#23
JANV
2018

Sport in the Dark : un concept pour le moins innovant ! p23-24

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Des petits moulinois apprennent le Chinois



Yan Auger enseigne sa langue maternelle en tant qu'intervenante extérieure à l'école primaire St Benoît. p.21


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


NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
Mélanie & Alice
Diététicienne
nutritionniste diplômée
OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan diététique offert*
Grignotage • Insomnie
Stress • Ménopause
Post grossesse...
Kilos en trop ?
NATURHOUSE MOULINS
52 rue Régemortes - 04 63 07 80 26
NATURHOUSE ST-POURÇAIN-S/S.
31 rue Victor Hugo - 04 70 20 96 10
Ma diététicienne
Ma solution !


Animal.coop
Alimentation & Equipement
Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01


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


www.cuisines-gilbert.fr
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Depuis 1976
Route de Moulins - 03160 Bourbon l'Archambault
Tél. 04 70 67 04 40 - cuisines.gilbert@orange.fr


Ici,
on prend soin de vous
THERMES
NÉRIS-LES-BAINS
NEUROLOGIE • RHUMATOLOGIE
AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES
6, Place des Thermes 03310 Néris-les-Bains
Tél. : 04 70 03 10 39
WWW.THERMES-NERIS.COM


LIVRAISON DE REPAS
CUISINE A DOMICILE
ALLO CUISINIER
UN FESTIN DE ROI, CHEZ SOI
AGGLOMERATION MOULINOISE
06 72 63 42 20
allocuisinier@gmail.com


LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE
CENTRE DE FORMATION
8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr
Cyclo
Moto
Auto
Stages PAP
Formation de moniteurs Auto et Moto
Formation en entreprises
Suivez-nous sur Facebook
lavril.fr
04 43 51 26 13


Moulins
Tél. 04 70 44 04 04
Montluçon
Tél. 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com
REPROGRAPHIE
Marquage Véhicule
SIGNALETIQUE
Imprim Repro
Votre métier, vous conseiller pour mieux imprimer
www.imprim-repro.com
COMMUNICATION GRAPHIQUE
IMPRIMERIE
Événementiel
ENSEIGNES
Panneaux Sérigraphie Découpés
Lettres Relief
Drapeaux
Caissons Lumineux



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

#23

Le magazine Sport & Bien-être a 2 ans !

Tout d'abord, nous tenons à vous présenter nos meilleurs voeux pour 2018 !

Et bientôt le nouvel an Chinois, année du chien, onzième animal dans l'horoscope chinois. Celui-ci symbolise le dynamisme, la sincérité et l'intérêt général avant toute considération personnelle, des valeurs que nous partageons avec vous depuis ces 2 années ! MERCI !

Ce mois-ci, nous avons donc consacré notre magazine autour de ce thème du nouvel an chinois, inspiré de l'astrologie persane qui sera cette année l'année du chien.

Nous vous présentons un sujet sur la massothérapie équine et canine avec Caroline Mailly qui propose des massages et des soins thalasso à domicile pour les chiens et les chevaux avec pour objectif d'améliorer la condition physique de l'animal, d'augmenter ses performances, mais aussi pour sa détente, son confort et son bien-être.

Vous découvrirez également Yan Auger, qui donne des cours élémentaires de Chinois dans une école primaire moulinoise ainsi que Cassandra Courroux, une jeune entrepreneuse soucieuse de la santé et du bien-être de nos petits compagnons domestiques en créant une gamme de friandises pour chiens et chats pleine de saveurs et naturelle !

Connaissez-vous les bienfaits des pierres ? La lithothérapie est aussi ancienne que l'humanité ! Loin de toutes ces croyances, Mireille Brancatelli propose un concept original de confection de bijoux en pierre en parfaite harmonie avec vous.

Vous retrouverez bien sûr vos rubriques préférées : marchés, don du sang, la recette de mamie Paulette ainsi que les astuces de Christelle ! Soulignons l'arrivée d'une toute nouvelle rubrique consacrée à la réflexologie palmaire et plantaire réalisée par Pauline Bourbon.

Sans sport, point de bien-être ! C'est pourquoi nous avons réalisé un reportage sur le Thuat Duong Lao, un art martial traditionnel vietnamien privilégiant l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Insolite à Moulins, avez-vous déjà pratiqué un sport dans le noir ? Non, ce n'est pas une blague mais une activité proposée par l'ADSA 03. Et c'est génial !

Nous avons également rencontré le nouveau président de l'AS Moulins Volley-Ball et vous présentons à cette occasion ses projets pour le club.

Et pour finir, peut-être avez-vous pris de bonnes résolutions pour cette nouvelle année ?! Nous vous proposons quelques astuces pour enfin les tenir durablement !



Aude & Julie

Retrouvez-nous aussi sur
www.espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Janvier 2018
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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

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

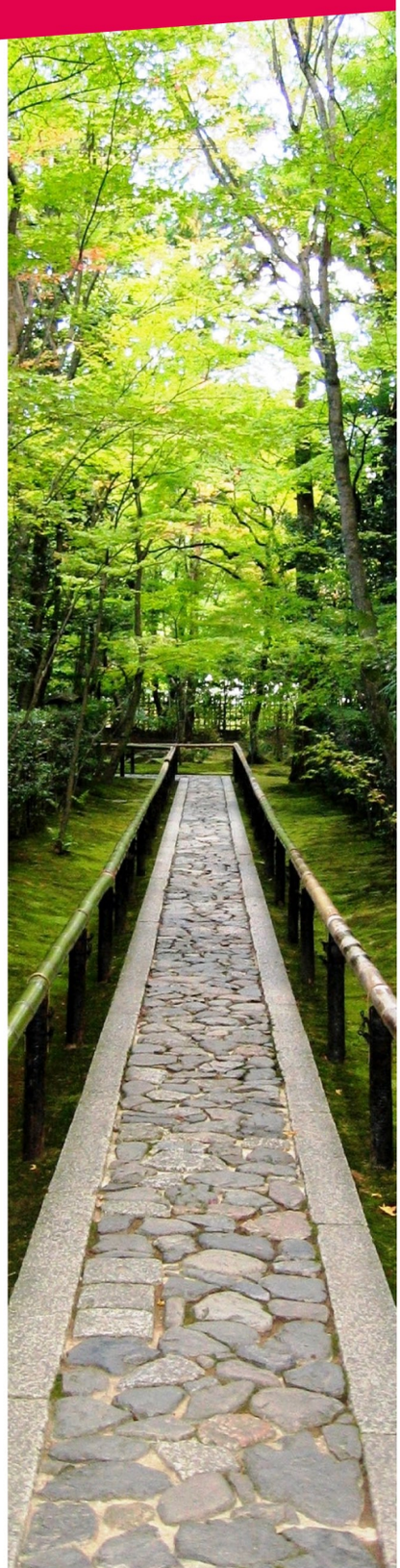
Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Quelbonvintamene.com, Yujo, Abidec, Pauline Bourbon.

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.

ISBN : 979-10-96967-13-1

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Caroline Mailly veille au **bien-être de vos animaux**

Les bienfaits des massages ne sont plus à prouver pour les humains que ce soit dans le domaine sportif (préparation, récupération,...), médical suite à des blessures ou des opérations ou encore dans le domaine du bien-être en général (gestion du stress, détente, relaxation). Alors masser son animal de compagnie est aussi l'assurance de le maintenir en bonne santé et même de prévenir certains problèmes. Caroline Mailly en a fait son métier !



Caroline Mailly exerce un métier peu commun nommé physio-massothérapeute équin et canin, une activité encore peu répandue en France. La physio-massothérapie équine et canine a pour objectif l'amélioration de la forme physique et de la locomotion. En soulageant les tensions musculaires et les articulations, elle apporte du bien-être, du confort, de la détente à l'animal et le libère du stress.

Des objectifs thérapeutiques aussi chez les animaux

Elle a suivi la formation EquiPhysio, à l'époque au Haras de la Belletière à Mélicourt, un grand centre de soins, de thalasso balnéothérapie et de rééducation pour chevaux. Une formation qui a pour objectif de proposer un ensemble de techniques manuelles utilisées en kinésithérapie humaine et en thalassothérapie, adapté à l'équidé et ayant pour but la préparation physique du cheval de compétition et sa remise en forme. Elle s'installe en février 2015 dans notre région en tant que physio-massothérapeute équin et canin itinérante certifiée EquiPhysio thérapeute Equik-Taping.

Elle prépare ainsi l'animal à l'effort ou l'aide à récupérer, le rééduque après un accident, assouplit ses muscles pour éviter les problèmes d'articulation, traite les affections comme les arthroses et les rhumatismes à titre préventif ou curatif. Les soins prodigués dans le cadre de cette activité ont de multiples raisons d'être. Le massage ou la massothérapie est l'une des plus anciennes formes de thérapie dont l'objectif est de soulager et de prévenir la douleur par des mouvements spécifiques des mains et des doigts sur ce que l'on appelle les tissus mous du corps de l'animal (peau, muscles, tendons, ligaments). La massothérapie est différente de l'ostéopathie, qui elle, consiste principalement en une manipulation du squelette et des os. Les domaines d'intervention sont donc complémentaires étant donné qu'ils agissent à deux niveaux différents.

Caroline démarre toujours sa séance en faisant connaissance avec l'animal : « *Bonjour loulou, je suis Caro, je suis là pour te faire du bien* ». Elle pose ensuite ses mains sur le corps de l'animal qui se détend immédiatement. Caroline utilise alors quatre techniques en fonction des besoins de l'animal.

1/ Le massage

Le massage est une mine de bien-être. En plus de détendre, le massage va agir sur de nombreuses structures du corps. Il vise à diminuer les douleurs musculaires (crampes, courbatures, tensions), mais aussi à réduire les problèmes articulaires et les pathologies consécutives à une lésion de l'appareil locomoteur. Il sert également à augmenter les performances, déstresser, favoriser la détente, aider la circulation, améliorer la qualité du sommeil, favoriser la libération des endorphines et accompagner le bien-être.

2/ L'algothérapie

L'algothérapie est un enveloppement avec de la boue d'algues marines riches en oligo-éléments, magnésium et en vitamines pour faire le plein d'énergie immédiatement. Cela permet aux muscles de se détendre, favorise la relaxation physique et mentale. Cette technique élimine les toxines

musculaires, a des propriétés antalgiques, des propriétés anti-inflammatoires, apporte confort et souplesse, stimule la circulation veineuse et lymphatique, lutte contre la fatigue, nourrit et tonifie l'organisme. Telles des éponges, les algues se gorgent de composants marins, il suffit d'utiliser de petites quantités pour redistribuer au centuple les propriétés de l'eau de mer. Lors de l'enveloppement, la chaleur permet une vasodilatation et une accélération de la circulation sanguine pour une meilleure pénétration.

3/ Les étirements
Les étirements ou stretching sont des mobilisations actives et passives qui préparent l'animal à l'exécution de mouvements amples.

4/ Le Equik-Taping
Le Equik-Taping est un traitement utilisé dans les milieux thérapeutiques et sportifs adapté au cheval. Il ne contient aucun agent actif ou médicament et permet une mobilité totale. Il s'agit d'un stimulateur de récepteurs dermiques. Les bandes de Equik-Tape résistent à l'humidité et à l'effort. Il permet non seulement de réduire les douleurs musculaires et articulaires mais il active également le système lymphatique et favorise l'élimination de toxines dans le corps. Il agit, entre autre, de manière proprioceptive sur les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations.

Toujours dans un soucis du bien-être animal, Caroline utilise des produits les plus naturels possibles « *Par exemple toutes les couvertures et matériaux que j'utilise pendant les soins sont lavés avec du bicarbonate de soude et désinfectés avec un désinfectant écologique pour ne pas irriter la peau des animaux.* »


Les étirements


L'algothérapie




Le massage


Le Equik-Taping

Pour info

Caroline propose ses soins à la carte et des cures pour vos animaux, directement dans vos écuries, lors de concours équestres ou à domicile.

