans la dynamique d'un club en constante évolution. « Nous sommes actuellement 48 licenciés.



Nous avons atteint les 60 licenciés la saison passée très certainement suite aux JO avec les frères Lebrun. Il y a toujours seulement 10 féminines, pourtant le tennis de table est un sport très accessible. Prochain Championnat Régional, le 8 février à Ceyrat, compétition pour laquelle les 1ers ou même 2ème en fonction de la catégorie pourront se qualifier pour le Championnat National A (pour les licenciés double-affiliés ou seulement Ufolep) ou pour le Championnat National B (seulement pour les licenciés Ufolep). Il y a toujours un championnat adulte, avec 3 équipes du club engagées dans 3 divisions. Bien qu'il y ait moins de jeunes cette année nous avons maintenu également un championnat jeune avec deux matinées organisées sur la saison à Dompierre, deux à Souvigny et deux à Saint-Pourçain-sur-Sioule. Nous participons toujours également aux tournois amicaux organisés par les autres clubs. » nous précise Martine Treuillet, présidente de l'ASD tennis de table.

4 couturières à votre service !
L'atelier de Chantal, 2 toutes façons, Crescendo et madameB et Textiles & co solidaires

Retouches, transformations, customisation, label Refashion, créations vêtements, accessoires bébés, hommes, femmes, mariages, zero déchets, broderie d'art, sur mesure, ameublement pour entreprises et particuliers
 Conciergerie pour entreprises

Boutique éco-responsable où des créations renaissent à partir de matières recyclées et des artisans et créateurs locaux viennent vous rencontrer

Depuis 2020

9 rue Paul Bert - Moulins - 06 79 56 73 83

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

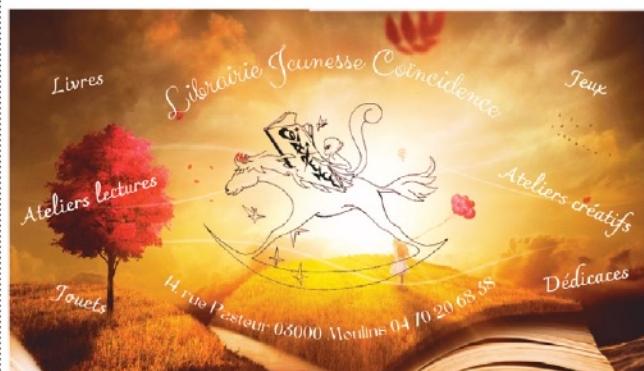
Nouvelle année, bonnes résolutions !

Faire du sport, manger sainement, passer moins de temps sur les écrans ... la liste est longue ! Et si, dans ces nouvelles habitudes vous pensiez à la lecture ?



« Lire stimule le cerveau, améliore la mémoire, aide à mieux dormir, prévient le stress, développe le vocabulaire et les connaissances, améliore les capacités d'analyse, favorise l'empathie... Vous l'aurez compris la lecture est une pratique bénéfique pour le corps et l'esprit ! Inutile d'attendre le quart d'heure de lecture national, 10 mars je lis, vous pouvez commencer dès aujourd'hui ! »

Belles lectures à venir et meilleurs vœux ! Adeline



“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

La location qui donne vie à vos projets !

LOCATION 04 70 49 35 79
MATERIEL PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

TOULON-SUR-ALLIER
 CENTRE ROUTIER (À CÔTÉ DE BRICO DÉPÔT)

Une Chandeleur 100% locale !

À l'occasion de la Chandeleur le 6 février, revisitons cette tradition gourmande en mettant à l'honneur les producteurs près de chez nous. L'huile, les oeufs, la farine, la pâte à tartiner... laissez-vous inspirer pour sublimer vos crêpes avec des ingrédients locaux !

La farine



La farine de la **Minoterie Bernatot à Bressolles** sert à donner structure et texture aux crêpes. Vous pouvez l'acheter directement à la Minoterie.

