#27
MAI
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Footgolf : *un bon plan pour découvrir le parc sportif et loisirs de Bessay s/Allier*

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Yoga : de nombreux bénéfices pour le corps



>> SAVE THE DATE <<
FESTIVAL DE YOGA
À YZEURE
DIMANCHE 10 JUIN

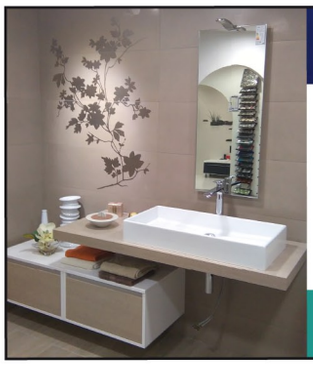
Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com



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

AU COUP DE FER

Pressing, repassage,retouches

Lundi mardi jeudi vendredi

9h-19h non-stop

Mercredi

9h30-12h30 et 14h-19h

-20%

Nettoyage

des manteaux et couettes

Du 2 au 26 mai 2018

2 av. de la libération - 03000 Moulins

04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER

bonyautomobiles.com

NISSAN

BONY AUTOMOBILES

MOULINS – 04 70 20 06 17

Au Cellier des Pays Bourbon

Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras

Mise à disposition de tireuses à bière



12, Boulevard de Courtais à Moulins

Parking couvert entrée rue de l'Oiseau

04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

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

ANNIVERSAIRE DE FOLIE



JUSQU'À 2100€*

DE REMISE IMMÉDIATE

* Offre non cumulable avec les promotions en cours, remises [illegible] d'achat société. Offre valable sur les cuisines (hors électroménager, pose et plan de travail).

MEUBLES - SALONS - RANGEMENT - LITERIE

JML - Meubles Léoty

03000 MOULINS



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

#27

En mai fais ce qu'il te plaît !
Ce joli mois marque en effet le retour du beau temps et de la saison potagère, c'est aussi le temps des commémorations sociales, religieuses et historiques.

Au programme ce mois-ci un dossier spécial consacré au yoga et ses bienfaits à l'occasion du Festival Yoga à Yzeure le dimanche 10 juin. Ateliers, cours et conférences sont au programme.

Autres rendez-vous importants : le Salon de Potiers à Neuvy en juin avec une belle rencontre, celle d'un potier spécialisé dans l'art du thé, et la journée mondiale des donneurs de san le 14 juin dont le but est de remercier tous les donneurs et bénévoles qui se mobilisent tout au long de l'année pour cette action de solidarité capitale pour notre santé.

Le magazine vous propose aussi à partir de ce numéro une nouvelle page présentée sous la forme d'une BD humoristique destinée à commenter avec humour notre actualité. Nous en profitons donc pour remercier Pascaline Liard, illustratrice moulinoise, qui se prêtera avec talent à cet exercice.

C'est devenu une tradition, n'oubliez pas de consulter nos rubriques désormais très attendues du don du sang, des marchés, les astuces de Christelle et recettes de Mamie Paulette, sans oublier l'agenda des manifestations sports et bien-être.

Coté Sport, à découvrir sans modération, le nouvel espace bien-être du club de fitness Defit's Lady, véritable bulle de détente et d'évasion pour se ressourcer et prendre du temps pour soi après une séance de sport.

Et puis, vous connaissiez le parc sportif et de loisirs de Bessay s/Allier mais sans doute pas le Footgolf, un bon plan pour s'amuser sur un parcours de 9 trous. Entre le foot et le golf, vous l'aurez compris, cette activité très ludique a été mise au point en vue de redécouvrir d'une autre manière ce parc qui s'étalent derrière la mairie. Rencontre donc avec Loïc Lamouche, directeur de l'accueil de loisirs, et Ludovic Desfarges, agent de maîtrise et responsable des projets vers le « zéro phyto » sur la commune de Bessay qui sont à l'origine du projet.

Bonne lecture !

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 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, Kallonéa Institut.

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 : 979-10-96967-16-2

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique



Quel est l'intérêt **de pratiquer le yoga ?**



Source : www.communique-de-presse.be

Pratique venant directement des pays orientaux et notamment de l'Inde, le yoga fait sa place petit à petit en Europe et en France. Aujourd'hui, il est possible de pratiquer ce sport dans des centres de loisirs, dans des cliniques santé, ou dans des clubs de sport, comme par exemple dans ce club de yoga à Lyon. Mais qu'est-ce que ce sport et pourquoi a-t-il tant de succès ?