Elle propose également des séances tous les mercredis après-midi au salon de toilettage Les Doggychou à Saint Pourçain sur Sioule.

A noter dans vos agendas : Caroline sera présente au 1er salon du Bien-être du cavalier et du cheval, les 24 et 25 février prochains, à la ferme de Marault à Magny Cours.

Nouveauté cette année : des soins bien-être pour le cheval et le chien mais aussi pour le cavalier et le maître.

Contact :
Caroline Mailly
Physio-Massothérapeute équin et canin
06 30 22 60 06
https://www.caromailly.com/

Important : la physio-massothérapie ne remplace pas un traitement vétérinaire.

Témoignage :
"Pour partager mon expérience, j'ai un petit chien qui a longtemps été maltraité, qui ne se laisse toucher par personne à part moi et mon fils, qui en plus est devenu quasiment aveugle (dégénérescence rétinienne) ce qui n'arrange pas son problème de confiance. Je l'ai confié à Caroline qui a pris tout son temps, qui a ressenti son mal être, et à la fin j'ai vu mon chien poser sa tête dans ses bras les yeux fermés, complètement détendu. Elle a même eu le droit à une petite lèche sur le front, comme un signe de remerciement ! J'en avais les larmes aux yeux tellement cela me paraissait incroyable. Caroline est une magicienne, ou plutôt une très bonne fée ! "
Laurence



Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



“ NOUVEAUTÉ !

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?
Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être
à partir de **20€ttc/mois**

CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com **”**

#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents
20 Rue des Fonds de Presle
03340 Neuilly-le-Réal - 06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie

• Cécile Gaboriau
Sophrologue - Praticien en Maïeusthésie
Formée à la méditation de Pleine Conscience
6, rue Mathieu de Dombasle - 03000 Moulins
06 84 17 69 35
www.gestiondustress-ressources.com
contact@gestiondustress-ressources.com

#Ostéopathie

• Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins
04 70 20 88 11

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
Sur permanences Moulins/Yzeure, Neuilly le Real, Souvigny, Saint Pourcain Sur Sioule
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

#Chiropraxie

• Marie-Astrid Albert
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr



LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr

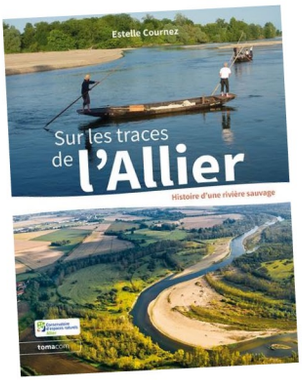


Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des voeux !

- Bonne année 2018 -

AUDE & JULIE

À lire



Sur les traces de l'Allier

d'Estelle Cournez

Ce livre est le fruit de dix ans de recherches participatives animées par le Conservatoire d'espaces naturels de l'Allier. Avec de nombreuses informations et plus de 400 illustrations inédites, s'appuyant sur des découvertes et des témoignages de riverains et d'experts, c'est à un voyage dans l'espace et dans le temps que cet ouvrage invite ceux qui veulent mieux connaître une des dernières rivières sauvages d'Europe.



Améliore ta vie pourrie

de Sandra COLOMBO & Nicole FERRONI

Petit guide de survie à l'usage de ceux qui veulent survivre à la vie ! 70 % des humains* jugent leur vie médiocre, banale, affligeante, voire les trois à la fois. Quoi de plus stratégique que de proposer un livre destiné à 4 milliards de lecteurs potentiels ? Une chouette planète, des amis, du pognon, de l'amour, mais aussi de l'amour sans oublier un peu d'amour, voilà la recette parfaitement simple d'une vie réussie. Mais force est de constater que cette quête est souvent semée de bûches. - Pardon, mais on ne dit pas plutôt "embûches" ?
C'est donc tout naturellement qu'il est venu à l'esprit de nos deux auteurs ou autrices, ou autaries, l'idée d'écrire ce petit guide de survie à l'usage de ceux qui veulent survivre à la vie.
Et comme l'illettrisme touche encore 2,5 millions de personnes en France, Nicole, dans sa grande bonté, a pris soin d'illustrer le tout afin de rendre son contenu aussi accessible que ludique**.

* Sondage effectué in vitro sur 5 personnes, dont nous. ** Avantage non négligeable : si Ferroni devient Picasso, vous serez TRÈS content d'avoir acheté ce livre.

Je bricole moi-même !



C'est vrai qu'on les aime énormément nos compagnons à quatre pattes mais ce qu'on apprécie beaucoup moins, c'est leurs poils sur nos vêtements, canapés, sièges de voiture et Cie. Alors, comment faire pour s'en débarrasser ? Voici toutes nos astuces testées et approuvées par la rédaction. À vous de jouer.

- Ramasser les poils sur le sol

Certains poils résistent au balayage et restent sur le sol comme s'ils étaient aimantés. En plus, ils sont très volatils, ce qui les rend difficiles à attraper.

Solution : Enfilez de vieux collants sur un balai et balayez normalement avec, ils sont comme attirés par l'électricité statique produite et cela devient très facile de les retirer.

- Eliminer les poils sur un textile

Canapé, siège de voiture, dessus de lit, rideaux… vous n'avez pas envie de sortir votre aspirateur toutes les 5 minutes. Et en plus, quand on porte des vêtements de couleur foncée, on les ramasse au passage...

Solution : Enfilez des gants de cuisine (pas de gants jetables qui sont trop lisses), humidifiez-les légèrement et frottez le textile avec vos mains, toujours dans le même sens, le caoutchouc de vos gants "ramasse" les poils en boules que vous pouvez ensuite facilement récupérer.

- Récupérer les poils sur l'animal

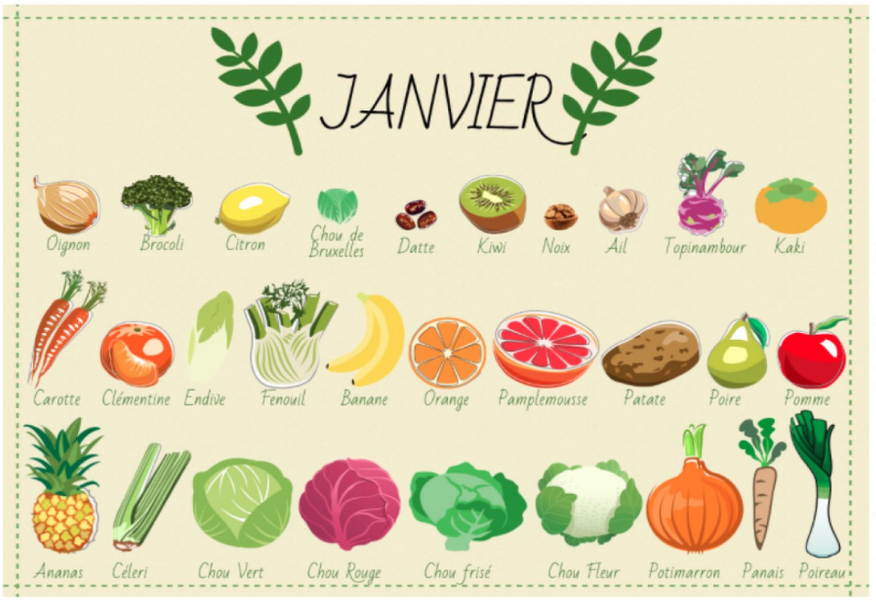
Les animaux renouvellent leur pelage deux fois par an, mais s'ils subissent du stress ou s'ils sont fatigués, ils ont tendance à perdre leurs poils encore plus. Il vaut mieux prévenir que d'avoir à les subir…

Solution : Prenez un gant de toilette en éponge, humidifiez-le (il ne faut pas qu'il soit trop mouillé) et caressez avec votre animal préféré dans le sens du poil. Non seulement, les chats et les chiens adorent ce petit moment de câlins, mais vous ramasserez ainsi tous les poils morts qui s'apprêtaient à tomber sur votre canapé ! A renouveler tous les jours.

www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html



Rendez-vous au Marché... de Souvigny

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Natur Animal



Gamme d'aliments complémentaires naturels à base d'extraits de plantes et de produits de la ruche La phytothérapie, l'efficacité à travers les plantes.
Top Transit : Permet à votre chien/chat de retrouver un confort digestif en régulant en douceur son transit intestinal. Chaque synergie de plantes existe en 3 contenances. 200 ml pour chats et chiens de moins de 10 kg. 250 ml pour chiens de 10 à 25 kg. 300 ml pour chiens de plus de 25 kg

Plus d'infos :
Cap Animal
115 route de Lyon
03000 Moulins

Dico Bien-être !

locomotion n. f. **1.** Mouvement par lequel on se transporte d'un lieu à un autre ; fonction assurant un tel mouvement. *Organes de la locomotion. La locomotion est une des fonctions de relation.* **2.** TRANSP *Moyens de locomotion. Locomotion à vapeur, aérienne.*

A vos agendas !



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

DON DU SANG

- **MOULINS sur le site fixe**
Le mardi 16 janvier de 8h à 13h30
Le mercredi 14 février de 8h à 13h30
- **AVERMES**
Le mercredi 7 février de 15h30 à 19h à la salle Isléa.
- **BEAULON**
Le mercredi 14 février de 16h à 19h à la salle Marius Laloi.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

EFS Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

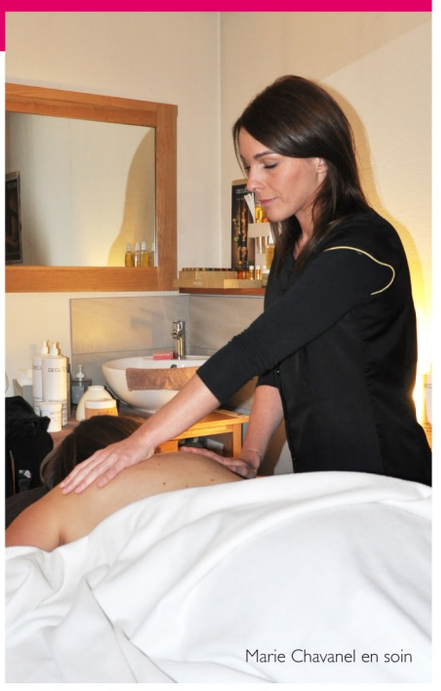
Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC Allier - Nièvre

- NOUVEAU -

Une ode aux sens à l'institut Perle d'Ô

La culture asiatique accorde une grande importance au bien-être du corps et de l'esprit. C'est pourquoi Marie Chavanel de l'institut Perle d'Ô à Moulins vous propose un nouveau soin inspiré de la philosophie en Asie de l'Est : le soin Corps Secret d'Asie par la marque ArtDeco. Un Modelage à la bougie corps complet de 45 min ou le gommage et un modelage du dos de 45 min.



Marie Chavanel en soin



L'institut Perle d'Ô

Il s'agit d'un rituel de beauté pour le corps d'inspiration asiatique qui transporte la cliente à l'autre bout du monde. Ce soin utilise la chaleur de la bougie pour réchauffer tout le corps, idéal en cette saison hivernale !

Un moment de pureté et de légèreté

Grâce à différentes techniques de modelage, lissage, pétrissage, pressions et étirements, votre corps retrouve harmonie et équilibre.

Lors du modelage à la bougie, les parfums envoûtants de la brume relaxante à la fleur de lotus et de lait de riz, encouragent votre esprit à vagabonder vers ces contrées exotiques et envoûtent tous vos sens. Le lotus vous procure relaxation et protection et le lait de riz, traditionnellement utilisé en Asie centrale dans les soins esthétiques, vous offre ses propriétés hydratantes pour une peau souple et ferme.

En Asie, la fleur de lotus blanc symbolise la perfection et l'innocence. Ses pétales repoussant la saleté, c'est pourquoi le lotus rayonne toujours d'une pureté immaculée. ce soin est inspiré de cette fleur magnifique et vous offre des instants de pureté et de légèreté.