Le miel



Les miels d'**Alexandre Lucas Bardot, apiculteur à Chevagnes**, offrent une version naturelle aux multiples bienfaits. Produits disponibles au Comptoir des Régions à Moulins.

À vous de jouer !

Temps de préparation : 15 min
Temps de repos : minimum 1 heure
Temps de cuisson : 30 min



Ingrédients pour une quinzaine de crêpes :

- 250g de farine de blé
- 2 càs de sucre
- 4 gros oeufs
- 50 cl de lait entier
- 1 pincée de sel

Parfum de votre choix : vanille, fleur d'orange, zeste d'orange, zeste de citron, rhum, grand marnier, bière

- Dans un grand saladier, battre au fouet les oeufs avec le sucre. Verser la moitié du lait.
- Mélanger
- Toujours avec le fouet, incorporer la farine dans le mélange jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Verser le reste du lait puis le parfum de votre choix. Bien mélanger.
- Laisser reposer la pâte au frais pendant minimum 1h. Plus la pâte reposera longtemps, plus elle sera facile à travailler.
- Faire chauffer votre poêle à crêpes.
- Déposer une noix de beurre puis verser une louche de pâte à crêpes. Après avoir fait cuire la première face, la retourner délicatement. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Source : www.kaoka.fr

Les oeufs



Les oeufs de **La ferme du Galot à Agonges** permettent de lier et d'aérer la pâte pour des crêpes réussies. Retrouvez les oeufs de Romain, Chez Ju, traiteur à Bourbon l'Archambault.

La pâte à tartiner

À **Echassières, Karen et Nicolas Perrin** transforment leurs noisettes en pâte à tartiner, rappelant les douceurs de notre enfance. Disponible à la Jardinerie Chassin à Avermes.



L'huile

Les crêpes de la Chandeleur gagnent en goût avec l'**huile de Landrieaux**. Elle sert à cuire la pâte et à les parfumer. Disponible dans leur boutique à Saint-Pourçain-s/S.



La Confiture



Vanessa Peyre, à la ferme de la Beaume à Couzon, produit des confitures avec ses fruits ou ceux de producteurs locaux. Disponible chez Très Allier à Saint Pourçain sur-Sioule..

Le caramel



La crème caramel beurre salée de **La Grande Cave à Chocolat à Moulins**, idéale pour retrouver une touche bretonne. Un accompagnement à découvrir en magasin Place de la Liberté.



Découvrez les **PODCAST** de Aude & Julie

Rendez-vous sur espritsportetbienetre.fr 



Produits du mois

Terre de Colibri, une nouvelle invitation au voyage autour du thé



Créée en septembre 2025, Terre de Colibri est une jeune entreprise locale dédiée aux thés et infusions biologiques, alliant savoir-faire artisanal, qualité et engagement de proximité.

« Je propose une gamme 100 % bio composée d'une cinquantaine de références, thés noirs, thés verts, rooibos et infusions, à la fois gourmandes et thérapeutiques. La mise en sachet est réalisée entièrement à la main à Moulins, avec une attention particulière portée à la qualité et au savoir-faire artisanal. Les étiquettes sont imprimées localement en collaboration avec Etiqu'allier, afin de valoriser les partenaires du territoire. Mes produits sont actuellement disponibles à l'Esperluette à Yzeure, à l'Échoppe de la Vauvre à Bourbon-l'Archambault et à l'Office de tourisme de Moulins. Un site internet verra le jour en 2026. », nous précise Vincent, trévolais, créateur de Terre de Colibri.



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 POURCAIN 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, le mardi de 16h à 18h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

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

• **BOURBON L'A.** : Le mardi 27 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **COSNE D'ALLIER** : Le mercredi 28 janvier de 16h à 19h au centre culturel.

• **NEUILLY LE REAL** : Le jeudi 29 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **LURCY LEVIS** : Le jeudi 5 février de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• **SAINT POURCAIN S/S.** : Le mercredi 11 février de 15h30 à 19h centre socio culturel.



