#112 Fév. 2026
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

À vos raquettes !

Le padel se joue à Yzeure



Thibaud Vézirian, gérant
de SuperPadel 03 à Yzeure



CELTÔ

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



RÉOUVERTURE LE 12 FÉVRIER 2026

APRÈS FERMETURE TECHNIQUE ANNUELLE ET TRAVAUX



Bassin intérieur et Spa Nature avec animations, jeux et jets d'eau, banquettes massantes, cascade... et aussi sauna, hammam, jacuzzi, CeltÔrium...

EAU THERMALE À 34°C*

LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être

en couple, entre amis ou en famille... **

- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES **22 € / pers.**
  La 1/2 journée (à partir de 14 ans)
- ACCÈS ENFANT **9 € / pers.**
  La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)
  uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.



NOUVEAUTÉS 2026 : LES MODELAGES EN DUO

Modelages à réaliser en duo dans notre cabine double

- **En amoureux ou entre amis, laissez-vous envelopper par la douceur de nos soins en duo et offrez-vous une parenthèse précieuse, où le temps ralentit et les sensations se partagent...**
- **MODELAGE DIVIN - MODELAGE DES RIADS - MODELAGE CELTÔ RELAX...**

à partir de 138 € / 2 pers.

BOUTIQUE EN LIGNE

Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Groupe Thermal de Bourbon-Lancy • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Ils diffusent notre magazine, merci !



Salon JM Coiffure à Moulins



Traiteur Chez Ju à Bourbon l'Archambault

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être

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

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Nicolaud
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, Beverley Jossé
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

Ne pas jeter sur la voie publique

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 :

Radio Bocage 96.5 Mhz FM écoutez la différence !

Radio Qui Qu'en Grogne 101 FM et www.rqqg.fr

Kintésens prod.

Good News !

La table VIP du BHC :
Les secrets du chef à portée de main

Au restaurant le **BHC** à Toulon-sur-Allier, le chef a créé la table la plus **VIP** du restaurant… en plein cœur de la cuisine ! Vous êtes seul, à deux ou à trois et avez toujours rêvé de découvrir ce qui se passe derrière la porte battante ? Bonne nouvelle, le chef vous installe au premier rang, juste à côté de lui.

Au menu : *cuisson en direct, secrets de cuisine chuchotés à l'oreille et blagues du chef incluses.*



Une expérience originale, conviviale et un brin insolite… pour les curieux et les gourmands aventuriers. « *Déjà testée et validée par nos premiers chanceux, qui s'en sont sortis sans brûlure et avec le sourire* », nous confie le chef **Hervé Chandioux**.

Disponible uniquement sur réservation. Même les VIP doivent prévenir !

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



Retour d'hospitalisation

Une aide sur mesure pour un retour à la maison en toute sérénité

- Garde-malade ou surveillance
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Présence 24h/24 pour les sorties complexes
- Réactivité de mise en place et gestion des urgences

SAP services à la personne



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

L'aide à domicile sur-mesure
04 15 40 22 22
24 cours Anatole France
03000 Moulins

Mélina vous accompagne pour **un mariage à votre image**

Mélina, wedding planner et wedding designer, partage ses conseils et astuces pour préparer un mariage unique et à l'image des mariés. De l'organisation à la décoration, elle explique comment profiter pleinement du jour J, gérer le budget, éviter le stress et créer des souvenirs inoubliables.


©Anaïs Capture

Esprit Edition : Pouvez-vous vous présenter et expliquer votre métier ?
Mélina : Je suis wedding planner et wedding designer, c'est-à-dire organisatrice et décoratrice de mariage. J'interviens principalement dans le Puy-de-Dôme, l'Allier, la Loire et partout où les amoureux ont besoin de moi. Mon objectif, rendre leur mariage inoubliable et à leur image. Comme wedding planner, j'accompagne les mariés dans l'organisation complète de leur journée, en trouvant les prestataires adaptés et en les soulageant de la charge mentale liée aux préparatifs. Comme wedding designer, je m'occupe de la partie esthétique, de la papeterie à la décoration des espaces, pour créer un univers unique et personnalisé. Les mariés peuvent choisir de faire appel à moi pour l'organisation, la décoration, ou les deux.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir wedding planner ?
Mélina : Rendre les gens heureux et les voir s'émerveiller est ce qui me procure le plus de bonheur. Mais attention, derrière les paillettes, il y a beaucoup de travail et de pression. Pour ces 24 heures de magie, ce sont de nombreux mois de préparation, de questionnements et de doutes.

Esprit Edition : Quelles sont, selon vous, les étapes les plus importantes pour préparer un mariage ?
Mélina : Selon moi, il est essentiel de poser des bases solides dès le départ. Définir une vision commune du mariage et ce que vous voulez vraiment. Réfléchir à la liste des invités permet de maîtriser le budget. D'ailleurs fixer le budget dès le départ évite les dépassements. Ces étapes servent de guide pour des choix cohérents et personnalisés, loin des simples tendances.

Esprit Edition : Quelles sont d'ailleurs les tendances actuelles dans l'univers du mariage et où trouvez-vous l'inspiration ?
Mélina : Après les mariages très colorés et les ambiances Dolce Vita, on observe un retour à des univers plus minimalistes, dominés par le blanc, le monochrome et les jeux de drapés. Les tendances évoluent, mais cohabitent toujours avec les styles champêtres, vert sauge ou plus audacieux. Mes inspirations viennent de partout, mode, design, influences américaine, mais surtout des mariés eux-mêmes. Leur histoire, leurs personnalités et leurs goûts sont le point de départ de chaque projet. Cela les amène parfois à repenser totalement leur décoration pour créer un mariage vraiment unique. Certains choisissent même de mettre leurs passions en avant, univers celtiques, médiévaux, Harry Potter ou Bridgerton. Des thèmes forts qui, bien travaillés, donnent des mariages élégants et raffinés, loin des clichés, et appréciés aussi bien par les initiés que par les invités qui les découvrent.



Esprit Edition : Que recommandez-vous pour profiter pleinement du jour J sans stress ?
Mélina : Prenez une wedding planner pour profiter sereinement de votre journée ! Cela vous évitera de faire reposer cette responsabilité sur vos proches, qui doivent eux aussi en profiter. Même bien briefés, ils n'ont pas toutes les informations nécessaires et risquent de devoir vous solliciter. Enfin, ne craignez pas les imprévus, ce sont souvent eux qui deviennent les meilleurs souvenirs. L'essentiel est de lâcher prise et de savourer pleinement cette journée unique.


©Studio Mariage

Esprit Edition : Quels conseils donneriez-vous à des futurs mariés ?
Mélina : Écoutez-vous avant tout ! C'est VOTRE mariage, alors faites-vous plaisir d'abord. Ne cédez pas aux traditions ou aux attentes des autres si cela ne vous ressemble pas. Assumez vos choix, soyez fiers et profitez pleinement de votre journée.

Esprit Edition : Et après ? Pouvez-vous nous parler du Weeding Blues ?
Mélina : Rassurez-vous, ce n'est pas systématique. Le Wedding Blues, c'est ce petit sentiment de vide après le mariage, quand le "grand projet" est terminé et qu'il n'y a plus d'objectif immédiat. Pour le surmonter, acceptez vos émotions et en parlez, fixez-vous de nouveaux projets. Préparez la lune de miel, trier les photos, créer un album... Reprenez une activité que vous aimez ou découvrez un nouveau hobby, et surtout, prenez soin de vous.

Plus d'infos ? MT Events - Wedding Planner & Designer
Mélina Théallier - 06.59.00.54.24
Site : www.mtevents.fr

Louer sa décoration de mariage !

Située dans l'Allier, l'entreprise **Les Élégantes**, c'est avant tout une histoire de passion. Celle de **Sabrina**, amoureuse des objets anciens et convaincue qu'ils méritent d'être mis en lumière lors des moments importants de la vie. Patiemment, avec soin et beaucoup d'amour, elle constitue une collection de vaisselle ancienne et de mobilier chiné qu'elle propose à la location pour les mariages, réceptions, anniversaires ou événements professionnels.



©Ville de Cusset



N'achetez plus, louez

Pour embellir vos événements sans accumuler, la location s'impose comme une évidence. L'univers des Élégantes repose sur des pièces anciennes, un choix esthétique, mais aussi un choix écologique. « *En réutilisant et en valorisant des objets déjà existants, l'entreprise s'inscrit dans une démarche responsable et propose une alternative à l'achat de décorations neuves, souvent utilisées pour une seule occasion.* » nous explique Sabrina.