La formule gommage au beurre de karité et sable exfolie tout en nourrissant la peau en profondeur pour lui donner un nouvel éclat. Vous retrouvez une belle peau, souple, bien lisse et ferme.

Testez et prenez le temps de vous occuper de vous !

L'Institut Perle d'Ô
Marie Chavanel, Diplômée du BTS Esthétique Cosmétique, est passionnée par son métier. Suite à ses différentes expériences professionnelles, elle crée son institut de beauté à Moulins en avril 2015 pour proposer des soins de qualité avec la marque Décléor dans un cadre chaleureux, relaxant et ressourçant !
Elle se spécialise dans les modelages et soins du visage relaxants pour offrir une vraie pause bien-être à ses clients !
Nouveauté 2018 de l'institut :
Marie vous propose une nouvelle méthode d'épilation naturelle (Epiloderm) avec une résine de pain 100% naturelle.

67 Rue Régemortes
03000 Moulins
Sur rendez-vous au 09 81 11 34 46

Pour info !

Intervenante à l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique de Moulins.
Marie Chavanel intervient pour des soins esthétiques (visage, ongles et maquillage) tous les jeudis après-midi jusqu'à 16h à l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique à l'hôpital de Moulins auprès des personnes en traitement contre le cancer.
À noter : Dans le cadre des journées de la femme, Marie participera bénévolement le jeudi 1er mars à une journée cocooning avec d'autres professionnels au Centre de soin thérapeutique de Moulins. L'objectif est de proposer à celles qui le souhaitent une mise en beauté visant à leur donner une image de soi positive malgré la maladie.



Le monde célèbrera le **nouvel an chinois en février 2018**



Les Chinois célèbrent le Nouvel An en suivant leur calendrier solaire traditionnel et cette date marque le début d'un nouveau cycle dans le zodiaque animal.

En 2018, l'année du CHIEN DE TERRE commencera le 16 février et se terminera le 4 février 2019 pour laisser la place au signe du Porc de Terre. Le Chien 狗 (gǒu) est le 11e animal du cycle zodiacal chinois (rat, buffle, tigre, lièvre, dragon, serpent, cochon, cheval, chèvre, singe, chien, coq). Sensible, justicier, artiste. On dit du Chien qu'il s'entend bien avec le tigre et le cheval mais très mal avec le dragon.

Le Nouvel An lunaire ou Nouvel An Chinois 农历新年 (Nongli Xinnian) aussi appelé Fête du Printemps 春节(Chunjie) ou Fête du Têt au Vietnam est le festival le plus important pour les communautés asiatiques à travers le monde entier et donc une célébration majeure pour plus d'un quart de la population mondiale. Le terme Nongli Xinnian signifie littéralement "Nouvel an du calendrier agricole" car il se célèbre suivant le calendrier chinois qui est luni-solaire. Cette fête est un moment dont ils profitent en prenant des vacances et en se réunissant en famille. Les festivités s'étendent sur quinze jours, à partir de la nouvelle Lune jusqu'à la première pleine Lune de l'année qui correspond à la fête des lanternes.

Fete des lanternes : Quinze jours après le Nouvel An (15e jour du 1er mois lunaire), la fête des Lanternes célèbre la première pleine lune de l'année. Pour l'occasion, les familles décorent leur porche de lanternes et se réunissent afin de déguster ensemble des boulettes de riz. Fourrées au sésame, aux cacahuètes ou aux haricots, elles représentent la lune. À la nuit tombante, des feux d'artifices et des pétards sont tirés. Tout le monde sort pour aller admirer les illuminations. Enfants et adultes arborent des lanternes ou lampions supendus à de longs bambous. D'ailleurs jouer aux devinettes qui sont écrites sur les lanternes est une activité populaire. Si on a trouvé le mot de l'énigme, on peut remporter un cadeau. Cette activité date de la dynastie des Song (960-1279). Jouer aux devinettes est un jeu intelligent qui fait valoir la sagesse des gens. Ce jeu a donc les faveurs du peuple chinois de toutes origines sociales.

Ouvrez votre biscuit de la chance!

Vous connaissez ces petits gâteaux, emballés dans du papier doré, qu'on vous apporte parfois à la fin d'un repas chinois ?

Ce sont les fameux biscuits chinois, zhonguo binggan en Chine, aussi appelé fortune cookies ou gâteau de la chance. Ce biscuit est traditionnellement servi dans les restaurant chinois au moment de l'addition. Après un copieux repas on y découvre à l'intérieur un petit morceau de papier roulé sur lui-même dévoilant un message ou une maxime, le plus souvent humoristique.



Egalement appelé « biscuit du bonheur », il donne le tempo de la journée avec son message qui vous délivre une dose de bonne humeur et d'optimisme pour la journée, gardez bien ce message en tête. Profitez de toute la sagesse de la philosophie chinoise grâce à ce petit biscuit. Ils se servent généralement avec le thé ou accompagnent tout simplement l'addition. Leur recette est très facile à réaliser avec un minimum d'ingrédients dont la farine, les oeufs du sucre et l'eau.

Le Lagon, un **restaurant d'inspiration asiatique**

Le Nouvel An Chinois est l'une des fêtes les plus importantes de la culture chinoise. Lors de cet évènement qui se déroule au début du printemps du calendrier traditionnel, les Chinois préparent des plats typiques, censés apporter bonheur et prospérité à toute la famille pour toute l'année. Il nous est donc impossible de ne pas vous parler du restaurant Le Lagon dans ce numéro consacré au nouvel an chinois.



Rémi et Béatrice Petit du Lagon

Pour la petite histoire, Rémi et Béatrice Petit, cette dernière d'origine vietnamienne, ont ouvert Le Lagon à Moulins en 1986 et c'est en 2010 qu'ils s'installent dans une petite rue tranquille du centre-ville, tout proche des Cours. Leur restaurant est un endroit cosy et très agréable avec 16 couverts en salle et 20 en terrasse.

Une cuisine créative

Aux fourneaux, Béatrice enchante les papilles avec des mets peu ordinaires, ses créations mêlent les saveurs venant de chaque contrée d'Asie. Elle concocte une cuisine simple et raffinée, prépare tout elle-même et élabore même ses recettes, des amuse-bouches aux desserts. Elle est très attentive à la provenance des matières premières et n'utilise que les produits de qualité. La viande est achetée à la boucherie Moutardier, les légumes et les épices au marché des Champins… Elle renouvelle sa carte suivant les saisons, selon ses envies, et un menu du jour accompagne de sa pensée.

Les plats proposés

De nombreux plats sont proposés : nems et soupe de lentilles corail et crevettes, puis bœuf au saté, canard laqué entier accompagné d'une soupe de légumes et sa galette à l'huile de sésame, crème brûlée au gingembre et citron vert, pain perdu à la noix de coco, millefeuille aux agrumes, ne sont que quelques exemples.

Les spécialités de Béatrice

Les rouleaux de printemps au saumon, la joue de bœuf, les abats et le foie gras figurent parmi les meilleures spécialités du chef !

Rémi est au service et toujours aux petits soins pour sa clientèle. Aux beaux jours, profitez de la charmante terrasse ombragée avec un bassin et son petit coin salon pour des moments de dépaysement !

Le Lagon, 18 rue des Six Frères à Moulins
04 43 02 44 48
Facebook : Le Lagon Moulins 03
Site : www.le-lagon-moulins.com



Salle du restaurant



Pankora de crevettes et pomme de terres

En gourmande que nous sommes, nous avons testé pour vous !

Pour commencer, Rémi nous a offert son traditionnel cocktail du Lagon maison. Ensuite il nous a servi un Pankora de crevettes suivi d'une brochette de poulet grillé à la citronnelle, une assiette de dessert et un duo de fruits frais, des morceaux de clémentines et litchis poêlés, trempés dans du caramel maison. Un déjeuner ou plutôt une découverte fort agréable pour les papilles ! Bon, nous aurions pu terminer notre repas en buvant ce traditionnel digestif Mei Huei Lu, mais le travail oblige, notre journée n'était pas terminée !



Poulet grillé à la citronelle et ses légumes

Ouverture d'une **épicerie asiatique à Moulins**



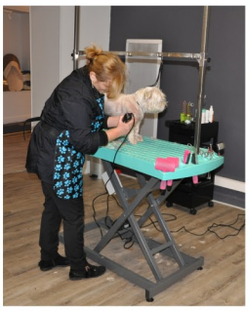
Le Gérant de Pattaya à ouvert une épicerie Asie Moulins en décembre dernier, place Garibaldi, à côté du restaurant. Fans de culture et nourriture asiatique ? Voici votre nouveau temple pour les soupes, céréales, sushis, rouleaux de printemps, thés, raviolis, brochettes, diverses sauces et biscuits typiques ! Venue d'une demande des clients du restaurant, cette épicerie asiatique est la seule du territoire à proposer des produits "made in Asia".

Place Garibaldi - 03000 Moulins

Ouverture d'un **salon de toilettage pour chien à Moulins**

Laetitia Bayot a ouvert cette semaine Mascottes & compagnie : un salon de toilettage pour nos chères boules de poils ! Mascottes & compagnie propose des bains, toilettes et coupes aux ciseaux ou à la tondeuse selon la race, séchage et même brushing ! Petit plus du salon de Laetitia : un bain à remous et des soins relaxants aux huiles essentielles... Également des accessoires et cosmétiques pour vos chiens et chats.

7 place de l'Hôtel de Ville, Moulins





Le vin de toutes **les couleurs !**

Retrouverez de nombreux trucs et astuces sur le vin dans notre nouvelle rubrique. Des conseils sur la manière de le déguster, les accords mets & vins, astuces de service, conservation... En partenariat avec nos épicuriens Laurent et Peter du Blog ***quelbonvintamene.com.***

Blanc, rouge ou rosé, le vin se décline sur un large panel de couleurs. Mais comment expliquer cette diversité ? Beaucoup d'idées circulent, plus ou moins vraies. Essayons d'y voir un peu plus clair.

On pourrait penser que le raisin blanc donne des vins blancs, celui à peau rouge ou noire les vins rouges. Un savant mélange des deux vins cités précédemment permettrait d'obtenir du vin rosé, à moins que l'on utilise l'un des cépages ayant la peau rose.

Ces idées sont légitimes tant elles paraissent évidentes. Elles ne sont pourtant pas tout à fait exactes. Il suffit d'un simple test pour vérifier cela : si l'on presse un grain, quelle que soit la couleur du raisin, le jus qui s'en écoule est transparent.

C'est au moment de la vinification que tout se joue. Il « suffit » d'extraire le jus des grains de raisin et de travailler celui-ci pour obtenir un vin blanc. On peut faire du vin de cette couleur avec n'importe quel cépage, blanc ou rouge.

Les choses se compliquent un peu pour les vins rouges et rosés. Seuls les cépages noirs et rosés permettront d'en obtenir. La couleur est obtenue en laissant les peaux des grains macérer dans le jus. Cela est dû à un composant contenu dans la peau des cépages noirs qui se nomme les anthocyanes. C'est cette substance qui, en se diffusant dans le moût, lui donnera sa coloration. La différence entre vins rosés et rouges est due au temps où l'on laissera les peaux en contact avec le jus (restreint à quelques heures pour les rosés, alors qu'il faut compter plusieurs semaines pour les vins rouges. Si on laissait les peaux d'un cépage blanc en contact avec le jus, on obtiendrait au mieux un vin orange).

Les différents cépages contiennent plus ou moins de ce colorant naturel et auront une capacité colorante plus ou moins importante. Le pinot noir ou le grenache ont un pouvoir colorant moindre comparé au cabernet sauvignon ou à la syrah. La maturité du raisin et le travail du vigneron finiront de donner la teinte plus ou moins foncée du vin au moment de sa mise en bouteille.