Qui peut donner ?



C'est d'abord une question d'âge et de poids. Vous avez entre 18 et 70 ans révolus ? Vous pesez plus de 50 kilos ?

Bonne nouvelle, vous avez probablement un grand pouvoir, celui de sauver des vies en donnant votre sang ! Vous pouvez donner jusqu'à 6 fois par an pour les hommes et jusqu'à 4 fois pour les femmes. **Pour savoir dès maintenant si vous pouvez faire un don, faites le test en ligne sur dondesang.efs.sante.fr**

©dondesang.efs.sante.fr



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

Des huiles made in GAEC de la Forêt à Gennetines

Carole Gilbert travaille aux côtés de son mari Sylvain, éleveur de vaches de race limousine à Gennetines. Depuis 2023, elle commercialise de l'huile de colza et de tournesol issues de leurs cultures. Des ingrédients parfaits pour relever les plats tout en prenant soin de la santé.



Carole Gilbert a initialement suivi des études dans le domaine agricole puis s'est un temps dirigée vers celui du commerce. Mais l'appel de la terre a été plus fort et elle a décidé en 2022 de travailler définitivement à plein temps aux côtés de son mari éleveur de limousines. Sa décision a coïncidé avec le début de la guerre en Ukraine et les pénuries d'huiles dans les rayons des supermarchés. Carole a alors eu l'idée de fabriquer de l'huile 100% locale, élaborée à partir de leurs propres cultures. C'est ainsi que les récoltes de colza et de tournesol ont été par-

tagées entre l'alimentation destinée au bétail et la fabrication des huiles. Le pressage, la mise en bouteille et l'étiquetage ont lieu à quelques kilomètres de la ferme, chez un agriculteur partenaire équipé du matériel adapté. Pressées à froid, les huiles gardent toute la saveur de leurs graines.

A chaque huile ses spécificités

Particulièrement riche en oméga-3, en oméga-6 et en vitamines, l'huile de colza est reconnue pour soutenir la santé cardiovasculaire et aider

à la régulation de la glycémie et du « mauvais » cholestérol. Son léger petit goût de noisette est idéal pour relever les mayonnaises maison, les vinaigrettes ou un plat en fin de cuisson. Quant à l'huile de tournesol, sa teneur en vitamine E en fait un antioxydant tout aussi apprécié.

Des nouveautés en 2026

Conditionnées en 75cl et désormais aussi en 50cl, les bouteilles s'adaptent à la consommation de chacun et complètent parfaitement les colis de viande vendus par le couple à la ferme. Pour cette année, Carole déborde d'idées. Elle réfléchit déjà à agrandir son offre et à aménager à terme un petit magasin. Une belle année qui s'annonce avec en prime ses huiles qui rejoindront bientôt le réseau réputé de la marque Allier Bourbonnais Produits® qui met en avant le savoir-faire du terroir.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Où trouver les huiles du GAEC de la Forêt ?

Elles sont en vente à Label Volaille (Moulins), à la Boucherie Laudet (Chevagnes) et directement à la ferme (sur rdv). Carole se rend également sur des marchés comme celui de Chézy ou de Cossaye et Cercy-la-Tour dans la Nièvre.

Plus d'infos ! GAEC de la Forêt
7 rte de Chezy, la Grande Forêt
Gennetines

Facebook : GAEC de la Forêt
gaecdelaforet@hotmail.com



Vous cherchez du boulot ?

Venez chez ACTO !



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

Un nouveau refuge pour lecteurs à Ygrande



Installée en « co-working » au sein de l'agence Jouan Immobilier, la bouquinerie Lu Relu Berlu a ouvert ses portes fin octobre à Ygrande, au cœur du village, place Jean-Jaurès. Pour sa fondatrice, Suzanne Regelsperger, implanter une librairie d'occasion ici était presque une évidence. Ygrande porte une riche histoire culturelle, marquée par les figures d'Émile Guillaumin et de Camille Gagnon, et aujourd'hui ravivée par la résidence artistique menée au musée Émile Guillaumin.