Assiettes, verres, plats… La vaisselle des Élégantes est chargée d'histoire. Dépareillée avec harmonie, elle apporte à vos tables le charme d'autrefois tout en s'intégrant naturellement dans des mises en scène actuelles. « *Des tables uniques dont les convives se souviendront.* » nous confie Sabrina. Chaque détail compte avec la décoration. Lumières, vases, textiles, choisissez les pièces qui correspondent à votre thème et à votre ambiance. Enfin pour structurer et décorer les différents espaces de votre événement, louer du mobilier. Escabeaux, guéridons, étagères, fauteuils, canapés, dessertes, commodes, chevalets… Vous recherchez un article spécifique ou une création sur mesure ? N'hésitez pas à contacter Sabrina des solutions adaptées peuvent être envisagées.

Rendez-vous au showroom

Les Élégantes vous invite dans leur showroom pour vous permettre de voir, toucher et tester vos tables. Les visites se font sur rendez-vous. Ce temps d'échange est l'occasion de découvrir la collection, d'affiner vos choix et de bénéficier de conseils personnalisés pour imaginer une décoration qui vous ressemble.

Services complémentaires

Afin de vous accompagner au mieux le jour J, le dressage des tables et l'installation de la décoration le jour J peuvent être réalisés sur demande et selon devis.

Bon à savoir ! ***Les collections évoluent, le stock s'enrichit régulièrement, n'hésitez pas à consulter le catalogue en ligne : www.leseleganteslocation.fr***





Remembooth

LA BORNE À SELFIE CHIC DANS L'ALLIER

pour tous vos événements

MARIAGE - BAPTÊME - ANNIVERSAIRE
EJG/EVJF - BABY SHOWER
EVÉNEMENT D'ENTREPRISE ...

rembooth.fr

Et si vous fabriquiez vos alliances vous-même ?



Atelier Mariage

Vous rêvez de vivre un moment privilégié avec votre amoureux/amoureuse :

cet atelier est fait pour vous

Bijouterie & Joaillerie
03210 BRESNAY - 06 14 67 67 18

www.berangere-giraud.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



designer

06 77 14 29 84

Illustrations personnalisées

En direct pendant le vin d'honneur
Sur commande *(particuliers et pros)*

Quand l'élégance responsable prend vie dans **l'atelier de Bérengère**



Dans l'univers du mariage, certains détails donnent du sens à la tenue des jeunes mariés et de leurs proches. C'est au cœur de son atelier, à Saint-Ennemond, que nous avons rencontré **Bérengère, la créatrice de Madame B**. Une marque artisanale qui imagine et confectionne des accessoires de mariage en tissus, en bois et en liège, dans une démarche à la fois responsable et sensible.

Maman de trois enfants, Bérengère crée des objets utiles et personnalisés, où chaque détail raconte une histoire et reflète sa passion pour le beau et le durable. Elle achète sa première machine à coudre, s'entraîne, puis développe son savoir-faire durant la période du Covid, notamment avec la confection de masques. L'aventure entrepreneuriale est lancée, elle créée son entreprise en 2023.

Initialement tournée vers le zéro déchet, qu'elle poursuit encore aujourd'hui, elle élargit naturellement son univers aux accessoires de mariage. « *La demande vient souvent des futures mariées rencontrées sur les marchés. Je propose alors une offre complète, pensée pour toute la famille.* », explique-t-elle.

Une offre complète d'accessoires de mariage
Pour les mariés et les jeunes garçons : nœuds papillon, cravates, boutons de manchette, bretelles, pochettes de costume ou lacets. Pour les mariées : chouchous, barrettes, bracelets, bijoux, lacets et ceintures de robe pour les demoiselles d'honneur. Pour les enfants, les accessoires assortis.

« *Chaque pièce est réalisée sur mesure, à partir des tissus choisis en amont, selon les couleurs et l'ambiance du mariage. J'accompagne chaque projet avec des propositions adaptées. Le liège, matière végétale et végane, est au cœur de mes créations. Je propose également des nœuds en bois que je personnalise de A à Z. Avec cette collection, j'ai d'ailleurs créé un partenariat avec la fondation Le PAL Nature et participé au Movember avec des noeuds en forme de moustache.* », précise-t-elle.

Où retrouver les créations Madame B ?
Elles sont disponibles chez Arts Créateurs & Co à Moulins, sur rendez-vous dans son atelier, ou en ligne sur crescendocouture.com/madame-b
Contact : Madame B - 07 67 79 26 42
9 rue du Bourbonnais à Saint-Ennemond



©Tine Borms-Guéneau

Bon à savoir !

Un groupe Facebook dédié au mariage
Le groupe Facebook « Prestataires mariages 03, 63 » s'adresse aux futurs mariés et aux prestataires professionnels de l'Allier et du Puy-de-Dôme. Il permet aux couples en cours d'organisation de trouver des conseils, des recommandations et des contacts locaux. Les professionnels du mariage peuvent y présenter leurs prestations et échanger avec une communauté ciblée. Le groupe favorise ainsi les échanges entre futurs mariés et acteurs du secteur sur le territoire.

Psst...!

Et si la Saint-Valentin était l'occasion de faire sa demande en mariage ?
La Saint-Valentin est le jour de l'amour par excellence. Et si cette année, elle devenait aussi le début d'une nouvelle étape à deux ? Un instant simple, sincère, et rempli d'émotion peut suffire à créer un souvenir inoubliable. Parfois, le plus beau des cadeaux, c'est simplement une question… et un "oui".
Belle Saint-Valentin !



©Hanin Abouzeid de Pixabay

Votre couple, une histoire écrite à **l'encre de vos émotions**



Ça y est, la date du mariage est fixée et les préparatifs sont lancés. Vous essayez de penser à tout pour que vos invités passent, eux aussi, un moment inoubliable à vos côtés. Et pour vous ? Quel cadeau vous êtes-vous réservé ? Et si vous vous offriez un livre, votre livre, celui de votre couple !

Votre histoire d'amour est unique et précieuse. La coucher sur le papier, c'est l'ancrer (ou l'encrer) pour toujours dans un livre qui sera le vôtre. Pauline Orain, biographe, met sa plume à votre écoute pour donner vie, avec vous, au livre qui sera l'écrin de vos émotions. « *Ensemble, nous redonnerons vie aux instants forts de votre histoire. Votre rencontre, vos sentiments l'un pour l'autre, vos joies, vos réussites, vos défis peut-être… tout ce qui fait le sel de votre couple et de votre famille que vous avez construite main dans la main, cœur contre cœur. Je me fondrai avec délicatesse et discrétion dans votre personnalité, votre univers, votre histoire, que je prolongerai fidèlement au bout de ma plume, comme si vous aviez écrit le récit vous-même. Photos, lettres, images personnelles seront les bienvenues pour illustrer vos pages au fur et à mesure. Vous pouvez réaliser votre livre à deux ou faire une jolie surprise à votre moitié le jour J ! L'idée vous tente ? Alors ensemble, nous dirons un grand OUI !* »



©freepik

Bon à savoir ! ***Pauline Orain, prête-plume et biographe certifiée par la Plume Académie. Dans l'Allier et les départements limitrophes. Premier contact par téléphone au 06 76 77 52 92 www.po-accompagnement.fr***

Le vrai savoir-faire d'une couturière d'art pour des tenues de mariage atypiques

Frédérique Averly est couturière depuis plus de trente ans et exerce à Moulins depuis treize ans. Artisan d'art diplômée en couture et spécialisée en patronage, elle a également été formatrice pour le Greta à Riom pendant plusieurs années. Elle conçoit des tenues sur mesure pour les mariages et les cérémonies, depuis son atelier-boutique Hors-Série, récemment installé à La Madeleine. Un travail précis, pensé à partir du corps, du tissu et de l'histoire choisie.



Esprit Edition : L'artisan d'art, ce n'est pas que la ferronnerie ou la verrerie ?
Frédérique : Eh non, ce titre peut aussi être attribué dans la couture, quand on fabrique des pièces uniques ou entrent savoir-faire et créativité. Je conçois et réalise de A à Z, principalement des vêtements. Soit mes propres créations, soit en sur-mesure. Dans ce dernier cas je construis chaque projet en fonction des envies, de la morphologie, de l'usage du vêtement… En tenant compte bien sûr des possibilités techniques, et des matières. Le tissu est essentiel, il influence les formes et les volumes, il peut apporter des idées.