Mais il y a toujours une exception pour venir confirmer la règle. Ainsi, il est permis l'assemblage de vins rouges et blancs pour la création de champagnes rosés.

Grâce aux différentes qualités des cépages, aux personnes qui élaborent le vin et au travail du temps, le nuancier des trois couleurs de vin est extrêmement large, allant du presque transparent au noir profond. Reste le cas particulier de vins colorés mais on sort ici du cadre naturel.

L'élaboration du vin est une science et bien d'autres secrets se cachent dans les différents stades de vinification. Mais cela est une autre histoire, ou plutôt une prochaine rubrique !



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

Réflexologie palmaire : masser ses mains pour soulager les maux du quotidien

Comme pour les pieds, les mains sont un miroir de notre corps. Tout comme la réflexologie des pieds la réflexologie des mains apporte détente et bien-être. Les zones réflexes se situent à la fois dans la paume, sur les doigts et sur le dessus des deux mains. Pauline Bourbon, Réflexologue énergétique, nous indique les zones à masser en cas de douleurs du quotidien.

Installez-vous confortablement dans un endroit agréable, chaud, où vous serez sûr de ne pas être dérangé.
Objectifs : Pour soulager tous types de douleurs du quotidien tels que les maux de tête, la fatigue… Pauline vous propose cet exercice qui permet de délivrer le cortisol naturel de notre corps.



Première étape :
Massez de façon circulaire et énergique environ 10 secondes la zone au centre du pouce où l'on trouve l'hypothalamus/hypophyse, glande maitresse du système hormonal.
- Pour la trouver, recherchez le centre de chaque empreinte digital sous vos pouces.



Seconde étape :
Pincez la zone entre le pouce et l'index où l'on trouve les glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline, la noradrénaline, l'adolstérone et les corticoïdes.
- Placez votre pouce sur le dos de la main et votre index sur la paume, de façon à travailler cette zone en pince. Placez votre "pince" à égale distance entre l'index et le pouce de la main à travailler à environs 2 cm du bord. Travailler environ 30 secondes de façon énergique.

Contact : Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
Sur permanences Moulins/Yzeure, Neuilly le Real, Souvigny, Saint Pourcain Sur Sioule
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

La réflexologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.

>> Exercice à faire sur les 2 mains.
Le travail prend effet en 20 minutes et peut durer jusqu'à 6h, n'hésitez pas à travailler ces zones dès le début d'un déséquilibre.

Important : les glandes surrénales délivrant l'adrénaline, ce travail empêche l'endormissement, ne plus faire ce travail après une certaine heure de la journée (selon l'heure du coucher.

Pour info ! Le cortisol est une hormone qui est naturellement produite par les glandes surrénales. Le cortisol aide à contrôler le métabolisme, régule la tension et favorise le bon fonctionnement du système immunitaire

Contre indication : Pour les personnes en hypertension, ne pas effectuer ce travail vous même, adressez-vous à un professionnel.

Philippe nous conseille en Aromathérapie

Les huiles essentielles et végétales sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous leurs consacrerons désormais chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

Huile essentielle de

Marjolaine à coquilles

Originaire du bassin méditerranéen, la marjolaine à coquilles ou marjolaine des jardins (Origanum Majorana) est une petite plante de la famille des Lamiacées de 50 à 60 cm de haut qui pousse en Egypte, en Espagne, en Hongrie et en France.

Ses principales propriétés :
Bactéricide et antivirale puissante
Immunostimulante
Réchauffante circulatoire
Neurologique équilibrante
Fongicide

Indications traditionnelles

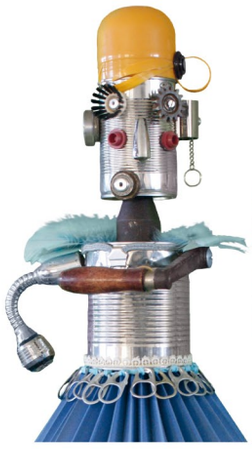


Stomatites, gingivites, amygdalites, parodontites

Angines, laryngites, trachéites, pharyngites, bronchites, otites,

Hépatites virales

Asthénies, troubles nerveux



Adèle s'en mêle !

2018 : l'année des bonnes résolutions !

Tout d'abord, meilleurs vœux à tous ! Qui dit nouvelle année, dit fêtes, repas, cadeaux… et bonnes résolutions ! En 2018, je vous proposerai donc, chaque mois, un geste simple ou une astuce pour réduire vos déchets et améliorer votre qualité de vie. Allez, on se lance…

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

Le « Stop Pub », l'ami de votre boîte aux lettres
Les fêtes sont passées et vous devez certainement frôler l'indigestion… Tout comme votre boîte aux lettres qui a dû avaler des kilos de prospectus en quelques mois… Le moyen le plus simple de réduire cette quantité de papier qui termine à la poubelle après 30 secondes de lecture (40 kg par an et par foyer), c'est le « Stop Pub » !

Ce petit autocollant (disponible en mairie ou au SICTOM Nord Allier) vous permettra de dire stop à une quantité impressionnante de publicité distribuée chaque année et pas toujours très utile. Mais pas de panique, vous continuerez de recevoir votre courrier normalement ainsi que les informations des collectivités (bulletins municipaux, magazines communautaires…).



Et si vous voulez voir les publicités
Là encore, des solutions existent. Les enseignes ont déjà mis en place les publicités consultables sur leurs sites internet. Des sites spécialisés regroupent même les publicités de plusieurs magasins ! Vous pouvez facilement télécharger les prospectus quand vous le désirez et surtout quand vous en avez besoin… Car souvent, la publicité déclenche une envie de consommer pas forcément voulue ou nécessaire… À bon entendeur !

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

Les astuces de Christelle !



L'astuce du mois de Janvier : un truc pour les filles qui se maquillent

" On a toutes été confronter a un tube de mascara qui arrive sur sa fin, mais pour vraiment profiter de tout le tube jusqu'à la dernière goutte voilà une astuce simple et rapide ! Trempez votre tube de mascara bien fermé dans un bol d'eau bien chaude, laissez le 30 minutes, retirez et vous verrez en agitant votre tube pinceau, la chaleur aura fait fondre le restant. Pratique et économique, une lutte contre le gaspillage "

A bientôt ! Christelle

1ère société artisanale d'Auvergne
en fabrication et commercialisation
d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio
HYGIBIOSERVICE


Christelle Cucca
06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Astuce Beauté

L'eau de riz : comment l'employer ?

L'eau de riz, c'est l'atout beauté anti-gaspi par excellence ! Soin 100% naturel, utilisé traditionnellement par les femmes asiatiques pour la beauté de leur corps, du visage et de leurs cheveux, l'eau de riz revient en force…

Il suffit de faire bouillir du riz, de préférence non traité, et d'en filtrer l'eau. Le liquide récupéré peut être employé de plusieurs façons.

Utilisation de l'eau de riz sur la peau :
L'eau de riz peut s'employer d'abord comme lotion pour la peau :
- Passez sur votre visage un coton imbibé d'eau de riz après l'avoir soigneusement démaquillé.
- Laissez agir une à deux minutes.
- Rincez à nouveau à l'eau claire.

Utilisation de l'eau de riz sur ses cheveux :
L'eau de riz fait office d'excellente lotion capillaire, elle peut tout à fait remplacer votre après-shampoing. Les cheveux sont plus lisses, plus faciles à coiffer, et gagnent en brillance.
- Rincez vos cheveux après les avoir lavés
- Laissez agir en massant légèrement votre cuir chevelu avec l'eau de riz, une à deux minutes
- Rincez-les abondamment.



Mal de dos ? Le bon traitement, **c'est le mouvement**







« Mal de dos », « tour de rein », « lumbago » ou « lombalgie », ces mots sont souvent associés pour beaucoup à une douleur aiguë et à la peur de la rechute. Bonne nouvelle, la plupart du temps, le mal de dos guérit spontanément en quelques jours. Et surtout, une solution existe : le mouvement. Autrement dit, le maintien ou la reprise d'une activité physique.

Un mal fréquent, douloureux mais heureusement, ce n'est souvent pas grave

Extrêmement fréquente, la lombalgie concerne presque tous les Français : 84 % de la population (baromètre BA juil 2017) a eu, a ou aura une lombalgie ! À l'origine des douleurs, on retrouve le plus souvent des lésions bénignes des muscles ou des ligaments qui assurent le soutien et le fonctionnement de la colonne vertébrale. En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité physique pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent.

Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement

Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! Pour le mal de dos, toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour la santé et pour entretenir la musculature du dos.

Activité et mouvement ne veulent pas dire sport de haut niveau. Le plus important est de choisir l'activité qui plaît et de la pratiquer régulièrement. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Pour en savoir plus sur le mal de dos et sa solution rendez-vous sur ameli.fr

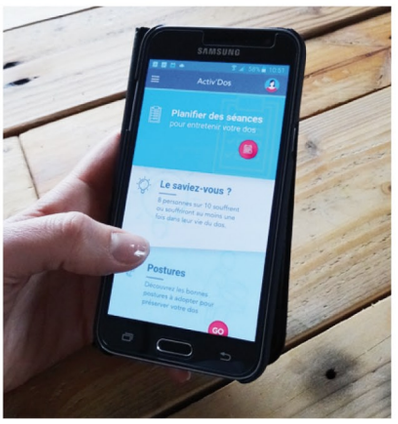
Activ'Dos, l'appli pour prendre soin de votre dos

Disponible gratuitement sur App store ou Google Play, l'appli gratuite Activ'Dos de l'Assurance maladie aide à prévenir le mal de dos, mais également à agir si la douleur survient. Intuitive, Activ'Dos regroupe trois grandes fonctionnalités qui permettent de :

- Mieux connaître son dos et la lombalgie à travers de l'information et des quiz.



- Découvrir des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser mais aussi les bons gestes du quotidien : porter un sac, faire le ménage ou la cuisine, se tenir debout… Le tout sous forme de vidéos et d'animations.
- Suivre son activité et l'évolution de son mal de dos.



Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances

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

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

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



L'agent votre interlocuteur unique
Un agent qui se déplace sur demande, vous conseille au quotidien…

Horaires d'ouverture
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Des pierres et du bien-être **chez Be & Mi Création**

Mireille Brancatelli nous accueille dans sa petite boutique nichée au cœur du quartier thermal de Bourbon Lancy. Artisan créateur de bijoux, elle aime concilier l'esthétique et le bien-être.

Esprit Edition : « Pourriez-vous vous présenter en quelques mots, de façon générale ?
Mireille Brancatelli : Depuis mon enfance, je suis passionnée par la création sous de nombreuses formes. J'ai travaillé 25 ans en banque et un jour j'ai décidé de changer de vie, quitter ma place de directrice d'agence bancaire, contre celle de créatrice de bijoux, un retour à mes premiers amours, la création et les pierres naturelles. J'ai donc ouvert mon atelier-boutique à Bourbon Lancy en 2009.



Esprit Edition : Quelles sont les bienfaits des bijoux en pierre naturelle ?
Mireille Brancatelli : Les pierres sont l'histoire des hommes depuis la nuit des temps. Elles sont des matières vivantes, pleine d'énergie. Ce qui est important dans la pierre, c'est la qualité, la constitution, la couleur et sa beauté bien sûr. Elle influence notre bien-être. Mais attention, le bien-être ne signifie pas la guérison ! Le choix de la pierre est lié à notre état émotionnel, elle permet d'ouvrir l'esprit, elle joue sur le côté psychologique. C'est comme une cheminée à la maison, quand il fait froid, on met du bois, on est apaisé, on se ressource, on se relaxe, la pierre c'est pareil.