« Je souhaite faire de ma boutique un lieu vivant, ouvert aux rencontres et aux échanges. Lectures, présentations d'ouvrages et propositions du public viendront rythmer la vie de la bouquinerie. Côté rayons, l'offre se veut large et curieuse. Romans, essais (histoire, politique, spiritualité, philosophie), régionalisme, policier, science-fiction, jeunesse... sans oublier un coin « art ». La majorité des ouvrages d'art reste toutefois visible à Bourbon l'A-

chambault, au sein de La Bloutique, atelier-galerie de l'artiste Shironer, également bouquinerie spécialisée. », nous précise Suzanne.

Bon à savoir !

Lu Relu Berlu accueille les lecteurs les mardis et jeudis de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30, ainsi que certains week-ends. Un fonctionnement qui permet à Suzanne de continuer à participer aux marchés de Couleuvre et de Bourbon l'A.



Son coup de coeur

« Le roman *Gabriëlle* des sœurs Anne et Claire Berest, portant sur leur arrière-grand-mère Gabriëlle Buffet-Picabia. On suit le parcours passionnant de cette femme hors-norme du début du XX^e siècle, musicienne et épouse du peintre Picabia : ses rencontres, ses questionnements et son rôle dans le monde de l'art. »
Résumé : En 1908, Gabriëlle Buffet, une jeune femme de 27 ans, indépendante, musicienne, féministe avant l'heure, rencontre Francis Picabia, un peintre à succès et à la réputation sulfureuse. Il avait besoin d'un renouveau dans son œuvre, elle est prête à briser les carcans : insuffler, faire réfléchir, théoriser. Elle devient « la femme au cerveau érotique » qui met tous les hommes à genoux...



Coup de coeur lecture de Aude & Julie

Sa première cuite. Manuel de prévention positive autour de l'alcool de Guylaine Benech

Dans un langage accessible et souvent drôle, Guylaine Benech expose les méthodes les plus efficaces pour accompagner nos jeunes et leur parler sans tabou d'alcool. Elle présente les données issues de la recherche scientifique internationale, pour nous aider à préparer au mieux nos enfants à leur future vie d'adulte. « En France, nous produisons de bons vins, mais lorsqu'il s'agit de faire de la prévention, nous ne sommes pas des champions. Résultat, nos ados prennent leur première cuite en moyenne à 15 ans, ce qui est bien trop tôt. À cet âge, leur cerveau est en pleine maturation, et l'alcool est particulièrement nocif. Ce livre invite les parents, les grands-parents et tous les adultes ayant la responsabilité d'éduquer un enfant ou un adolescent, à adopter une nouvelle posture éducative, plus soucieuse de prévention. »

BONUS : retrouvez *Le Cahier De travaux pratiques* qui vous accompagnera, si vous le souhaitez, tout au long de la lecture avec des petits exercices ludiques proposés par l'auteure en té-



Plus d'infos sur desmotsqui fleurissent.fr, plus responsable.

tout en sensibilisant à une consommation responsable. Plus d'infos sur desmotsqui fleurissent.fr, plus responsable.



Le premier calendrier du jardin à planter, 100 % Made in France !

L'info névrosante

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.

Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des vœux !



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 Oak (le chêne).

« Même épuisé, je dois continuer, je n'ai pas le choix »

« Me reposer ? Ce n'est pas le moment, j'ai trop à faire ! »

« Rester dans le canapé à ne rien faire : impossible, je dois... »

« Mon corps me fait mal. Je l'écouterai plus tard. Pour l'instant, je dois avancer »

Les personnes particulièrement endurantes, courageuses, fiables ont une capacité importante à être dans l'action, avec une énergie qui peut leur sembler à toute épreuve. Leur sens aigu de l'engagement prévaut sur le reste, entraînant des difficultés à percevoir leurs propres limites dans l'effort. Absorbées par un viscéral « je dois » qui dicte leur quotidien, elles continuent à agir, quoi qu'il leur en coûte. Malgré l'épuisement, malgré les signaux de leur corps qui implore le repos, elles vont au-delà de leurs ressources, menaçant

leur mental et leur physique d'atteindre le point de rupture : le burn-out.