Esprit Edition : Que proposez-vous pour les mariages ?
Frédérique : Je réalise des tenues de cérémonies pour grands et petits, pour les femmes robes, ensembles, chemisiers, pour les hommes gilets et chemises. Et des accessoires, pochettes. Il est également possible de louer une tenue, parmi une sélection de créations disponibles en boutique, pour un mariage mais aussi pour d'autres événements, une fête, un anniversaire, un spectacle…

Esprit Edition : Pour les mariés, vous travaillez uniquement sur des projets atypiques ?
Frédérique : Oui, en effet. Des tenues inspirées de périodes historiques par exemple, ou évoquant un vécu particulier. J'ai ainsi habillé un couple passionné de cabaret, et prochainement ce sera des mariés d'inspiration XVIIIème siècle. L'histoire du costume m'intéresse, je me permets d'y puiser pour enrichir ma pratique de couturière. J'ai réalisé des tenues pour des danseurs, chanteuses, musiciennes, et je travaille en ce moment sur des robes pour les prochaines fêtes Napoléon III à Vichy.

Esprit Edition : En dehors du mariage ?
Frédérique : En dehors du mariage ou de la fête, je conçois des vêtements pour toutes occasions, du chemisier au manteau, ou des vêtements plus spécifiques, adaptés à une pratique, une activité particulière. A partir du modèle discuté ensemble, et des mesures, je construis moi-même les patrons.





Esprit Edition : Votre travail va au-delà du vêtement…
Frédérique : En effet, la couture artisanale peut avoir des applications variées, et répondre à des besoins très précis. Récemment, une sage-femme m'a commandé des hamacs porte-bébés, qu'elle utilise pour peser les nourrissons au domicile des parents. C'est un exemple de ce que permet le sur-mesure, partir d'un usage concret, réfléchir aux contraintes techniques, et créer une pièce personnalisée, fonctionnelle et durable. Je réalise aussi des choses plus classiques en couture d'ameublement, rideaux, housses de coussins.

Esprit Edition : Et vous donnez des cours de couture ?
Frédérique : Oui, je donne des cours, ouverts à tous à partir de 10 ans. On peut s'inscrire tout au long de l'année. Avec ou sans connaissances préalables, on vient avec ses envies et ses objectifs, les cours sont personnalisés et adaptés à tous niveaux.

Infos pratiques : Boutique ouverte du mardi au samedi, sur rendez-vous.



- SUR MESURE -
Une tenue pensée avec vous et réalisée pour vous.
Devis gratuit

hors série
Couture

- VENTE -
- LOCATION -
Des modèles uniques en direct de l'atelier.



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

SuperPadel 03, le nouveau spot pour les sportifs à Yzeure

On a testé pour vous ! On a troqué nos claviers pour des raquettes lors de notre toute première session de padel chez SuperPadel 03. Verdict ? Des fous rires, quelques balles perdues, des murs qui renvoient plus vite qu'on ne l'imagine… et surtout une envie de recommencer très vite. C'est **Thibaud Vézirian**, gérant et ambassadeur local du padel, qui nous a accompagnées et initiées à ce sport en pleine ascension !



Esprit Edition : Comment le padel arrive-t-il dans ta vie ?
Thibaud : Il est arrivé il y a trois ans, après un été passé dans le Sud. Ancien footballeur, je cherchais un sport que l'on peut continuer à pratiquer et à se voir progresser après 30-35 ans. J'ai accroché dès ma première partie. Le padel est facile à prendre en main et présent dans de nombreuses villes. Journaliste sportif et entrepreneur, j'ai ensuite choisi de transformer ma passion du jeu et du collectif en un lieu qui me ressemble : SuperPadel 03, un centre indoor, exigeant sur la qualité et ouvert à tous, des plus petits aux plus grands.

Esprit Edition : Un sport jeune, mais déjà structuré.
Thibaud : Oui, et beaucoup ignorent que le padel est né au Mexique. À l'origine, un homme d'affaires qui a eu l'idée de créer un court entouré de murs pour éviter de courir après les balles. Depuis, le jeu a trouvé sa place. Simple à organiser, facile à comprendre, et propice aux échanges. Ici, entre midi et deux, on voit de vrais rendez-vous pros, on joue, on discute, on se challenge.

Esprit Edition : Quels services propose SuperPadel 03 ?
Thibaud : Nous avons cherché à rendre la pratique accessible. Rendez-vous sur l'application Playtomic pour choisir votre créneau et de façon individuelle ou collective. Sur place, vous pouvez louer des raquettes et acheter des balles grâce aux distributeurs automatiques. Et si vous avez besoin d'un partenaire ou d'un duo de votre niveau, nous vous aidons à compléter vos matchs via notre groupe sur l'application WhatsApp.

Esprit Edition : Et pour la suite ?
Thibaud : Avec l'extension et l'ajout de la nouvelle piste double, nous allons développer une offre dédiée aux entreprises. Tournois inter-entreprises, ateliers avec un préparateur mental ou un nutritionniste, ainsi que des séances de yoga padel pour prévenir les blessures. L'objectif est de proposer un temps de jeu qui associe performance, bien-être et échanges.

Esprit Edition : Le padel, comment ça se joue ?
Thibaud : Le terrain mesure 10×20 m, entouré de vitres et grilles. On joue avec une raquette pleine, des balles proches de celles du tennis. Le score est identique au tennis et un match se joue en deux sets gagnants. Service à la cuillère à hauteur de hanche, un rebond par camp, murs autorisés, c'est simple et très intuitif. Et si vous



Mathieu et Jérémy

avez envie d'aller plus loin, pour du coaching perso, contactez Alexis, entraîneur de tennis à Avermes. N'importe quel coach diplômé peut d'ailleurs venir donner ses cours chez Super Padel 03.

Plus d'infos ! Super Padel 03
2 pistes padel double et 1 simple
Parc de la Motte à Yzeure
Site : www.superpadel03.fr



Damien et Benoît

Les sœurs Bekhedda au sommet du padel



D'origine moulinoise, les sœurs jumelles **Feryel et Neïla Bekhedda** ont été sacrées championnes de France de padel U16 2025. Sur le terrain, elles allient technique, complicité et détermination. Leur victoire marque un exploit sportif et l'essor du padel féminin en France. Depuis leurs premiers échanges dans les clubs locaux jusqu'au niveau national, leur parcours témoigne de persévérance et de travail. Elles ont commencé à pratiquer le padel à l'âge de 14 ans, découvrant rapidement leur passion et leur talent pour cette discipline.

Soutenues par leur famille, Feryel et Neïla ont grandi dans un environnement où le respect, l'écoute et la solidarité étaient au cœur de chaque journée. Leur père, Nacer Bekhedda, attentif et entraîneur de padel, veille à leur progression tout en les protégeant des distractions « *On les éloigne des réseaux sociaux, elles sont sur les terrains. Le cercle familial est notre force.* » Leur mère, observatrice et encourageante, et leur sœur, qui suit déjà leurs traces avec passion, complètent ce soutien familial qui a été déterminant dans leur réussite.

Thomas Mitjana et Evans Bervin ont accompagné leur progression, chacun jouant un rôle essentiel dans cette réussite collective. Cette victoire est le fruit d'un travail commun et d'un engagement constant entre famille, entraîneurs et joueuses.





Juste avant l'ouverture officielle, elles sont venues s'entraîner chez Super Padel 03 à Yzeure, où les pistes ont beaucoup plu aux championnes de France.

Bon à savoir ! L'yzeurien Rémi Laâsri, préparateur mental, vient d'annoncer sa nouvelle collaboration avec Feryel et Neïla pour la saison 2026.



Recette du chef Christian du restaurant le JAJA à Saint-Pourçain-s/S.

Cheesecake de saison

Ingrédients pour 4/5 portions

- *1 gros butternut*
- *4 cas d'huile de noix*
- *4 cas de sirop d'érable*
- *140g de gressins*
- *4 cas de fromage frais (ex : Philadelphia)*
- *40g de ciboulette + 20g de basilic*
- *300g de champignons (brun de préférence)*
- *180g de marrons (cuits)*
- *sauce soja sucrée*
- *1/2 burrata ou une quenelle de stracciatella*



L'équipe du JAJA



À vous de jouer !