Esprit Edition : Pour fabriquer vos bijoux, quelles sont vos sources d'inspiration ? Pouvez-vous nous parler du processus de création ?
Mireille Brancatelli : Porter un bijou, outre son aspect esthétique, peut également nous apporter du bien-être. La pierre est belle, elle nous fait voyager et évoluer. Je suis curieuse, je lis énormément d'ouvrages sur le sujet, c'est un monde qui me plaît. La pierre est un support, la couleur aussi. J'ai une grande capacité d'écoute, lorsque qu'une personne entre dans ma boutique ou lors d'un entretien individuel, je vais la suivre et la guider dans ses choix. Bien sûr, c'est elle qui choisira ses pierres, leurs couleurs… Mais l'important, d'où mon rôle, c'est de faire ressortir l'aspect humain, la sensibilité de chacun. Je prends donc le temps d'expliquer la propriété de chaque pierre, ses bienfaits et ce qu'elle procure, parfois juste au toucher. Confectionner un bijou, c'est lui conférer le reflet d'une âme afin de lui prodiguer bien-être et confiance en elle. J'utilise l'argent comme support, un matériau noble et solide. Je veux que la personne ressorte de chez moi avec le sourire. Mon but est qu'elle se libère de certaines émotions négatives pour vivre mieux. Ainsi, chaque bijou est unique, personnalisé, original.

Osez surprendre en offrant ou en vous offrant un cadeau au bien-être unique en prenant rendez-vous pour un entretien individuel au cours duquel vous choisirez 3 pierres naturelles de façon intuitive. Mireille vous confectionnera un bracelet bien-être entièrement personnalisé.

La boutique atelier de Mireille Brancatelli est un univers de minéraux où se mêlent une multitude de fabrications artisanales : colliers, pendentifs, bracelets, bagues, boucles d'oreilles, ornés de pierres.
La boutique-atelier c'est aussi un endroit où les gens viennent découvrir, se ressourcer au travers de la magie des pierres provenant du monde entier, mais c'est aussi les senteurs des encens de qualité, apaisants... qui sont vendus et expliqués... (Encens à la Sauge Blanche, à l'Oliban, à la Myrrhe, au Benjoin)...

C'est un lieu qui attire nombreux curistes, touristes mais aussi une clientèle avertie et passionnée par le monde de la pierre naturelle.

Attention : en aucun cas, les minéraux ne peuvent ni ne doivent se substituer à votre traitement médical. Les indications et diverses propriétés qui peuvent être évoquées en lithothérapie se rapportent surtout à la tradition pour des effets généralement constatés, non vérifiés scientifiquement.







BE&MI Création
Quartier Thermal
71140 Bourbon Lancy
06 22 63 88 88
www.beandmicreation.com

Page Facebook :
BE&MI Creation

Ouverture en hiver :
vendredi samedi dimanche
de 10h à 19h.

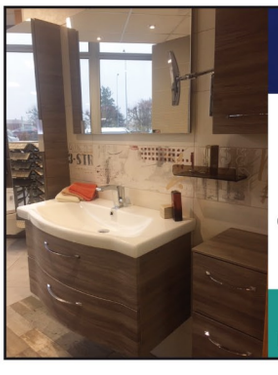
Dès le 25 mars : ouvert tous
les jours de 10h à 19h







AU COUP DE FER
Pressing, repassage,retouches
Lundi mardi jeudi vendredi
9h-19h non-stop
Mercredi
9h30-12h30 et 14h-19h
2 av. de la libération - 03000 Moulins
04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER



ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livre ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Nouilles sautées au poulet, brocolis et gingembre frais

Le gingembre frais, c'est tout le secret pour que cette recette soit un délice. Sur le papier pourtant, le mariage brocolis-gingembre ne fait pas rêver mais je peux vous assurer que vous allez adorer cette recette, qui en plus d'être gourmande, est aussi légère et très simple à préparer.



Astuce : En utilisant des baguettes, on mange plus lentement et on se sent plus vite rassasié.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- *5 aiguillettes ou 2 blancs de poulet coupé en dés*
- *2 c. à soupe d'huile d'olive*
- *2 c. à soupe de sauce soja*
- *1 petit oignon blanc*
- *1 petite tête d'ail*
- *1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou émincé*
- *1 petite tête de brocolis*
- *100 g de nouilles chinoises*
- *1 pincée de sel*
- *Si vous en avez sous la main, quelques feuilles de menthe ou basilic ciselées*

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites chauffer un wok sans matière grasse, ou une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail, puis ajoutez sur feu vif les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déglacez avec la sauce soja, puis ajoutez le gingembre frais finement émincé.
- Lavez le brocoli et coupez-le pour obtenir de petites têtes. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez le brocoli. Comptez 3-4 minutes de cuisson. Égouttez et versez le brocoli dans un saladier d'eau glacée (eau froide + glaçons). Le brocoli va ainsi rester vert et bien croquant.
- Portez une autre casserole d'eau salée à ébullition et plongez les pâtes. Laissez cuire selon le temps indiqué sur le paquet (1 à 3 minutes). Egouttez et réservez.
- Dans votre poêle ou wok, ajoutez les nouilles et le brocoli cuits. Salez et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive + une de sauce soja. Mélangez à nouveau.
- Lorsque le tout est chaud, retirez du feu, servez et ajoutez les herbes fraîches finement ciselées.

D'où viennent nos expressions françaises ?

Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et "on ne vous raconte pas des salades" !

" Les chiens ne font pas des chats "

Elle figure parmi les expressions les plus adorées des Français. Sa signification évidente pour tous y est certainement pour quelque chose.

Sens de l'expression

Le contenu sémantique du proverbe « les chiens ne font pas des chats » ne fait pas débat. Il signifie : les enfants héritent le caractère, le comportement, les défauts et les qualités de leurs parents. Ainsi, cette expression est un parfait synonyme de la locution « tel père, tel fils ». Certes, elle s'utilise pour souligner davantage les travers que les qualités, mais elle peut s'employer dans bien d'autres contextes.

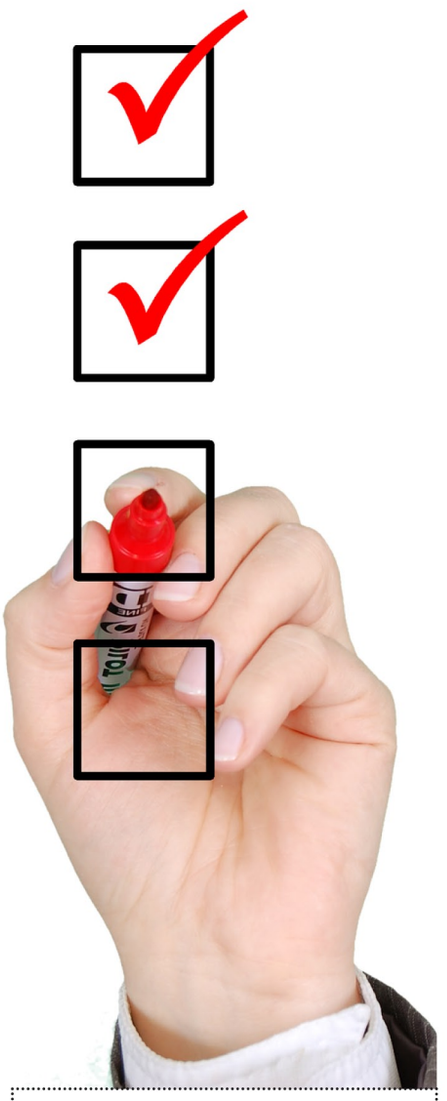
Origine : Proverbe devenu expression française qui se baserait sur une comparaison de deux animaux qui n'ont rien en commun pour démontrer que généralement, les goûts, caractères et comportements sont identiques de génération en génération. Dans ce cas précis, cette expression fait donc référence à l'hérédité des comportements et la valeur d'un individu serait liée à celle de ses parents. L'expression trouve sa meilleure illustration dans les familles où l'on embrasse le même corps de métier de génération en génération. On pense aux Rothschild, aux Bush ou encore aux Béjart.



Source : http://www.dicoz.fr et http://www.expressions-francaises.fr/

Comment tenir ses bonnes résolutions ?
Conseils pour enfin y arriver !

À chaque nouvelle année vient invariablement l'heure des bonnes résolutions et vous allez très certainement réfléchir à votre petite liste de choses à changer vous aussi.



De manière assez classique on retrouve toujours le même type de choses concernant la santé, l'hygiène de vie, l'accomplissement personnel : la perte de poids, l'arrêt du tabac, réussir un diplôme, se mettre à la musculation, se mettre à un projet…

C'est une bonne initiative de prendre de telles résolutions, pourtant nombre de personnes ne les tiennent jamais ou alors seulement quelques semaines.

Aujourd'hui nous allons donc voir des astuces pour enfin tenir nos bonnes résolutions durablement.

Posez vos résolutions sur papier
Plutôt que les mettre sur un fichier word, dans un mail, sur le téléphone, imprimez-les ou écrivez-les directement sur papier.
Il faut que vous puissiez avoir cette liste en vue n'importe quand, le plus souvent possible : sur votre bureau, sur le frigo, sur le mur au-dessus de votre bureau, trouvez les endroits les plus insolites mais aussi les plus accessibles !
Écrivez les en gros, en gras, plus vous les verrez, plus ça s'imprégnera dans votre inconscient.

Ne faites pas une liste de courses !
Lorsqu'on fait une liste de bonnes résolutions on a tendance à faire une liste longue comme le bras.
On ne peut pas changer de vie du jour en lendemain, si vous écrivez trop de résolutions il sera impossible de toutes les tenir simultanément !
Quand on se fixe autant d'objectifs d'un coup, c'est le meilleur moyen… De ne rien faire du tout.
Limitez vos bonnes résolutions, restez dans le domaine du possible, n'essayez pas de changer tout simultanément. Soyez réaliste avec vous-même, mieux vaut marquer 4 résolutions que vous réussirez à long terme plutôt que 10 que vous ne tiendrez pas.

Ne visez pas la lune si vous n'avez pas de fusée !
On a tendance à viser haut ce qui est une bonne chose, mais il ne faut pas viser trop haut.
Viser des niveaux inatteignables, c'est le meilleur moyen de vous démotiver.
Voyez où vous en êtes, imaginez les progrès que vous pouvez faire en un an et adaptez votre résolution pour qu'elle soit atteignable. Soyez réaliste, assumez que vous êtes au niveau zéro, de ce fait vous ne vous fixerez pas d'objectif situé à des années-lumière de votre niveau actuel.

Temporisez vos résolutions
Il est capital de définir une limitation dans le temps.
Par définition, vos résolutions ont une année pour être réalisées. Sauf qu'un an c'est long, mieux vaut que vous vous fixiez des limites mensuelles.
Par exemple « À la fin du mois j'aurais arrêté de fumer », ainsi vous avez encore quelques semaines pour vous faire à cette idée.
Parmi toutes vos résolutions, prévoyez de réaliser une étape chaque mois, par exemple apprendre un morceau à la guitare, évincer le gluten de votre alimentation, courir à raison de une fois par semaine et aborder un(e) inconnu(e) chaque jour.
Une autre possibilité consiste à réaliser une seule résolution en un mois : par exemple si vous voulez revoir complètement votre alimentation, chaque jour améliorez quelque chose de manière à atteindre votre diète idéale à la fin du mois.

Récompensez-vous !
À chaque fois que vous réussissez une étape de vos résolutions, faites-vous plaisir !
Il est important de vous récompenser quand vous menez à bien votre objectif, cela initie un cercle vertueux du fait de l'action bénéfique sur l'inconscient.
Se récompenser est un bon moyen de réussir des objectifs dans la durée.
Cela évite aussi la frustration liée à l'arrêt de certains comportements addictifs.

Engagez-vous auprès de votre entourage
Quand vous décidez de prendre votre vie en main, que ce soit, pour arrêter de fumer, se remettre au sport ou tout autre objectif nécessitant de l'investissement, une astuce consiste à en parler autour de vous.
Parlez de votre bonne résolution à quelqu'un dont vous avez une grande estime !
De cette manière, vous vous engagez moralement auprès de lui et vous ne pouvez plus faire marche arrière, en effet vous ne voudriez pas décevoir votre ami ?
De plus la personne à qui vous en parlez sera flattée d'être « choisie » et n'hésitera pas à vous aider dans votre quête de réussite.