La fleur de Bach Oak (le chêne) les invite à percevoir leurs limites dans l'effort, à s'accorder le repos nécessaire pour éviter de s'épuiser pour ainsi restaurer et entretenir leur force. L'adage du dramaturge et poète Jean Racine selon lequel « qui veut voyager loin ménage sa monture » pourrait résumer les bienfaits de Oak.



© Nelsons

La fleur Oak (le chêne) nous aide à percevoir nos limites dans l'effort, à nous respecter en nous reposant pour entretenir notre force.



Plus de poils pour cet été !
C'est maintenant
qu'il faut agir !

L'épilation LASER est capable de cibler le pigment du poil afin de détruire le follicule à la racine, les poils repoussent moins vite, deviennent plus fins et plus rares. Cette méthode offre un réel confort, une peau plus douce et un gain de temps au quotidien. Elle convient à de nombreuses zones du corps.



Publi-rédactionnel

**Réserve ta séance
pour un diagnostic
à 14,90€
avec son test flash**

Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : svelteo.fr
f Sveltéo (Moulins)



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 23.

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.



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Après cette période de fêtes, prenons
soin de notre système digestif !

« Le CBD agit sur le système endocannabinoïde, un réseau de récepteurs présents dans tout l'organisme, y compris dans le tube digestif. »

Il peut aider à réduire :

- les douleurs abdominales,
- l'inflammation intestinale,
- les nausées et le stress, souvent liés aux troubles digestifs.



Marianne, Benjamin et Caramel

➔ **Apaiser** les douleurs digestives et les spasmes grâce à ses propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires qui peuvent atténuer ces sensations désagréables, en réduisant l'hyperactivité des muscles intestinaux et les contractions douloureuses.

➔ **Lutte** contre les nausées et vomissements

« Il a montré une certaine efficacité pour réduire les nausées, et soulager les personnes souffrant de troubles gastriques ou d'hyper-sensibilité digestive. »

« Pour vous préparer ou récupérer après un grand repas, nous vous proposons nos infusions, et notamment : Pomme Menthe et Détox. Chacune offrant ses spécificités, outre le chanvre, de fleurs, plantes et épices en fonction de votre besoin. »

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

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

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

On a testé pour vous ! La séance "Éveil des sens" de l'institut Belles & Fées à Saint-Pourçain-sur-Sioule

Sur la Place du Maréchal Foch, rendez-vous chez Belles & Fées, l'institut fondé et géré par Marine Angeneau et ses deux collaboratrices Lucie et Léna. Déjà connu pour ses soins visage, corps, épilations ou encore prestations mains et pieds, le lieu propose aujourd'hui une expérience totalement inédite, la cabine "Éveil des sens", un espace immersif imaginé pour déconnecter, apaiser et ressourcer corps et esprit. Curieuses de découvrir ce concept unique mêlant nouvelles technologies et bien-être, nous avons testé pour vous ce soin sensoriel.

Un espace pensé pour stimuler les cinq sens

Dès l'entrée dans la cabine, l'ambiance change. Lumière douce, décor cocon, parfum délicat... L'objectif est clair, nous placer dans une bulle, loin du monde extérieur. Chaque élément a été conçu pour solliciter un sens différent. Marine le confirme, « L'idée, c'était de créer une véritable bulle, un lieu où l'on peut lâcher prise immédiatement. Chaque détail a été pensé pour faire travailler un sens différent et offrir une déconnexion totale. Les séances sont modulables en durée, afin de s'adapter même aux personnes au planning très chargé, pour que chacun puisse en profiter. » La séance débute par la présentation des options. Luminothérapie, casque de réalité virtuelle, fauteuil relaxant, choix d'audios... Chacun peut personnaliser son expérience selon ses besoins du moment. « Je voulais une séance modulable, explique Marine. Que chacun puisse adapter son voyage à ses envies et rester autonome tout au long du soin. »