Bientôt la journée mondiale du Yoga le 21 juin, mais qu'est-ce que le Yoga ?
Le yoga est un sport qui se pratique seul ou en groupe. Il favorise la détente mentale et musculaire. On compte plus de 1000 postures différentes, plus ou moins difficiles, pour lesquelles il est nécessaire de s'étirer. En effet, pratiquer ce sport permet de développer rapidement sa souplesse. Les différentes postures permettent de stimuler le système digestif et la circulation sanguine.

La respiration est une partie importante de ce sport. Cela nécessite une forte concentration et participe à la détente du corps et de l'esprit. En fonction des exercices, il est demandé de respirer lentement ou alors par à-coups.

Lors des cours de yoga, un coach ou professeur donne des indications afin de guider les mouvements et la respiration. Mais le yoga peut également être très bénéfique à pratiquer seul.

De nombreux bénéfices pour le corps
Il a également de nombreux intérêts pour le corps. Cela permet de travailler sa respiration et se relaxer, mais également de faire du renforcement musculaire puisque cette pratique nécessite de faire travailler de nombreux muscles. Ce sport a également de nombreuses vertus au niveau de la santé : il permet de lutter contre l'asthme, le stress, d'améliorer sa santé cardiovasculaire et respiratoire. Enfin, il est bénéfique également de pratiquer le yoga pour la mémoire et les facultés cognitives.

Dans les pays orientaux, pratiquer de façon régulière est considéré comme un bon moyen de guérir les maladies et de vivre plus longtemps.



MOULINS FENÊTRES
PVC - BOIS - ALU
PVC/ALU
ISOLATION DES COMBLES
PAR LAINE SOUFFLÉE
RGE QUALIBAT
Portes d'entrée • Fenêtres
Velux • Stores • Escaliers
Terrasses bois
Volets battants/roulants
Portes de garage • Vérandas
Portails • Motorisation
Pergolas Bioclimatiques
Toute la menuiserie française


38 rue Régemortes - MOULINS - moulins-fenetres@orange.fr - 04 70 35 27 38
Vichy : 04 70 97 70 09

Un festival du Yoga à Yzeure

Le festival du Yoga organisé par les responsables de la section Yoga du CYSL et de ses bénévoles se déroulera le dimanche 10 juin 2018 à Yzeurespace.

Ce festival de yoga est destiné à faire connaître au grand public les nombreuses techniques de cette discipline. Les organisateurs auront à cœur de diffuser le message du hatha yoga (le *yoga des postures*) et ses différentes lignées.
« *L'idée de lancer cet évènement nous a été possible grâce à l'augmentation du nombre des élèves d'année en année au sein de la section Yoga du CYSL. Que chaque pratiquant puisse choisir le yoga qui lui convient a renforcé notre but.* » nous explique Mme Goux responsable de la section Yoga du CYSL à Yzeure.

9 professeurs diplômés de la région seront donc présents pour enseigner leurs pratiques et proposer divers ateliers pendant toute une journée.
« *Il ne s'agit pas de réaliser des démonstrations mais de faire pratiquer les personnes.*», nous soulignent les organisateurs.

Le programme de la journée sera donc organisé seulement autour de la découverte de la pratique avec 24 cours de yoga d'une heure, 2 conférences vidéo, 2 séances de méditation, une séance de relaxation et un atelier parents/enfants repartis dans 5 espaces de 9h à 17h30.

« *Dans notre région, il y a déjà une manifestation tous les 2 ans, "Vichy fête le yoga" avec des intervenants extérieurs, couvrant d'autres aspects. La particularité de notre festival est la venue de professeurs enseignant le hatha yoga dans l'Allier. Les points communs de tous les yogas proposés sont les postures, le bien-être et le cheminement vers la connaissance de soi* » nous précise Mme Goux.

L'objectif de ce festival est qu'un maximum de pratiquants et débutants viennent découvrir le Yoga grâce à ces cours ouverts à tous pour le tarif de 5euros par adulte, gratuit pour les enfants.