- Préchauffer le four à 190°. Couper le butternut en 2, le vider et l'enduire d'huile de noix et de sirop d'érable et l'enfourner pendant 50min.
- Pendant la cuisson du butternut, faire revenir les champignons et les marrons coupés en lamelles avec du beurre et de la sauce soja sucrée jusqu'à caramélisation. D'un autre côté, passer au mixeur ciboulette, basilic et gressin avec une cas d'huile d'olive.
- Une fois cuit, écraser le butternut avec trois cuillères à soupe de fromage frais.

Place au dressage !

- À l'aide d'un cercle, dresser la base du cheesecake avec la préparation aux herbes sur 2cm en tassant bien la préparation. Réaliser le même geste sur 3cm avec la préparation de butternut puis mettre la préparation de marrons et champignons.
- Enfin, mettre une demi-burrata ou une quenelle de stracciatella. Finir le dressage avec de la cebette taillée en julienne.

Bonne dégustation !


Le chef Christian et son apprenti Damien

Bar/Restaurant JAJA - 1 Quai de la Ronde - Saint-Pourçain-sur-Sioule - 04 70 20 09 99



Repas "Éveil des sens" spécial Saint-Valentin

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

Entrée : Tartare avocat, mangue & crevettes, citron vert, gingembre et poivre rose
Plat : Noix de Saint-Jacques poêlées, purée soyeuse de patate douce & gingembre, sauce cacao-piment doux.
Bon à savoir ! *Ces ingrédients "aphro-sensoriels", l'association sucré-salé et les épices douces propose une stimulation progressive des sens.*

Dessert : Mousse légère au chocolat noir & framboises fraîches (Recette ci-dessous)

Ingrédients (2 belles verrines ou 4 petites)
- 80 g de chocolat noir 70–85 %
- 2 œufs bio (très frais)
- 150 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 1 c. à c. de miel ou sirop d'agave (optionnel)
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 pincée de sel

À Vous de jouer !

Coulis de framboise
- Chauffer doucement les framboises avec le citron.
- Mixer et filtre pour retirer les graines.
- Sucrer très légèrement si nécessaire.
- Laisser refroidir


© IA - OpenAI

Mousse au chocolat noir légère
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Séparer les œufs.
- Incorporer les jaunes au chocolat tiède.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Incorporer délicatement les blancs au chocolat à la maryse.

Montage
- Déposer une couche de mousse chocolat.
- Ajouter un cœur ou un filet de coulis de framboise.
- Terminer par un peu de mousse.
- Placer au frais 2 h minimum.

Finition "Saint-Valentin"
- 1 framboise fraîche sur le dessus
- Copeaux de chocolat noir
- Poudre de cacao non sucré
- Quelques éclats d'amandes ou noisettes torréfiées

Astuce de la diét'

Variantes adaptées
- Sans œufs : remplacer par une mousse tofu soyeux et chocolat
- Vegan : chocolat noir, aquafaba et coulis framboise
- Plus protéiné : ajouter 1 c. à s. de skyr ou fromage blanc en base

Intérêts nutritionnels :
- Chocolat noir ≥70 % : polyphénols, magnésium
- Framboise : fibres, vitamine C, faible charge glycémique
- Sans crème ni beurre
- Sucre limité

Plus de conseils ?

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

mij

EXPOSITION

L'ILLUSTRÉ PINOCCHIO

7 FÉVRIER › 21 JUIN 2026

MUSÉE DE L'ILLUSTRATION JEUNESSE
26, rue Voltaire, Moulins

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département

Save the date

Une action solidaire au marché de Moulins

A l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, le dimanche 8 mars 2026, les conjoints et conjointes du Rotary Club Moulins-Yzeure apporteront leur soutien aux bénévoles de l'association A Portées d'Elles Allier, en proposant une vente de roses et d'articles sur le marché du dimanche matin à Moulins. Sur le stand, les bénévoles de l'association À Portées d'Elles Allier, vous présenteront leurs actions et répondrons à vos questions.



Bon à savoir !

À Portées d'Elles est une association d'accueil et d'écoute des femmes victimes de violences ou heurtées par une épreuve ou un accident de la vie, et leur offre l'appui, l'énergie et la force de vie nécessaires à leur reconstruction personnelle et professionnelle.

Plus d'infos : 07 64 07 96 37

Droits des femmes, **célébrer les victoires et poursuivre le combat**

Le 8 mars, Journée Internationale des Droits des Femmes officialisée en 1977 par l'Organisation des Nations Unies, est célébrée en France depuis 1982. Dans le monde, des actions rappelleront les victoires et acquis, et feront entendre les revendications pour améliorer la situation des femmes. Cette journée trouve son origine dans les manifestations de femmes au début du 20e siècle réclamant l'égalité des droits, de meilleures conditions de travail et le droit de vote. Si les françaises ont obtenu le droit de vote en 1944, les femmes mariées n'ont eu le droit de travailler et d'ouvrir un compte bancaire sans l'autorisation de leur mari que depuis 1965 !



Atelier autour des Droits Des Femmes animé par Mireille Bernard, juriste au CIDFFAllier

« L'autonomie financière des femmes est un levier majeur pour accéder à l'égalité mais il subsiste encore de nombreuses inégalités comme les inégalités salariales, et ce malgré plusieurs lois depuis 1972. Les femmes gagnent en moyenne en France 23% de moins que les hommes, et à travail égal, l'écart chute à 4%, différence basée sur la seule différence de sexe. Les temps partiels sont majoritairement proposés et occupés par les femmes avec l'idée qu'elles se doivent d'organiser la vie de famille. Une orientation encore très stéréotypée des filles vers des métiers peu valorisés, qui les éloignent des postes à haute responsabilité majoritairement occupés par les hommes. Savez-vous que seuls 20% des travailleurs exercent un métier dit mixte (proportion de femmes ou d'hommes comprise entre 40 et 60%) ? Cette ségrégation professionnelle est liée aux effets des stéréotypes de genre et au fonctionnement du marché du travail. Voici donc pourquoi seuls 2% des sages-femmes sont des hommes et 2% des mécaniciens automobiles des femmes ! Quant à l'entreprenariat, seuls 38% des créateurs d'entreprise sont des femmes, chiffre stagnant depuis 2015. » nous rappelle **Hélyette Poyet**, conseillère en insertion professionnelle au CIDFF03.

Retrouvez les actions du Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de l'Allier sur https://allier.cidff.info

Témoignage

Femmes et entrepreneuriat : Carole-Anne Terranova prouve que tout est possible

À seulement 17 ans, Carole-Anne Terranova découvre sa passion pour les métiers du chauffage et la plomberie. Aujourd'hui cheffe d'entreprise, elle dirige Plomberie au Féminin et JC Chauffage, jonglant avec succès entre entrepreneuriat et maternité. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes le dimanche 8 mars, elle nous partage son parcours, ses défis et son message pour toutes les femmes qui osent se lancer.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous raconter votre parcours ?

Carole-Anne : À 17 ans, j'ai commencé un CAP installateur thermique. J'ai adoré le travail de brasure, me salir les mains avec les ramonages, les dépannages de chaudières fioul, être sur les chantiers… Je débutais dans le chauffage, mais pendant le Covid, j'ai découvert la plomberie, en intervenant à l'hôpital de Moulins-Yzeure. En 2021, seule avec mes deux filles, j'ai sauté le pas et créé Plomberie au Féminin. Le concept d'une femme experte dans les dépannages plomberie a tout de suite séduit les clients !



Esprit Edition : Quels défis avez-vous rencontrés ?

Carole-Anne : Je n'ai peur de rien, mais dans l'entrepreneuriat, rien n'est fait pour nous faciliter la tâche. En 2024, je me suis associée avec mon ex-mari, chauffagiste depuis 25 ans, et nous avons créé JC Chauffage en parallèle. En 2025, j'ai découvert ma grossesse, et là, le stress a été immense. On m'a dit que je devrais fermer Plomberie au Féminin, que mes charges s'accumuleraient alors que les indemnités maternité étant équivalentes à celles d'une salariée, c'était difficile à gérer.

Esprit Edition : Comment avez-vous tenu le cap ?