Le toucher : une détente profonde grâce au fauteuil relaxant

Nous nous installons dans un fauteuil massant qui agit du dos jusqu'aux jambes, avec une option chauffante au niveau des lombaires. Selon la formule choisie, un massage des pieds ou des trapèzes peut être ajouté pour prolonger encore l'apaisement. Les muscles se relâchent instantanément. Marine nous confie : « Le toucher reste essentiel dans le bien-être. »

Le visuel : un voyage guidé par la réalité virtuelle

La réalité virtuelle, l'un des temps forts du protocole.

Forêts apaisantes, montagnes majestueuses, plages infinies... En quelques secondes, le cerveau décroche. « La réalité virtuelle est un formidable outil, sourit Marine. Elle permet d'emmener la personne ailleurs, de couper complètement avec le quotidien. »

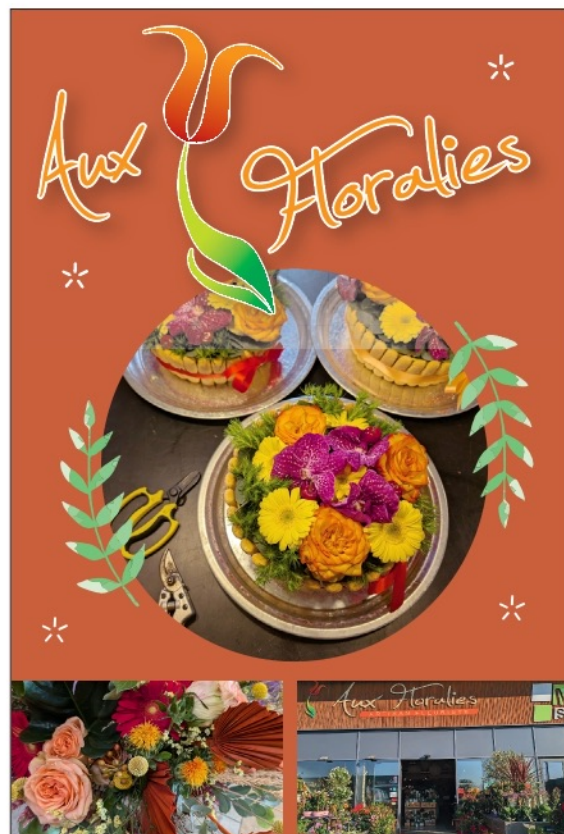
L'auditif : des audios conçus par une hypnothérapeute

La voix est douce, posée, jamais intrusive, et permet d'entrer rapidement dans un état de relaxation profonde. Plusieurs thématiques sont proposés, image de soi, gestion du stress, de la douleur physique... Marine nous précise : « Je tenais à intégrer un contenu audio professionnel, pensé pour accompagner réellement. »

Le goût : une douceur pour prolonger le voyage

Pour terminer en douceur, thé, café, chocolat ou petite gourmandise sont proposés pour prolonger l'instant de réconfort. « Le goût est un sens qui ancre le moment. Une boisson chaude après la séance, c'est la dernière note du voyage. » L'expérience "Éveil des sens" ne ressemble pas à un soin classique. C'est une expérience originale, entre bien-être traditionnel et nouvelles technologies... et on en ressort clairement plus léger. « J'ai voulu créer un espace où l'on prend soin du corps, mais aussi du mental. Aujourd'hui, les gens ont besoin de souffler, de se reconnecter. Cette cabine est là pour ça. » conclut Marine.