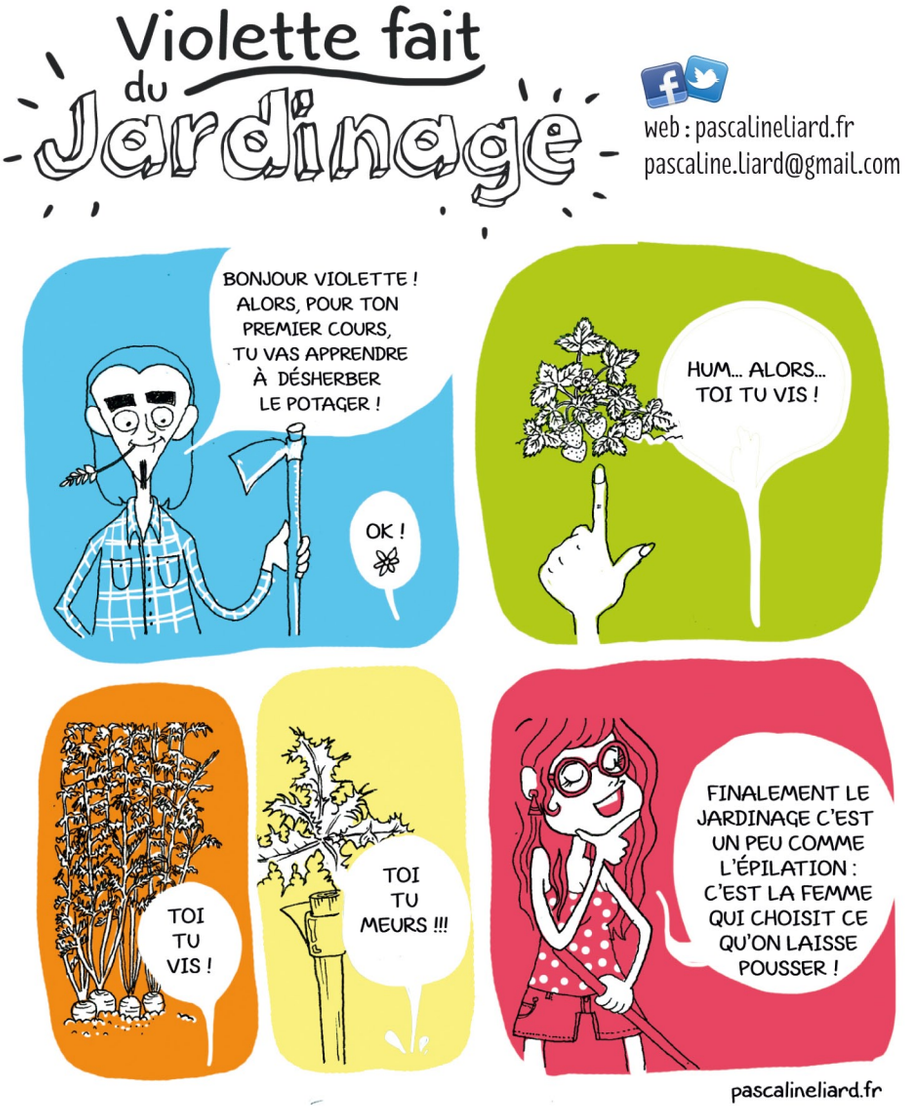
Il est animé par plusieurs professeurs diplômés de la région qui proposeront divers ateliers. Il ne s'agit pas de réaliser des démonstrations mais de faire pratiquer les personnes.

Programme complet sur le site internet du CYSL d'Yzeure. Une pré-inscription est souhaitée auprès de jacques.moncorge@orange.fr ou mtd_14@yahoo.fr ou à l'arrivée à l'accueil d'Yzeurespace dès 9h00.



Dorénavant, c'est avec grand plaisir que nous publierons chaque mois dans notre magazine, une bd humoristique créée par une illustritrice moulinoise.

L'artiste ? **Pascaline Liard**, souligne avec humour, rigueur et couleurs ce que nous exprimons dans nos pages ! Cette montreuilloise de 27 ans, graphiste multimédia et passionnée de dessin depuis toute petite, pose ses valises en 2016 à Moulins, un terreau fertile pour entreprendre des projets innovants tout en restant proche de la nature et avec une qualité de vie exceptionnelle. Cette jeune femme indépendante s'implique beaucoup dans le monde associatif de notre ville, elle est bénévole à l'Atallier Fablab, Bouge toi Moulins, Connecting Bourbon, Ludi Moulins…
On vous laisse découvrir !



Journée Mondiale des Donneurs de Sang le 14 Juin prochain

Temps fort de partage, de solidarité et d'engagement, la journée mondiale des donneurs de sang, célébrée chaque année le 14 juin, a pour objectif de remercier les donneurs et bénévoles qui se mobilisent tout au long de l'année et d'inciter de nouveaux donneurs à venir donner leur sang pour la première fois.



Le 14 Juin est l'anniversaire de Karl Landsteiner qui, en 1902, a découvert l'existence des différents groupes sanguins. Grâce à cette découverte, il obtient le prix Nobel. C'est lui qui a rendu la transfusion possible. C'est ainsi que le 14 Juin est devenu la Journée Mondiale des Donneurs de Sang. Plus de 147 pays participent à cette journée qui poursuit deux objectifs :
- Constituer un stock suffisant pour passer la période estivale. En effet, durant les vacances d'été le volume de prélèvement baisse naturellement.
- Remercier tous les donneurs qui se mobilisent au quotidien, ainsi que les Associations de Donneurs de Sang Bénévoles.