Carole-Anne : J'ai tenu bon pour Plomberie au Féminin, qui est mon bébé, ma passion. JC Chauffage a pris en charge une partie des dépannages pendant mon absence. La grossesse m'a appris à avancer avec sang-froid et détermination. Le soutien de mes clients a été une vraie force. Aujourd'hui, ma fille Célia est née, pour le plus grand bonheur de mon conjoint et de mes filles Lola et Tess.

Esprit Edition : Quel message souhaitez-vous transmettre aux femmes entrepreneures ?

Carole-Anne : Je reprendrai mon activité fin avril, début mai, avec la même passion et une conviction : on peut bâtir son entreprise, accueillir la vie et continuer à croire en ses projets sans renoncer à qui l'on est. La force d'une femme ne se mesure ni à son métier, ni aux obstacles rencontrés, mais à sa capacité à construire, transmettre et avancer.

Plomberie au féminin Dépannage Sanitaire Terranova Carole-anne - 06 76 08 99 41

Ladies' Circle 61 : quand l'action au féminin rime avec fête et solidarité



Créé à Moulins en 2011, le Ladies' Circle 61 est un club service féminin composé de huit femmes réunies autour de valeurs communes : solidarité, partage et convivialité. Tout au long de l'année, elles organisent des actions caritatives pour soutenir des causes locales et nationales, avec la volonté d'agir concrètement sur leur territoire.

« Maman va danser », une soirée qui fait bouger les lignes

Après le succès de la première édition, organisée dans le cadre d'Octobre Rose, les Ladies du Circle 61 renouvellent l'événement. **Vendredi 6 mars**, elles donnent rendez-vous aux femmes du bassin moulinois pour une seconde édition de la soirée « Maman va danser », au Press Club à Yzeure, de 21h à 0h. Organisée à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes, cette soirée 100 % féminine associe danse, rencontres et engagement solidaire. Le principe reste identique, un moment de détente et de partage au profit d'une cause.

Une cause nationale au cœur de l'événement

Les bénéfices de la soirée seront reversés au *Fonds Clémentine Vergnaud*, action nationale portée par le Ladies' Circle France. Ce fonds soutient la recherche, améliore la prise en charge et favorise un diagnostic plus précoce du cancer des voies biliaires, tout en sensibilisant les professionnels de santé et le public. À travers « Maman va danser », le Ladies' Circle 61 montre qu'il est possible de s'engager autrement, en associant fête et solidarité.

Suivez toute l'actualité des Ladies' Circle 61 sur Facebook et Instagram.

Sveltéo Clinic minceur

Publi-rédactionnel

Parce que votre corps mérite l'excellence

Bilan morphologique à 19,90€

et essai exclusif de notre nouveauté "Relook Expert" L'électrostimulation qui sculpte sans effort !

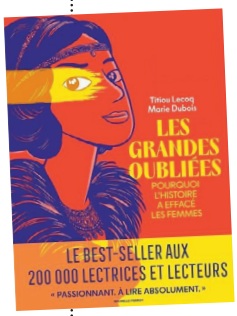
Osez prendre votre place !

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



Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

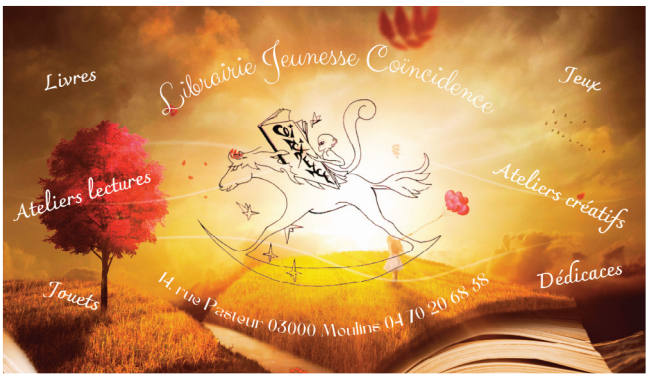


***« Les grandes oubliées. Pourquoi l'histoire a effacé les femmes »* Titiou Lecoq / Marie Dubois aux Éditions L'Iconoclaste**

À l'heure où nous parlons de la Journée Internationale des Droits des Femmes, cette adaptation graphique du roman de Titiou Lecoq restitue aux femmes la place qu'elles auraient dû occuper dans la mémoire collective au fil des siècles. Une grande fresque historique où l'on apprend énormément tout en étant partagé entre le rire et la colère parfois de voir combien la gente féminine a pu vivre dans l'invisibilité.

« Une lecture percutante et nécessaire. Un ouvrage à lire et à offrir à tous, que l'on soit homme ou femme ! »

Bonne lecture ! Adeline





L'espace soin de Marianne

Soin énergétique REIKI

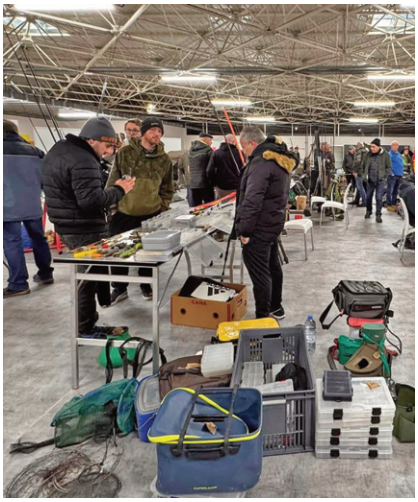
Rei-ki veut dire « énergie de l'esprit »
Il s'agit d'une technique douce et puissante par imposition des mains. Aucune manipulation, vous recevez la séance habillé, allongé confortablement sur une table adaptée dans un cabinet à l'atmosphère apaisante et chaleureuse, au coeur de Moulins. Cette pratique rééquilibre le système énergétique du corps, libère les tensions nerveuses musculaires, et permet notamment une détente profonde. Il offre de nombreux bénéfices sur les plans physique, émotionnel, mental. ***Pourquoi venir recevoir une séance de soin énergétique et plus particulièrement une séance de Reiki ?***

- Réduction du stress et relaxation profonde
- Équilibre énergétique
- Soulagement des douleurs
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la clarté mentale

Séance Reiki : 60€

Save the date !

Brocante spéciale pêche à Yzeure



L'AAPPMA de Moulins organise une brocante spéciale pêche le dimanche 15 février 2026, de 8h à 17h, à l'Espace Henri-Bérenger (Yzatis) à Yzeure. Une journée dédiée aux passionnés, pour chiner du matériel de pêche d'occasion et échanger entre amateurs. ***Entrée gratuite, buvette sur place (sans restauration). Accueil des exposants dès 6h30 (matériel d'exposition non fourni). Exposants : réservation sur lespecheursduvaldallier.fr ou au 07 81 89 70 00.***

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 !**

La sensibilisation **au programme de la Fondation !**



©Association FERUS

Le 13 janvier dernier, la Fondation Le PAL Nature, en collaboration avec le cinéma CGR Moulins, conviait trois de ses associations partenaires lors d'un ciné-débat autour du film « Le Chant des Forêts » de Vincent Munier. Une ode à la transmission et au respect de la nature entre trois générations qui a déjà réuni plus de 800 000 personnes depuis sa sortie le 17 décembre dernier.

Cet événement a réuni 278 personnes et a pu mettre en exergue le travail autour de la faune locale du Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier, de FERUS (Ours-Loup-Lynx Conservation) et de la LPO AURA. Il a donné lieu à un débat intéressant sur la manière de protéger la nature qui nous entoure comme évoqué dans ce film émouvant et mobilisateur.

Le saviez-vous ?

La Fondation Le PAL Nature a été créée en 2008. Elle initie, soutient et accompagne financièrement, techniquement et humainement des projets et des initiatives qui offrent des solutions durables face aux menaces qui pèsent sur la biodiversité.
Pour plus d'informations sur les associations soutenues, rendez-vous sur www.lepal.com rubrique s'engager/Les projets de la Fondation.

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

Moulineau Pêche
200m2 avec PARKING GRATUIT
ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS
120 route de Paris, 03000 AVERMES
04.70.46.12.66
moulineaupeche@gmail.com

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

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
PART'ENER
Depuis 2010 !
Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques
nicolasmorin@part-ener.fr - 06 98 77 03 03
NEUILLY -LE-REAL - www.part-ener.fr

Les astuces de Christelle !