Plus d'infos : 07 50 92 13 66



Ateliers créations florales

Découvrez, créez et repartez avec votre composition florale

La rose de l'Amour

- Vendredi 6 février : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 7 février : 10h / 12h - 15h / 17h



Composition gourmande

- Vendredi 20 février : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 21 février : 10h / 12h - 15h / 17h



Bouquet printanier

- Vendredi 6 mars : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 7 mars : 10h / 12h - 15h / 17h



Durée 2h - Adultes/enfants + de 6 ans

Inscription 04 70 45 31 77



Aux côtés d'Aurélié, créez votre composition florale à partir d'une sélection de fleurs et repartez avec votre composition finale



Aux Florales - 2 rue Louis Tellier - Saint-Pourçain-s/Sioule

#Info bien-être du mois !

Un casque de réalité virtuelle pour stimuler la mémoire des seniors

L'ADMR Allier teste actuellement avec ses associations de Moulins et Commeny, le casque de réalité virtuelle auprès de ses bénéficiaires. « Avec notre casque de réalité virtuelle, nos animations à domicile ouvrent de nouveaux horizons. Nos bénéficiaires s'offrent une véritable parenthèse d'évasion : redécouvrir ou admirer des paysages lointains, profiter d'une balade immersive et d'un moment de relaxation. Ces moments offrent bien plus qu'une simple découverte : stimulation de la mémoire, partage et interactions humaines, bien-être et détente, plaisir de revivre, de rêver et d'explorer », nous confie Julia, adjointe à la direction de l'ADMR Allier.

L'ADMR est un réseau associatif de services à la personne fondé en 1945 au niveau national et existe dans l'Allier depuis 2004. Elle vise à fournir une assistance aux personnes vivant dans des zones rurales, souvent éloignées des centres urbains et des services publics. L'offre des services est orientée en direction des publics fragiles (personnes âgées, personnes en situation de handicap), mais aussi vers le grand public (célibataires, famille, enfants, jeunes retraités...)

Lors d'une visite à domicile, Mme Sylvie Kinas, bénéficiaire, en action avec le casque.



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

#Médiation par l'animal

• Pauline ORAIN

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

06 76 77 52 92

Bresnay et en itinérance

#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 Lederc - 03000 MOULINS

#Magnétiseurs-énergéticiens

• Eva et Philippe CAYREL

Le Domaine Armonia

Magnétiseurs-énergéticiens spécialités
intolérances, hypersensibilités et stress

Tél : 06 04 41 78 12

www.ledomainearmonia.com

Philippe Tupa Cayrel Magnétiseur

En présentiel : 18 route du Montet

03500 SAULCET

En distanciel : whatsapp

#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.pierreboudet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Sophrologie, Massages, Accompagnement en entreprise

• Carole DAUBANAY

Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie,
Bien-être au travail.

Tél : 06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

Carole Daubanay Sophrologie

& Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

#Yoga

• Coraline MÁS

Yoga et baguettes coudées

Cours adultes Yoga doux et Hatha yoga et cours
parents enfants. Soins collectifs ou individuels, à
l'aide de baguettes coudées.

Infos et tarifs : 07 87 17 19 96

www.coralinemas.fr

les_moulins_de_nos_ames

Espace Shanti - COULANDON

#Dév'perso

• Brigitte CURTY

Entrez dans la Reflexo-Zone

Réflexologie, Hypnose, Cohérence cardiaque,
Lumino-relaxation, Neurofeedback visuel (outils
de G. Quertant)

15^e année et nouvelle adresse !

28 place Jules Ferry à Yzeure - 06 71 95 50 94

“ J'ai décidé d'être heureux parce
que c'est bon pour la santé ”

- VOLTAIRE -

**Vous souhaitez mettre en avant votre activité
en lien avec le Sport et le Bien-Être
dans notre guide, contactez-nous ! À partir de 22€HT/mois**
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

LES CELTES

TERRES DE LÉGENDES

6-15
FÉVRIER
2026

FOIRE

MOULINS

PARC EXPO

www.parc-moulins-expo.fr