En résumé, quels paramètres régissent des bonnes résolutions réussies ?

- Ayez un support « physique » de vos bonnes résolutions.
- Celles-ci doivent être qualitatives et non quantitatives.
- Vos résolutions doivent être intelligentes c'est-à-dire SMART : Spécifique, - Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.
- Pensez à vous récompenser dès le premier succès et à vous engager pour une réussite durable.
- Et n'oubliez pas, le facteur le plus important reste d'être vraiment motivé à améliorer votre quotidien.

Source : Fabien Delcourt du blog http://www.lifestyle-conseil.com/

Délices pour chiens et chats : Cassandra cuisine pour vos animaux

#VUSURLEWEB



*Zoom sur **Cassandra Courroux,** 22 ans qui habite à Blomard dans l'Allier. Propriétaire de deux chiens, un Berger allemand et un Bouledogue français, elle possède également un chat. Pour faire plaisir à ses animaux, elle a eu l'idée de confectionner de petites friandises et biscuits artisanaux plus sains que ceux qu'on trouve dans le commerce. Et c'est tout naturellement qu'à force de persévérance et d'enthousiasme, elle en a fait son activité professionnelle.*

Esprit Edition : Pourquoi des friandises pour les animaux alors que le marché en propose déjà ?
Cassandra Courroux : Je suis une grande fan de cuisine et de produits naturels et j'adore les animaux, surtout les gâter. Pourquoi dès lors ne pas faire plaisir aux papilles de nos toutous en cuisinant et surtout avec des aliments sains ?

Esprit Edition : Quel a été votre parcours pour proposer vos différentes gammes de produits ?
Cassandra Courroux : J'ai mis deux ans à élaborer les différentes gammes tant au niveau des recettes, de la conservation que du choix des couleurs et des textures. Je préparais déjà la nourriture de mes animaux afin de préserver leur bien-être et leur santé. Je me suis alors mise à réfléchir comment en faire une activité pour en faire profiter les autres. Depuis, j'ai ouvert ma boutique il y a trois mois, en vendant à domicile mais aussi sur mon site http://www.delicespourchiensetchats.fr.

Esprit Edition : Quelle est la particularité de vos friandises ?
Cassandra Courroux : Mon Bouledogue a développé une intolérance au gluten. J'ai donc réfléchi à une fabrication sans gluten, sans colorants et sans conservateurs. Ma priorité était aussi ne pas ajouter de sucre, de sel ou de gras, nocifs pour la santé des animaux. Et la complicité de mes petits goûteurs m'a beaucoup aidé ! (rire) Je travaille donc avec des produits naturels et bio que je cuisine chez moi.

Esprit Edition : comment vous êtes-vous procuré les recettes ?
Cassandra Courroux : Je les créé moi-même ! Dans le commerce, si les variétés et les marques sont très nombreuses, il y a peu de place pour le goût. Je propose donc différentes

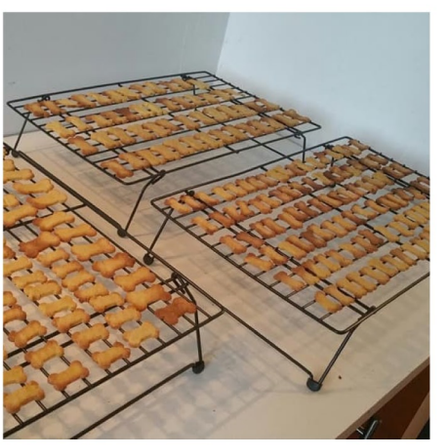


saveurs différentes : classique, vanille, pomme, tomate, brioché, miel… Les formats sont adaptés à chaque taille de l'animal. Le plus souvent, ils sont en forme d'os ! (rire) Mes produits se conservent jusqu'à 3 mois mais c'est sans compter avec la gourmandise de nos petits compagnons.

Si vous voulez apporter à vos boules de poils une alimentation saine et équilibrée pour un réel mieux être ou tout simplement pour récompenser et encourager votre compagnon avec des friandises pleine de saveurs, adressez-vous à Cassandra Blomard. Aujourd'hui, elle a déjà de très bons retours et a désormais élargi sa gamme aux chats suite à une demande !

Contact : 07 82 34 30 91
cassandra031@hotmail.fr
www.delicespourchiensetchats.fr





#BIEN-ÊTRE

Apéro penser local à Dompierre sur Besbre

Le vendredi 19 janvier de 19h à 20h au Caquetoire

C'est quoi le "Soudici" ? Nos amis de la monnaie locale viennent vous rencontrer pour parler du Soudici la monnaie qu'ils sont sur le point de lancer dans l'Allier. Venez manger un bout de pompe aux grattons et jouer à la marchande avec nous ! Rens. 04 70 34 62 81.

Chantier participatif Plantation d'arbre à Trézelles

Du 19 au 22 Janvier 2018
Du 9 au 12 Février 2018

800 plants recherches bénévoles pour être plantés ! Et voilà pour la 4ème année consécutive, la ferme de LAYAT vous invite à participer à ses chantiers participatifs afin de replanter des arbres, arbustes et arbrisseaux sur nos terres Bourbonnaises. Plus d'infos sur le projet ici : http://www.ferme-layat.com/blog

Brad'livres à Dompierre sur B.

Le samedi 20 janvier à la médiathèque

Lancement de la braderie "à l'année" des livres et périodiques déclassés des collections de la médiathèque. Rens. 04 70 48 02 35.

Nuit de la médiathèque à Moulins

Samedi 20 janvier 2018 de 18h à 00h

A l'occasion de la deuxième «Nuit de la lecture dans les bibliothèques et les librairies», la médiathèque de Moulins Communauté vous accueille jusqu'à minuit, avec ses services habituels mais aussi des animations en soirée pour tous les publics. Toute la médiathèque sera ouverte en continu jusqu'à minuit (sauf salle patrimoine). Entrée libre. Rens. 04 43 51 00 00.

Atelier connaissance de soi à l'attention des personnes atteintes de fibromyalgie à Moulins

Mardi 23 janvier à 14h30

Animé par Maryline Albero, sophrologue et praticien en Maïeusthésie en collaboration avec Dominique Ray au sein de l'association FIBRO 03. Privilégier la convivialité et les échanges. Apprendre à se connaître soi pour mieux être. Les différents thèmes seront abordés au fil des paliers bimensuels : la peur, le deuil, le choc émotionnel, le stress, l'accompagnement dans la gestion de la douleur et aussi la joie, le positif au présent, l'équilibre corps-esprit, la pensée créatrice... Les moyens : la dynamique de groupe, la sophrologie ludique, des outils de communication, des techniques de psychologie positive, des jeux, des exercices et des temps d'échanges dans le respect et la bienveillance. Résa au 06 82 40 15 19. Rdv 6 rue Mathieu Dombasle à Moulins.

Apéro découverte à Dompierre sur Besbre

Vendredi 26 janvier à 18h30 au Caquetoire

L'association Projet Primate France, en collaboration avec Le Pal Nature viennent nous parler de leurs expériences avec les chimpanzés Projet Primates France est une association créée pour venir en soutien au Centre de Conservation pour Chimpanzés (CCC) en Guinée qui accueille des chimpanzés orphelins issus du braconnage et du trafic des animaux vivants. Ces chimpanzés sont soignés et relâchés lorsque les conditions le permettent. Céline Danaud viendra présenter le travail effectué par les équipes du CCC et de Projet Primates France, dans le cadre de leur partenariat avec la Fondation Le Pal Nature qui les accompagne financièrement depuis 2009. Des soigneurs du Pal seront également présents pour faire part de leur expérience quotidienne avec les chimpanzés. Rens. 04 70 34 62 81.

Stage de méditation de pleine conscience à Moulins

Samedi 27 janvier, samedi 10 février et samedi 3 mars de 9h à 12h

Un concentré de pratiques attentionnelles qui privilégient le vécu de l'instant présent pour adapter la Pleine Conscience dans le quotidien. Excellent pour renforcer ses résistances au stress. Si aucun but n'est à atteindre, ces 3 matinées vous permettrons de mieux connaître la méditation de pleine conscience. Vous apprendrez comment être ouverte, attentif à ce qui se passe et découvrirez l'état de pleine conscience. Entre les cessions, vous pourrez vous entraîner à l'adapter au coeur de votre vie. Accessible à tous. Entretien et inscription au préalable auprès de Cécile Gaboriau sophrologue et thérapeute au 06 84 17 69 35. Rdv 6 rue Mathieu Dombasle à Moulins.

Salon bien vivre à la campagne à Saint Pourçain sur Sioule

Samedi 27 et dimanche 28 janvier

Exposition Nationale d'Aviculture, salon avicole, produits régionaux et avicoles. Tarif : 2,50€ gratuit pour les enfants de moins de 16 ans. Organisé par l'Union Avicole Bourbonnaise "U.A.B." - Rens. 04 70 42 85 07.

Réunion d'information publique concernant l'avancée du projet péniche à Moulins

Samedi 3 mars de 15h à 18h

Lors de cette réunion sera évoqué l'avancée du projet, la création et dévoilé le nom de la nouvelle association qui aura en charge spécifiquement la gestion du projet péniche et qui se transformera en SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collective) dans le courant de l'année 2018. Rdv à la Maison des associations de Moulins au 5/7 impasse Dieudonné Coste (à proximité de la clinique St-Odilon et du collège Émile Guillaumin). Toutes les personnes intéressés par le projet sont les bienvenues. Venez nombreux !

Foire expo à Avermes

Du 2 au 11 février au Parc des Expo

Grande foire exposition avec comme thème Le Vietnam. Rens. 04 70 20 19 15.

Café tricot à Avermes

Les jeudis de 14h à 16h30

Vous avez envie de tricoter, de crocheter, mais vous souhaitez avoir de l'aide ou vous êtes experte en tricot, en crochet, et vous souhaitez partager votre savoir, alors venez au café tricot au bar « Le Jean Bart », Portes d'Avermes. Rens. Joëlle Pellaton au 06 82 04 70 90 ou tricotons-tricotez@orange.fr.

#SPORT

L'assemblée générale des Old'Stars à Moulins

Samedi 20 janvier à 17h

Compte-rendu des nombreuses activités et événements de l'année 2017 mais aussi le points sur les futures orientations de l'association, et le point sur l'avancée du projet péniche à Moulins ! Rdv à 17h à l'amphithéâtre (salle S4) au sous-sol de la salle des fêtes.

15ème concours national chorégraphique à Yzeure

Samedi 20 janvier à Yzeurespace

Disciplines : classique, jazz, contemporain, autres styles, hip-hop. Ce concours regroupe jusqu'à 400 danseurs. Les candidats auront moins de cinq minutes pour présenter une chorégraphie sur la musique de leur choix devant un jury de professionnels. Les écoles viennent de toute la France, un beau spectacle vous attend ! Rens. 06 21 04 12 67 - Facebook : temps danse yzeure





À Moulins, les petits moulinois apprennent **le Chinois à l'école St Benoit**

L'enseignement du chinois se développe dans les écoles en France et à Moulins, cela se passe à l'école primaire St Benoît. Yan Auger enseigne sa langue maternelle aux petits moulinois en tant qu'intervenante extérieure depuis la rentrée 2017. Explications.



Yan arrive en France à Paris en 2004 pour suivre son mari et déménage à Moulins en janvier 2017 avec sa petite famille pour raisons professionnelles. C'est lors des portes ouvertes de l'école Saint Benoit pour y inscrire son fils qu'elle rencontre la directrice de l'école et discutent ensemble de la culture chinoise. En effet Le chinois, langue la plus parlée au monde, l'est de plus en plus dans les établissements scolaires en France en quête d'une ouverture culturelle.