Placez un citron dans le lave-vaisselle

C'est une méthode simple et naturelle pour désodoriser, faire briller et limiter le calcaire. ***Comment faire ?*** Prenez un demi-citron frais, posez-le dans le panier à couverts ou sur le panier supérieur, face coupée vers le haut. Lancez votre programme habituel.


©Gabor Mika de Pixabay

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
Facebook
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



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

Comptoir de location
C.D.L.
MOULINS
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)

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

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

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

IMPRIMERIES Réunies 1795
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être
Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.
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...

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
BY AUDE & JULIE
ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
www.espritsportetbienetre.fr

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE Eco artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

ADN TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !
09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

ACTO
Solution globale pour l'emploi
ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

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 bien démarrer l'année, on attaque avec du gainage dynamique axé sur la stabilité des hanches, chevilles et genoux, en y intégrant équilibre et renforcement de la chaîne postérieure



À vous de jouer !

Exercice clé :
En appui unipodal, basculez le buste vers l'avant tout en levant la jambe arrière pour trouver l'équilibre.

L'objectif ?
Se rapprocher d'une position parallèle au sol.

> Ajoutez une ouverture / fermeture de hanche a l'image des photos.
> Les abdos engagés
> Et le genou légèrement fléchi
> ***En ce qui concerne le volume :***
3 séries de 10 à 15 répétitions par côté constituent déjà un excellent travail !

Sportivement, et en avant ! Mathias

Quand l'humain fait grandir les entreprises



Créé par **Audrey** et son mari **Cédric**, L.I.T.E. (Leaders In Top Experience) est un concept ayant pour vocation de fédérer, inspirer et faire progresser les dirigeants, collaborateurs, indépendants et étudiants du territoire à travers plusieurs formats complémentaires.

Parmi eux, des challenges et activités ludiques ou sportives favorisant les rencontres et les échanges ; des formations et séminaires immersifs autour du leadership, de la communication, de la performance et du bien-être ; ainsi que des conférences, véritables rendez-vous inspirants avec des intervenants de renom, permettant de repartir avec des idées concrètes et d'élargir son réseau. « *Ici, on ne fait pas du business en réseautant, mais en vivant une expérience commune* », nous précise Audrey.

Prochaine conférence L.I.T.E. avec Fabien Pelous
Le jeudi 12 mars 2026, Audrey et Cédric accueillent à l'Hôtel de Paris à Moulins Fabien Pelous, ancien capitaine du XV de France. La journée débutera l'après-midi par une activité de rugby touché au stade de rugby de Moulins, accessible à tous et encadrée par Fabien Pelous.

Cette expérience est conçue pour :
- expérimenter la cohésion, la communication et l'engagement,
- comprendre l'importance des rôles individuels au service du collectif,
- ressentir concrètement ce que signifie avancer ensemble dans l'action.

La conférence du soir sera orientée sur le collectif, le leadership et la place de l'humain face à la data. Fabien Pelous partagera comment placer l'humain au cœur de la performance, transformer des individualités en équipes efficaces et renforcer l'impact auprès des clients, partenaires et collaborateurs.



Inscriptions et billetterie :
www.billetweb.fr/conference-fabien-pelous
Rens. 06 48 18 77 47 / c.martins@hldlaser.com



Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
06 79 11 05 60
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

Le Bat Quaï Chuong, une nouvelle discipline au Viet Vo Dao de Bourbon l'A.



Depuis novembre 2025, le club de Viet Vo Dao de Bourbon l'Archambault propose une nouvelle activité axée sur le bien-être et la maîtrise de soi : le Bat Quaï Chuong. Introduite en France par Maître Nguyen Dan Phu, pionnier du Viet Vo Dao et fondateur du style Thanh Long, cette discipline se compose de huit enchaînements inspirés des déplacements et attitudes des animaux. Accessible à tous, elle peut être pratiquée dès 16 ans et jusqu'aux personnes du troisième âge, chacun évoluant à son rythme et selon ses capacités.

Une pratique fluide et circulaire

Après un échauffement basé sur des assouplissements, la pratique débute par des mouvements lents, circulaires et maîtrisés. « *La base, c'est le cercle. On tourne sur soi-même en contrôlant sa respiration et sa latéralité* », explique Gérald Pailleret, pratiquant et instructeur au sein de l'association depuis de nombreuses années. Les exercices sont exécutés en souplesse et en rondeur afin d'apporter calme et détente.

Bien-être, respiration et lâcher-prise

Si la concentration et la mémorisation sont sollicitées, l'objectif n'est pas la performance. « *On travaille avant tout sur la respiration, la gestion du stress et le relâchement des tensions* », précise Gérald. Les bienfaits sont rapidement perceptibles, apaisement, meilleure écoute de soi et amélioration globale du contrôle du corps et de l'esprit. Au fil des séances, les sensations s'intensifient et la déconnexion devient totale.

Une séance complète jusqu'à la méditation

Chaque cours se termine par cinq minutes de méditation, à l'écoute de son corps, prolongeant ce moment de bien-être.



Infos pratiques

Les séances sont proposées sous la direction d'Isabelle, ceinture noire 4e dan, tous les jeudis de 18h à 19h, à la salle rouge de l'école primaire de Bourbon l'Archambault. Rens. auprès de Gérald 06 81 75 15 77.

Sportifs du mois

Championnat de France Jeunes de tir à l'arc

La Compagnie d'Arc d'Yzeure a l'honneur d'accueillir du 20 au 22 février 2026 au Complexe de la Raquette, Zone de Millepertuis à Yzeure, le Championnat de France Jeunes de tir en salle à 18 mètres, le rendez-vous incontournable de la discipline hivernale la plus pratiquée en France.

Durant trois jours, 384 des meilleurs jeunes archers français s'affronteront sur 32 cibles devant près de 300 spectateurs. Les compétiteurs tireront à 18 mètres sur des cibles de 40 ou 60 cm selon leur catégorie, démontrant toute l'excellence de ce sport fondé sur la concentration, la maîtrise technique et la performance.



Un événement d'ampleur nationale :

- 3 jours de compétition intense
- 384 archers venus de toute la France
- Une retransmission en direct sur FFTA TV (chaîne YouTube de la Fédération Française de Tir à l'Arc)

Cet événement d'exception est rendu possible grâce au partenariat actif de la Ville d'Yzeure, de Moulins Communauté, de la Fédération Française de Tir à l'Arc et de la Compagnie d'Arc Yzeure, qui apportent leur soutien financier, logistique et humain à cette organisation.

Rendez-vous ! ***Du vendredi 20 au dimanche 22 février. Accès libre au complexe de la Raquette Zone de Millepertuis à Yzeure.***





Produits du mois

Une épicerie associative à Buxières-les-Mines


©Chêne Alimentaire

À Buxières-les-Mines, la solidarité s'organise pour maintenir un service essentiel : l'accès à l'alimentation de proximité. Le Chêne Alimentaire a pris l'initiative de gérer une épicerie temporaire, qui a ouvert en novembre 2025 dans des locaux mis à disposition par la mairie, en attendant qu'un nouveau commerce s'installe durablement dans la commune.

Faute de solutions privées immédiates et en réponse à une dynamique de quelques habitants de Buxières-les-Mines, la mairie avait organisé une réunion publique pour réfléchir à la situation. Les participants les plus motivés se sont rapidement organisés pour créer l'association et construire ce projet.

Ce lieu, pensé comme un espace de dépannage et de rencontre, propose des produits du quotidien et des produits locaux, et met en avant le maintien du lien social. Comme le soulignent les membres de la page Facebook Le Chêne Alimentaire : « *L'association a la chance d'être composée de bénévoles motivés qui offrent gracieusement de leur temps pour assurer le service de l'épicerie à tous les Buxièrois.* »

Une transition utile, qui montre qu'en milieu rural, l'engagement collectif peut faire vivre le commerce autrement, tout en favorisant le lien social et le soutien aux producteurs locaux.

Epicerie Le Chêne Alimentaire
12 rue Georges Copet à Buxières-les-Mines
Lundi, mercredi, vendredi et samedi de 8h30 à 12h30. 04 51 24 00 02.
Facebook : Le Chêne Alimentaire


©Chêne Alimentaire



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, 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.

- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le mercredi 11 février de 15h30 à 19h à la Salle Bernard Coulon.

- **SOUVIGNY**
Le lundi 16 février de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
Le vendredi 20 février de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

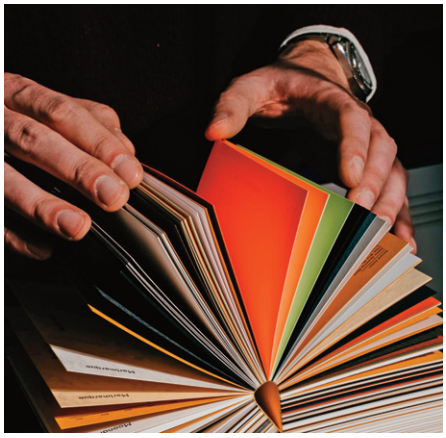


Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle. Toutes les collectes se font sur RDV au 04 70 34 86 10 ou sur l'appli www. dondesang.fr

©dondesang.efs.sante.fr

Laissez parler **les beaux papiers**

Nichée au cœur du quartier historique de Moulins, l'**Imprimerie des Orfèvres** rend ses lettres de noblesse au papier grâce à son savoir-faire et à l'étendue de ses prestations techniques. Impressions classiques ou très élaborées, ici tout est possible, sans jamais déroger à une règle d'or : l'écoute et la qualité.









A peine la porte du 3 rue François Péron poussée et déjà règne une atmosphère à la fois chaleureuse et élégante. C'est le sourire de **Nicolas Fiévet** qui vous accueille, prêt à se mettre à l'écoute de votre projet. Pour lui, il n'y a pas de petits projets, il n'y a que des rencontres. Des rencontres avec des amoureux du papier et ses innombrables textures qui ouvrent grand les portes de la créativité, de l'exceptionnel et de l'esthétique. Qu'il s'agisse de supports classiques (flyers, banderoles, autocollants…) ou de créations sur-mesure de haute technicité, Nicolas prend tout le temps nécessaire d'aller à la rencontre de votre besoin, de s'imprégner de votre univers et de s'adapter à votre budget, sans jamais se départir de ce qui fait désormais sa renommée : son savoir-faire de qualité. Les papiers qu'il sélectionne donnent à voir, à ressentir et reflètent ses engagements en matière de durabilité, à l'instar de ses papiers éco-conçus. Ils sont non issus du bois mais de résidus fibreux de végétaux (coton, chanvre, paille, herbe, lavande, bagasse de canne à sucre) ou de fruits (noisette, noix de coco, cerise, kiwi…) pour ne citer qu'eux. Le souci de l'empreinte écologique de son activité l'a même conduit à mettre au point un procédé de recyclage des chutes issues de ses productions pour fabriquer à son tour, ses propres feuilles de papier aux douces couleurs pastel.

Au-delà de la matière, l'Imprimerie des Orfèvres est aussi passée maître dans l'art du façonnage hautement technique et de l'ennoblissement. Reliure originale, découpe sur-mesure à la forme, marquage à chaud doré, argenté ou holographique, mais aussi gaufrage, foulage et contrecollage, sans oublier les travaux de reprographie haut-de-gamme, les possibilités sont vastes pour donner vie à votre message et à vos créations. Que vous soyez particulier ou professionnel, Nicolas vous guide pas à pas pour vous différencier par l'élégance, le subtil, le détail, tel un prolongement de vous ou de votre entreprise.

Pour poursuivre le plaisir de la qualité, les amoureux de l'écriture, du dessin et du petit rangement de bureau ont à leur disposition dans la boutique, de nombreux articles de papeterie issue de marques de référence.

Vous avez les mots, les images, les envies ? L'Imprimerie des Orfèvres a l'écrin pour les sublimer !

Pauline Orain

Plus d'infos !

3 rue François Péron à Moulins
04 63 83 94 23
info@imprimeriedesorfevres.fr
www.imprimeriedesorfevres.fr



ACCORDS PARFAITS

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 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 !

Auteur local

Le livre Le Guide de Germination : De la graine à l'arbre de Benjamin François



Vous ressentez un manque de sens ? Benjamin François vous propose le Guide de Germination, un outil puissant pour vous aider à trouver votre POUR-QUOI. Grâce à la métaphore de l'arbre, ce livre offre une méthode structurée d'introspection : identifier vos valeurs (racines), vos forces (tronc) et vos aspirations (houppier). Ce guide pratique est votre compagnon de route idéal pour une transformation personnelle concrète et durable.

Disponible sur Amazon, via le site leguidedegermination.fr, ou directement à la librairie Le Moulin aux lettres de Moulins.

Coup de cœur d'Adeline



Celle qui part de Salomé Berlioux

Elles s'appellent Mathilde, Ophélie, Sophie, Louane, Léna et Garance. Elles ont entre quatorze et cinquante ans. Leurs réalités, leurs expériences, leurs quotidiens sont différents. Elles sont pourtant liées par un genre et un territoire. Ces six femmes viennent de l'Allier ou de ses alentours. Elles grandissent, vivent ou passent dans le département. Elles le quittent, parfois, aussi.

« Dans son ouvrage, Salomé Berlioux tisse la toile d'une condition féminine rurale. Avec sensibilité, douceur (et humour parfois !), elle lie, à travers six nouvelles, six femmes qui ont un point commun : l'Allier et ses alentours, leur ancrage territorial. Rester ou partir ? Vivre ses rêves ou renoncer ? Suivez ces femmes au parcours singulier. »

Disponible à la librairie Coincidence à Moulins

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, nous vous proposons le podcast « Change Ma Vie »



« Change ma vie » est un podcast qui donne envie de mieux se comprendre et de se sentir mieux au quotidien. Animé par **Clotilde Dusoulier**, il aborde avec simplicité et bienveillance des sujets qui nous concernent tous : émotions, relations, travail, confiance en soi ou encore charge mentale. Chaque épisode propose des pistes de réflexion concrètes et des outils faciles à appliquer pour prendre du recul, faire des choix plus justes et avancer avec plus de sérénité. Un rendez-vous inspirant pour celles et ceux qui veulent évoluer à leur rythme et se simplifier la vie.

Bon à savoir ! « Change ma Vie » est le podcast de développement personnel le plus écouté en France, avec plus de 40 millions d'écoutes.

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.

Joyeuse Saint-Valentin !



Image by Mila from Pixabay

À vous de jouer !

L'info supplémentaire

Tabou-Raie, l'élévation qui vous libère !





Deux copains, une idée simple : Simon, déjà convaincu, et Pierre-Louis, persuadé des bienfaits d'un rehausse-pieds aux toilettes, ont créé Tabou-Raie. « *Fabriquées en Bourgogne, dans notre atelier de Saint Loup Geanges, ces tabourets en Douglas du Morvan rendent les toilettes plus confortables et lucilient le transit, réduisent le temps passé aux WC et soulagent la pression sur le corps. Fini constipation et hémorroïdes. Bon pour le ventre, bon pour la digestion, avec humour et efficacité.* » Durables et écolos, les Tabou-Raie deviennent vite un indispensable pour prendre soin de soi tout en brisant les tabous du quotidien. ***Rendez-vous sur tabouraie.fr pour commander votre Tabou-Raie !***

Tous les chemins mènent **à Autry-Issards !**

Chemins d'Issards est une association créée il y a 37 ans par des amoureux de notre beau bocage. Ils ont réhabilité de nombreux chemins permettant aujourd'hui de profiter de 850 km de circuits balisés. Balades thématiques, interactives ou encore évènements festifs, il y en a pour tous les goûts et tous les rythmes.


Chantier de bucheronage d'urgence 7

Bouchures denses, hautes, chemins larges et ombragés, nature foisonnante, la réputation de la beauté des chemins d'Autry-Issards attire marcheurs, cavaliers et cyclistes avides d'un décor naturel préservé. Ce décor, les bénévoles de l'association Chemins d'Issards ont contribué à sa mise en valeur dès 1989, arpentant la campagne pour répertorier et rouvrir les chemins oubliés autour de la commune et au-delà.

Circuit interactif des Trognes


Un trogne heureux

Ouvrir mais aussi faire vivre les chemins est un autre objectif de l'association qui a recensé71 circuits de balades répartis sur une vingtaine de communes de Saint-Plaisir à Châtel-de-Neuvre. Tous sont répertoriés sur son site Internet où distance, portion non goudronnée et téléchargement du tracé GPS sont disponibles pour profiter de chaque sortie. Parmi les circuits, on compte celui interactif des trognes. Les 4,8 km qui le composent sont jalonnés de QR codes à flasher au pied de 10 trognes. Ainsi, chaque promeneur est invité à vivre une expérience émotionnelle originale et à partager, s'il le souhaite, ses impressions en ligne avec la communauté.