« *A ce moment là, nous discutons de l'éventualité d'ouvrir des cours de chinois en option aux élèves de primaire pour les parents qui souhaitent inscrire leur enfants. Et ils seront nombreux à répondre favorablement et dans certains cas, ce sont les élèves eux-mêmes qui ont choisi de s'inscrire. Lors des premiers cours, nous avons eu une trentaine d'élèves ! Il faudrait ouvrir d'autre plages horaires pour accueillir tous ces élèves dans de bonnes conditions…* » Nous explique Yan.

Désormais, plusieurs cours par semaine sont donnés : une demi-heure de cours pour les CP et CE1, et 45 min pour les CE2-CM1. Les cours ont lieu entre 12h et 14h.

Le chinois en vogue dans les écoles françaises

En quelques années, le chinois est passé de la neuvième à la cinquième place des langues enseignées dans l'enseignement secondaire, après l'anglais, l'espagnol, l'allemand et l'italien alors pourquoi ne pas le proposer le plus tôt possible dans la scolarité !

En effet il est préférable d'apprendre une langue tôt pour pouvoir la parler rapidement. L'oreille des petits est plus malléable que celle des adultes. Les plus jeunes ont la capacité d'intégrer et de répéter beaucoup mieux les sons perçus, pratique pour apprendre le Chinois.

De plus l'apprentissage de la calligraphie chinoise est un excellent exercice de mémorisation et améliore l'esprit de déduction des enfants. Apprendre le chinois, une langue d'idéogrammes, permet de s'imprégner d'une logique de raisonnement différente de la langue française dont les enfants doivent se déconnecter pendant les cours.

Yan propose aux élèves un programme simple : apprentissage de la calligraphie chinoise, l'acquisition des tons et des caractères, la découverte de la culture chinoise et ses parallèles avec la France… Les cours sont très ludiques et animés par des jeux et des mises en situation propices à la pratique de la langue.

L'étude du chinois ne suppose aucune disposition intellectuelle particulière. Exigeant seulement soin et régularité dans le travail, elle permet de développer trois formes de mémoire : visuelle, auditive et gestuelle.

« *Les enfants sont motivés et curieux. Pour Noël, nous avons confectionné une carte, ils étaient très contents et fiers d'apprendre à faire des messages en chinois pour leurs familles. Bientôt c'est le nouvel an Chinois, on entrera dans l'année du chien, nous allons pouvoir parler de cette tradition. La culture passe d'ailleurs à travers la langue. En étudiant le chinois, les enfants s'ouvrent progressivement au monde asiatique et peut les amener dès le plus jeune âge à intégrer un esprit de tolérance.* » nous explique Yan.

Parallèlement à son activité en milieu scolaire, Yan souhaite plus globalement faire connaitre la Chine aux bourbonnais, et inversement, le Pays Bourbon aux chinois, toujours plus nombreux à visiter la France. C'est une langue radicalement différente des autres mais également langue d'avenir, qui ouvre une fenêtre sur la culture asiatique.



Pour info :

Yan propose également des cours individuels ou collectifs sur demande pour les enfants comme pour les adultes.

Contact : Yan AUGER

06 20 87 08 74 - ya@meetchina.fr



Le Thuat Duong Lao : un art martial pour retrouver l'équilibre

Le Thuat Duong Lao, une gymnastique vietnamienne basée sur le principe du Tao (taoïsme), une philosophie préconisant la contemplation et la vie simple.





Francis Le Moing

Pour mieux connaître cet art martial, nous avons rencontré Francis Le Moing, responsable du club de Viêt Võ Dao « Cửu Môn » à Yzeure, ceinture noire et brevet fédéral formé par un Maître traditionnel.

Ce club a pour objet la pratique de l'art martial traditionnel vietnamien, issue de l'École Cửu Môn, fondée et dirigée par André Gazur. Il est affilié, et ses élèves licenciés, à l'Union Française de Võ, fédération d'arts martiaux traditionnels vietnamiens.

Le Cuu Mon est le fruit de 40 ans de recherche. Il met en avant l'épanouissement personnel, la recherche d'un équilibre entre le corps et l'esprit. Les arts de santé appartenant au Võ (art martial traditionnel) se composent du Thuat Duong Lao et du Bat Quai Chuong.

Esprit Edition : Qu'est-ce que le Thuat Duong Lao ?
Francis Le Moing : Le Thuat Duong Lao est une gymnastique vietnamienne basée sur le principe du Tao. Cette philosophie est tout simplement l'art de vivre en harmonie avec la nature. Les arts martiaux, l'acupuncture, les arts traditionnels d'Asie sont imprégnés de cette philosophie. Depuis des millénaires, des Maîtres vietnamiens ont étudié, développé et affiné des techniques inspirées de celle-ci. Les mouvements en position debout, assise ou allongée sont basés sur le principe du Äm Duong (négatif-positif). Cette pratique permet d'entretenir un état juvénile, l'équilibre du corps, débloque les fatigues, soulage les douleurs, apaise les souffrances et assure la longévité.

Esprit Edition : Le Thuat Duong Lao comporte trois parties, pouvez-vous nous expliquer ?
Francis Le Moing : Oui, la première est la ***gymnastique taoïste*** qui favorise la souplesse et la tonicité du corps. Elle a uniquement pour objectif le développement du tonus conduisant simplement à un bien-être physique et psychique. Sa pratique régulière affermit le corps en développant par là même, la résistance aux agressions de la vie, instaurant confiance en soi et bien-être. La deuxième partie, ***les massages de santé,*** permettent de maintenir le bon fonctionnement du corps. On va masser avec les mains, avec des mouvements pour faire travailler des parties du corps qu'on a pas l'habitude de solliciter. Ces exercices dits "de santé" n'ont aucune visée curative ; ils s'inscrivent dans une hygiène de vie (alimentation, respiration, etc.). Et enfin la troisième, ***la méditation,*** vise à tonifier et conduire l'énergie pour le bon fonctionnement de l'organisme. Elle est basée sur les points d'acupuncture (travail de visualisation et concentration).

Esprit Edition : Peut-on devenir compétiteur dans cette pratique ?
Francis Le Moing : On vient pour soi, il n'y a pas de compétition. Chacun doit s'épanouir. N'importe quel mouvement peut-être travaillé à différents niveaux et par tout le monde. On insiste beaucoup sur le fantasme du secret de la technique, tout ce que l'on fait doit être expliqué. Un simple mouvement va être développé à l'infini. En étant régulier, l'esprit devient fort, on a le pouvoir d'encaisser les agressions du quotidien et ainsi avoir un esprit lucide. Notre devise : « *Je ne recule pas quoi qu'il arrive, j'absorbe, j'évite, je contrôle. Quoi qu'il arrive, j'avance.* »

Esprit Edition : Comment se déroule un cours ?
Francis Le Moing : Je tiens à préciser que cette pratique est mixte. Tous équipés d'une tenue noire, nous commençons par un échauffement, ensuite, en petits groupes, le cours est adapté selon le temps, le climat, mais aussi de la forme des personnes présentes et suivant l'inspiration. On travaille en douceur et avec le souffle. Nous utilisons également des armes, telles que l'éventail et le bâton. Le maniement de l'éventail permet d'être vif, fluide et précis sans contraction. Le bâton permet de travailler le renforcement et la souplesse avec une arme dure. N'hésitez pas à venir découvrir notre pratique le samedi de 10h à 11h30 au gymnase de l'Europe à Yzeure. Inscription possible tout au long de la saison, deux cours d'essai sont offerts par le club.

A noter dans vos agendas : Vous pouvez les rencontrer lors de la danse de la licorne (à l'occasion du nouvel an chinois) avec d'autres clubs de la région, le 27 janvier au gymnase, à Saint Yorre.

Contact :
Francis Le moing 06 62 38 89 08
arts-de-sante-yzeure.puzl.com
www.cuumon.org
Présentation de l'école en Vidéo sur Youtube : Ecole Cuu Mon : Stage thuat duong lao 2011



Sport in the Dark : un concept pour le moins innovant !



Au carrefour du sport et des loisirs, Sport in the Dark à Yzeure propose un concept très innovant : faire du sport dans le noir sous un éclairage de néons à ultra-violets avec du matériel de jeu luminescent ! De quoi plaire à tous, qu'on soit sportif ou non sportif !

Le concept de Sport in the Dark, pour le moins coloré, a été développé par Stéphane Thomas en 2010, dans le cadre de ses activités au sein de l'ASDA (Association Sportive du Département Allier). Il cherchait alors une idée originale à développer pour l'association.

Le centre de Sport in the Dark est unique sur le département. Il propose à ce jour 16 activités : Blackminton, Blackvolley, Blackfoot, Blackbadminton, Blackhockey, Blacktennisdetable, Blacktennis, Blacktchouckball, Blackkinball, blackballesauxprisonniers, Blackultimate...

Comment ça marche?

Il est désormais possible de pratiquer le sport dans le noir ! Terrain, traçage et petit matériel (balles / volants / ballons...) sont fluorescents. Le gymnase est équipé de lumières noires mobiles (non dangereuses pour la santé, à l'inverse de la lumière bleue des écrans...), d'une sono et de jeux de lumières. Les joueurs portent des chasubles fluos et peuvent, à la demande, disposer de laque pour cheveux et de feutre-craie pour la peau, fluorescents eux aussi et sans danger.

Les règles du jeu pour le foot, le hand et le rugby ont été adaptés à cette pratique dans la mesure où elle peut rendre les joueurs plus vulnérables quand il s'agit de jeu rapproché.

Des sensations venues d'ailleurs

Ce concept surprend puis permet d'appréhender le sport sous un nouveau jour. Pour certains, ce sera l'occasion de découvrir de nouvelles sensations, pour d'autres de prendre du plaisir.

Sports In The Dark offrent d'abord un spectacle étonnant pour les yeux : les équipements mis à disposition permettent de voir dans l'obscurité quasiment comme en plein jour.

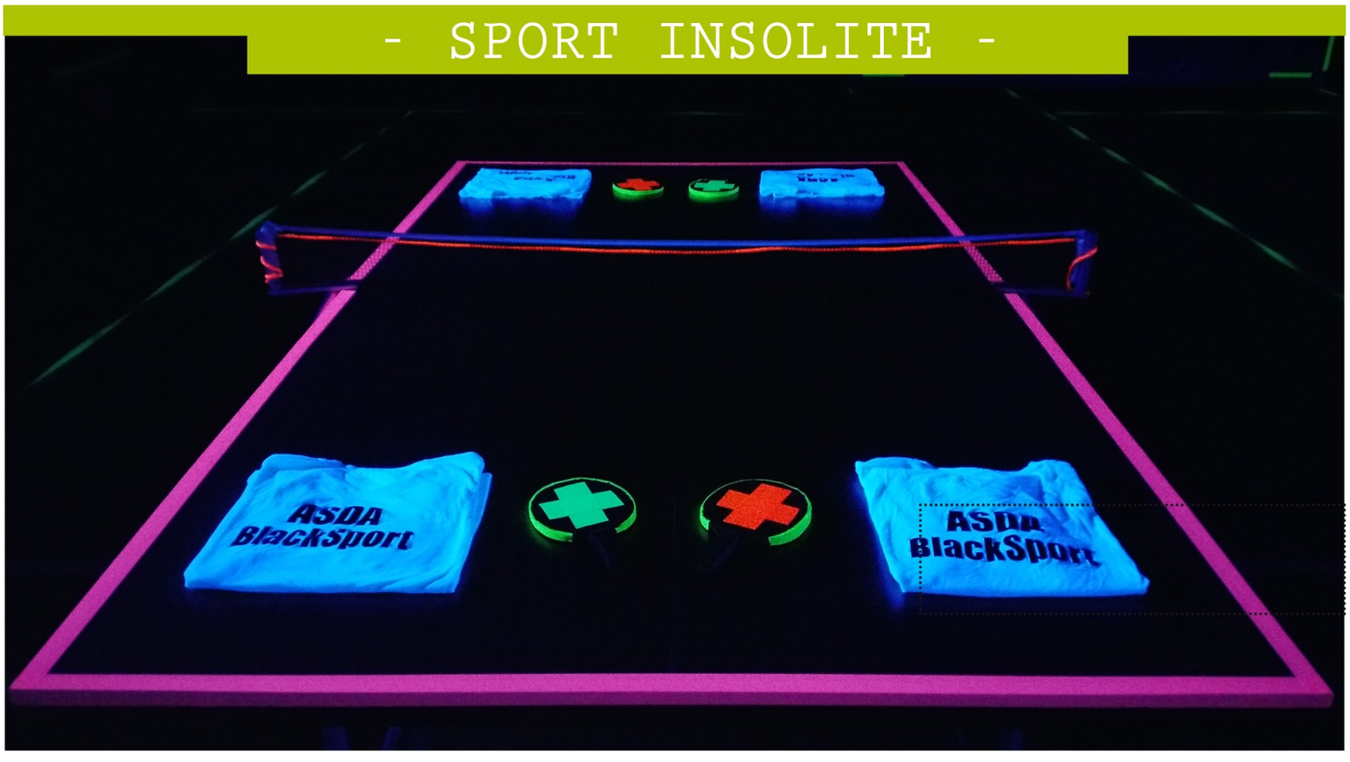
Les repères visuels disparaissent et la sensation est proche de celle vécue dans un jeu vidéo 3D avec une perception des volumes très étonnante mais parfaitement juste. Le spectacle visuel est particulièrement fascinant. La perception de l'espace et des distances, surtout, sont totalement modifiées. "L'effet lumière noire incite par ailleurs les récalcitrants à se laisser tenter par la pratique du sport car ils sont moins complexés. De plus, notons que dans le cadre du handicap, ce nouveau concept a été bien accueilli », nous explique Stephane.