Balade des Brandons


©M.Barraud C

Feux des brandons 2024

L'association prend plaisir à organiser des évènements qui réunissent petits et grands. C'est le cas de la balade médiévale (en août) ou encore de la célèbre balade nocturne des Brandons qui aura lieu le 7 mars prochain au départ du bourg d'Autry-Issards. Á la nuit tombée, marcheurs de tous âges se retrouvent pour plonger dans la pénombre des chemins sur 6 km. Une expérience sensorielle et festive qui célèbre la très ancienne tradition dite des Brandons. Une fête qui trouve son origine dans un rituel où de grands feux de branchages étaient allumés pour éloigner les mauvais esprits et les insectes xylophages. C'est dans cet esprit de partage et de célébration qu'une collation sera offerte à mi-parcours et à l'arrivée : des feux, de la soupe, des beignets, du vin chaud. Sans oublier aussi de la musique, des lectures et des saynètes proposées en collaboration avec la compagnie du Chien jaune, en résidence à la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Alors, pour profiter des beaux jours et d'une belle nuit, il n'y a plus qu'à mettre vos chaussures et en avant, marche !

Pauline Orain

Retrouvez l'actualité de l'association sur www.cheminsdissards.fr
Contact : 06 83 15 51 53





Salon de coiffure et Institut de beauté 100% naturel **Arche de beauté** Centre de formations

Transmettre le savoir-faire et le bien-être **après 35 ans d'expérience**

Publi-rédactionnel

Installée à Moulins depuis de nombreuses années, Dominique Guédon la fondatrice du salon et institut Arche de Beauté a construit son parcours comme un véritable chemin de vie. Grâce à son expérience en coiffure et en esthétique, elle ouvre aujourd'hui une nouvelle page : celle de la transmission par la formation.

« *Convaincue que l'apprentissage doit allier exigence, sérieux et sécurité, j'ai fait le choix de la certification* **Qualiopi**, *afin d'offrir un cadre professionnel et reconnu à mes futurs apprenants. Toujours en formation réservé aux formateurs, je transmets désormais une expertise enrichie par de nombreux cursus. Spécialisée en* **coiffure végétale** *et soins du cuir chevelu (Terre de Couleur, Marcapar), je me suis également formée aux* ***soins esthétiques*** *et* ***ayurvédiques*** *du visage (Kérali). Ces pratiques m'ont naturellement menée à intégrer la* ***sophro-relaxation*** *à mes soins bien-être du corps.* », précise Dominique.

Sur le site www.archedebeaute.fr, onglet Formation, deux types de formations sont proposés.

La première s'adresse **aux professionnels**, avec prérequis : massage bien-être et shiatsu crânien (plusieurs modules), massage corporel, et dès l'été, formations spécifiques pour les esthéticiennes, en partenariat avec un laboratoire. Les formations de deux jours peuvent être organisées : pour du sur mesure, en salon ou institut, ou sous forme de stages dans divers lieu en France. Financements FAFCEA et OPCO possibles.

La seconde est ouverte **à tous, sans prérequis** : formation au massage bien-être du corps, composée de quatre modules. Chaque module associe préparation corporelle, bases théoriques (anatomie, huiles, contre-indications) et pratique en binôme.

« *Ces formations sont actuellement dispensées dans l'Allier, à l'Espace Shanti à Coulandon, un lieu dédié au calme, à la bienveillance et au respect, en lien étroit avec la nature.* »



Bon à savoir !

Les prochaines formations « ouvertes à tous »

- **14 février et 14 mars :** Bulle de détente (Dos, bras et mains)
- **11 avril :** Instant de légèreté (Jambes et pieds)
- **30 mai :** Harmonie respiratoire (Ventre, bras et mains)
- **20 juin :** Renaître par le toucher (Corps, visage et cuir chevelu)

Places limitées à 8 personnes.
Réservations : www.archedebeaute.fr ou 06 66 41 99 87.

L'Esperluette
Alimentation biologique

En plus de vous offrir des produits bio et locaux, cultivés et transformés dans le respect du vivant,
L'Esperluette vous informe qu'elle propose également des rendez-vous avec des praticiens du bien-être

Stéphanie Blu, praticienne en Médecine traditionnelle chinoise.
Installée depuis 8 ans, d'abord à Saint-Menoux puis à Bourbon-l'Archambault, elle vous recevra au sein de L'Esperluette à partir de février 2026 !
Elle rejoint ainsi **Marion Rochard, naturopathe et praticienne en bio-résonnance, fondatrice et employée du magasin**



Besoin de conseils ?
Rendez vous en magasin ou sur rendez-vous
Marion Rochard : 06 64 45 11 72 - Stéphanie Blu : 06 58 30 95 45

190 route de Lyon - YZEURE - 04 70 34 00 90
(face tour du Crédit Agricole Moulins Sud)
Lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h

Suivez-nous !
L'Esperluette
esperluette_bio_yzeure

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

#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

#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

#Salon de coiffure coloration végétale et institut de beauté
#Centre de formation professionnels et particuliers

• ARCHE DE BEAUTÉ
Massage bien-être, soin corporel, shiatsu crânien, soin du cuir chevelu et des cheveux, soin visage et formations
06 66 41 99 87 - www.archedebeaute.fr
archedebeaute03
arche de beaute
68 Bd de Nomazy - 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

#Etiopathie

• Marie-Laure DURY
Étiopathe
www.etiopathe-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, Massages, Accompagnement en entreprise

• Carole DAUBANAY
Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.
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)
06 71 95 50 94
15e année et nouvelle adresse !
28 place Jules Ferry - YZEURE

• Pauline ORAIN Accompagnement
Biographie - Fleurs de Bach
Médiation par l'animal
06 76 77 52 92
www.po-accompagnement.fr

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

#Info bien-être du mois !

Bulles d'R : des moments de répit pour les aidants de personnes en situation de handicap à Moulins

Vous êtes aidant(e) et accompagnez un enfant ou un proche en situation de handicap ? Vous aimeriez avoir un moment pour vous, la plateforme d'accompagnement et de répit Bulles d'R vous offre des parenthèses de détente. Plusieurs activités collectives sont proposées par le service. En 2026, poursuivez "**Ma Pause Relaxation**" pour découvrir le massage assis ou la relaxation coréenne avec Carole Daubanay, sophrologue et praticienne en massages du monde. Profitez également de « **Ma Bulle Ressource** », des capsules audio et vidéo conçues pour vous offrir un temps de douceur et les outils de base pour prendre soin de vous, où que vous soyez.


@gettyimages

Vous pouvez également explorer d'autres activités en famille, comme des séances de médiation animale à Commentry avec Poils d'Éveil ou un atelier « Jeux partage » à ludothèque Ludivers à Saint-Rémy-en-Rollat.

Nouveautés 2026 : de nouveaux temps d'échanges et de partage en famille

Des ateliers de musicothérapie, animés par Muriel Marlière, musicothérapeute, seront proposés sur les secteurs de Moulins et de Vichy. Ces ateliers offrent aux familles un espace d'expression et de rencontre dans une atmosphère bienveillante et ludique, favorisant les échanges à travers l'expression vocale et corporelle.

En parallèle, une nouvelle activité intitulée « **Ensemble, on papote** » viendra compléter cette offre. Ce groupe de parole et d'échanges se veut un temps convivial, propice au partage d'expériences et à l'expression libre de chacun, où l'écoute, la parole et le lien seront les maîtres mots.


@gettyimages

Toutes les dates et informations sont disponibles sur le site de l'Udaf Allier : www.udaf03.fr. Pour participer à un atelier ou une activité, contactez Bulles d'R au 0 805 03 06 09, du lundi au vendredi de 9h à 12h. Mail : aidants03@udaf03.fr

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun



Si votre blessure est causée par un tiers, dites-le sur ameli.fr

Cela permet à l'Assurance Maladie de récupérer vos frais médicaux auprès de l'assurance du responsable de l'accident, sans rien changer à votre prise en charge.

Notre système de santé, c'est aussi à chacun d'en prendre soin.

Retrouvez tous les bons réflexes sur ameli.fr

ameli.fr