Ouvert à tous, le centre accueille principalement des groupes : associations, mairie, centre de loisirs, centre sociaux, entreprises, clubs, communauté de communes, écoles... Et reste ouvert aux particuliers pour des événements festifs fluo !

Pour plus d'infos :
Stephane Thomas
Agent de Développement
Sports In The Dark by ASDA (Association Sportive du Département de l'Allier
25 Rue du Beau Crucifix - 03400 Yzeure
04 70 34 95 20
asda.secretariat@wanadoo.fr
www.asda-allier.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 - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frww







L'autodéfense mental

par Thomas Grünschläger & Angelika Koch

5.2. : Courage commence dans la tête! !

6.3. : Libération de la reconnaissance des autres !

info & reservation - 06 73 46 71 13

bonyautomobiles.com

NISSAN

BONY AUTOMOBILES

MOULINS - 04 70 20 06 17

Le club de l'AS Moulins Volley **recherche des jeunes joueurs**

Rencontre avec le nouveau président du club l'AS Moulins Volley-Ball depuis juin 2017, Jérôme Bloux, pour nous parler de ses ambitions pour le club.

Lui-même est un passionné. Il a commencé à pratiquer très tôt en tant que joueur, puis entraineur… Et n'a pas cessé depuis 40 années. Toujours dynamique, il continue à frapper la balle avec son équipe 1 pour une saison 2017-2018 en Nationale 3. Le club n'avait pas été à ce niveau depuis 1990 et prouve donc la re-dynamique du club.

Frustrant tout de même pour Jérôme Bloux de voir son club manquer de jeunes joueurs… Il compte bien se servir de cette montée en nationale pour attirer de nouveaux licenciés et développer le volley sur l'agglomération moulinoise.

Aujourd'hui, le club compte quatre équipes, N3 masculine, Pré-Régional masculine, une équipe moins de 17 ans et une équipe moins de 15 pour un total de 48 de joueurs cette saison. Notre défi pour l'avenir est de recruter des 10-20 ans.

« *J'aimerais bien que plus de jeunes s'y mettent, prennent le temps de découvrir ce sport, d'acquérir une bonne technique et se faire plaisir ! On a du bon matériel et des bonnes conditions de jeu sur deux gymnases : La petite Mothe et le Palais des sports, assure le président, il n'y a plus qu'à venir tester ! Mais nous avons aussi conscience que nous devons travailler sur des projets évènementiels et la communication pour revaloriser ce sport !* » nous explique Jérôme.

Objectifs : se tourner vers les étudiants

Nouveauté, jusqu'au mois de juin, le club propose des activités autour du volley ouvert pour tous les jeunes étudiants qui veulent découvrir les bases et surtout se dépenser en faisant une activité physique. Rejoignez le club au Palais des sports, tous les jeudis à partir de 19h30

« *Le but est vraiment la découverte du volley-ball et le plaisir de faire du sport en équipe. Le volley peut beaucoup apporter sur l'aspect physique et mental ! Et puis dans cette activité nous aimerions développer une cohésion et une autonomie de la part des joueurs avec pourquoi pas une auto-gestion de leurs séances par exemple ! Le manque de bénévoles est aussi un réels problème dans l'organisation des séances. D'ailleurs nous faisons aussi un appel aux bénévoles pour la gestion du club, ce peut-être pourquoi pas une mission dans le cadre du dispositif Passeport Bénévole qui est un livret de valorisation d'un engagement associatif !* » nous précise Jérôme.



Projet : un tournoi de volley universitaire !

Après avoir été partenaire avec Bouge toi Moulins pour participer à l'Intercampus en octobre 2017, le club à l'idée de créer un tournois en janvier 2018 au Palais des sports de Moulins.
« Le fait d'avoir vu tous ces jeunes des 6 campus moulinois, confirme qu'il y a bien une vie étudiantes à Moulins, et nous souhaitons leurs proposer de faire du sport dans une ambiance conviviale grâce à notre tournoi de Volley-Ball, et pourquoi pas un tournoi universitaire en Fluo ?! » Dixit Jérôme avec pleins d'autres projets à venir pour son club !
Affaire à suivre…

Contact :
Jérôme BLOUX
Impasse de la Petite Motte
03000 Moulins
06 80 77 83 34
asmoulinsvb@gmail.com

Nouveauté à Lusigny !
Ouverture d'une section Volley à partir du mercredi 31 janvier. Ouvert à tous, en famille ou entre amis pour apprendre en s'amusant. Rendez-vous aux portes ouvertes le samedi 27 janvier.

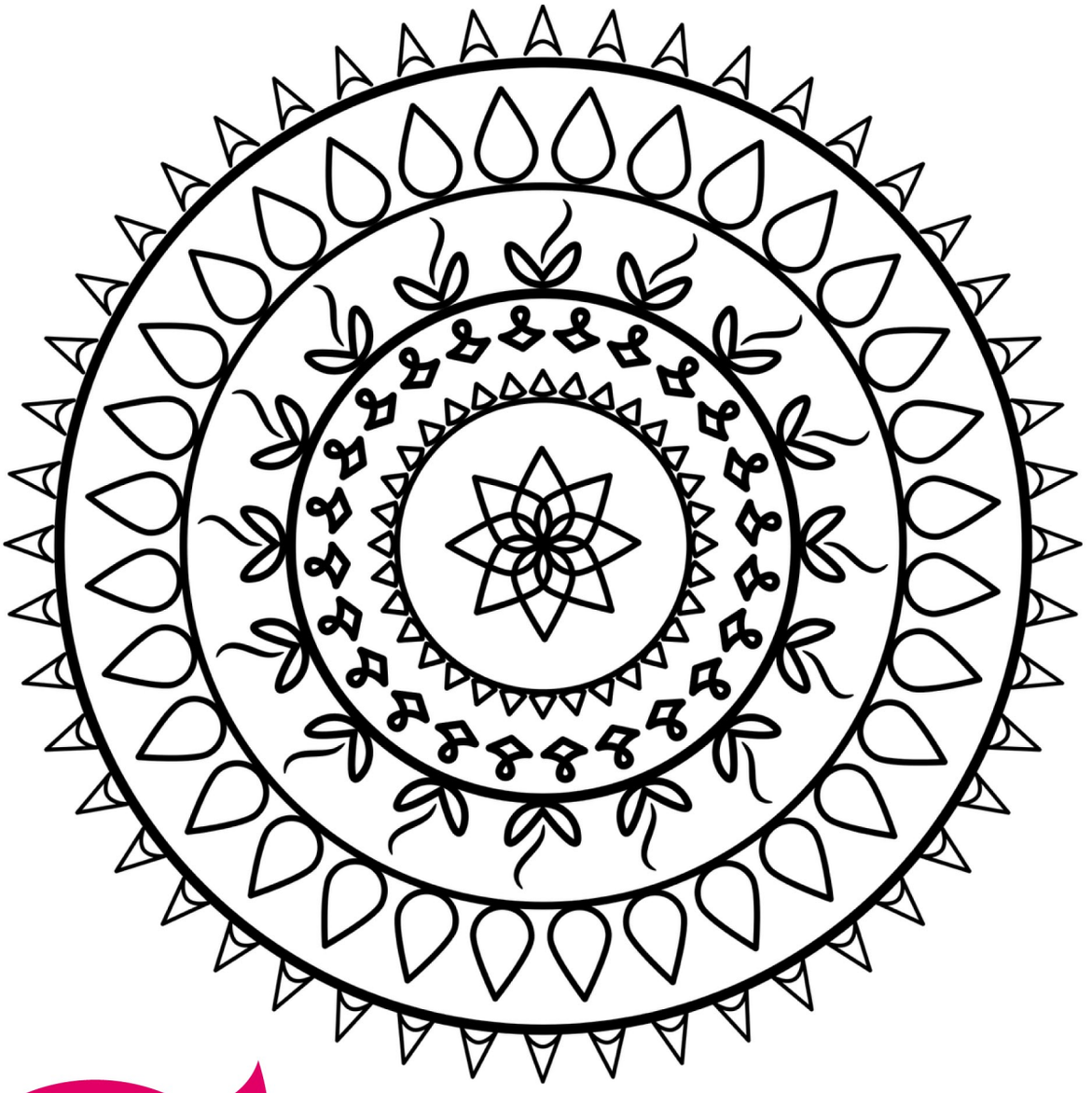
En savoir plus sur le Volley-ball à Moulins :

Moulins Volley-Ball n'est pas un club, ni une fusion, il s'agit d'un rapprochement et d'un travail en bonne intelligence entre deux entités pour faire grandir le Volley sur l'agglomération. Le Volley moulinois se structure d'année en année pour être de plus en plus compétitif, stable et développé. Aujourd'hui Moulins Volley-Ball disposent de plusieurs équipes avec une répartition des rôles bien définie par club :
- **L'AS Moulins** gère les équipes masculines et le loisirs, une section ouverte à tous les âges et tous les niveaux. Pas de compétition, pas de prises de tête, juste de l'amusement et de la convivialité à la clefs.
- **L'ASDA** s'occupe de l'équipe Pré-Nat féminine et l'école de volley qui accueille les enfants à partir de 7 ans pour les initier aux premiers gestes dans la bonne humeur sous forme de petits ateliers ludiques.

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

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



Pourquoi ?

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



À vos crayons !

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

70ème

Foire de Moulins

www.foiredemoulins.fr

Venez jouer !
10000€ de bons et cadeaux !

2-11 février 2018

Parc Moulins Expo Avermes

Le Vietnam



10h → 20h

Faites vos valises !
→ GAGNEZ ←
un voyage au Vietnam

Rens. 04 70 20 19 15

ilevents ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS
PARC MOULINS EXPO PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ
Moulins Communauté Ensemble, construisons notre avenir
AVERMES Cadre de vie
unimev UNION FRANÇAISE DES MÉTIERS DE L'ÉVÉNEMENT
Moulins Expo TV
lamontagne
Viabela Voyages de nouveaux rivages...
Esprit Edition Magazine Sport & Bien-être