Pour l'occasion, l'EFS organise, dans le département, différentes actions. Le mardi 12 Juin aura lieu une collecte au Centre Omnisports de Vichy de 8h30 à 12h et de 15h30 à 19h ; le jeudi 14 Juin le site fixe de Moulins est ouvert exceptionnellement de 8h à 19h. L'occasion pour les donneurs de recevoir leur diplôme et d'admirer les dessins des élèves de CE1 de l'école Léonard De Vinci et des CM2 de l'école François Truffaut de Moulins. Pour l'occasion, ils ont sorti leurs crayons afin de participer eux aussi à cette journée à leur manière. Le 17 Juin, l'Association de Donneurs de Sang Bénévoles de Domérat met en place une randonnée à Domérat, départ entre 8h30 et 16h.

L'EFS rappelle que les dons de sang doivent être réguliers et constants car la durée de vie des produits sanguins est limitée (5 jours pour les plaquettes, 42 jours pour les globules rouges). 10 000 dons de sang sont nécessaires chaque jour pour répondre aux besoins des malades dont 1 400 sur notre région. La mobilisation des donneurs est essentielle chaque jour.

chiffres clés

- **2,9 millions** de dons réalisés en 2016
- **1 million** de patients soignés chaque année grâce au don de sang
- Durée de vie des produits sanguins : **5 jours** pour les plaquettes, **42 jours** pour les globules rouges et **1 an** pour le plasma.
- Les femmes peuvent faire jusqu'à **4 dons** de sang total par an, les hommes 6.
- Le délai minimal entre chaque don est de **8 semaines.**
- Un don de sang dure environ 1 heure, dont environ **10 min** de prélèvement.
- **1 400 dons** nécessaires chaque jour en Auvergne-Rhône-Alpes

Les collectes prévues :
Rendez-vous le mardi 12 juin de 8h30 à 12h et de 15h30 à 19h au Centre Omnisports de Vichy & le jeudi 14 juin de 8h à 19h au site fixe de Moulins.



Pour tout connaître sur le don et savoir où donner, rendez-vous sur : dondesang.efs.sante.fr

À propos de l'EFS

Grâce au don de sang, donneurs et receveurs sont au cœur de l'économie du partage. Les 10 000 collaboratrices et collaborateurs, médecins, pharmaciens, biologistes, techniciens de laboratoire, chercheurs, infirmiers, équipes de collecte de l'Établissement français du sang, en lien avec des milliers de bénévoles, s'engagent au quotidien comme dans les circonstances exceptionnelles pour transformer les dons en vies et soigner ainsi 1 million de patients par an.

Opérateur civil unique de la transfusion sanguine en France, l'EFS a pour mission principale l'autosuffisance nationale en produits sanguins. Il s'investit par ailleurs dans de nombreuses autres activités, comme les analyses de biologie médicale, la thérapie cellulaire et tissulaire ou la recherche.

Au-delà de la qualification des dons, les laboratoires de l'EFS réalisent différents types d'analyses biologiques, hématologiques et immunologiques. Des examens indispensables dans le cadre d'une transfusion mais également d'une greffe d'organe, de tissus ou de cellules. Avec plus de 500 millions d'actes réalisés par an, l'EFS est le plus grand laboratoire de biologie médicale de France.

L'Établissement français du sang est présent sur l'ensemble du territoire à travers ses 128 sites pour être au plus près des donneurs et des patients et porter ainsi des valeurs sans équivalent. Établissement français du sang. Bien plus que le don de sang.

Plus d'infos : Philippe Tabourneau (EFS)
philippe.tabourneau@efs.sante.fr
04 70 34 86 10 - 06 85 07 82 48
Site fixe de Moulins :
10 Av. du Général de Gaulle
04 70 34 86 10

#Publi-rédactionnel



Son parcours
Sophie Krost a démarré dans l'entreprise familiale, qu'elle a quitté en 2014. Deux années ont été nécessaires pour revenir en 2017 aux commandes de sa propre structure.

Pompes funèbres Sophie Krost
59 rue des Cladets - 03400 Yzeure
Tel: 04 70 20 88 68 - **7j/7 - 24h/24**
Facebook : sophie krost pompes funèbres
www.sophie-krost.fr

Sophie Krost
POMPES FUNÈBRES MARBRERIE PRÉVOYANCE OBSÈQUES

Sophie Krost Pompes Funèbres à Yzeure

Dix ans d'expérience dans l'accompagnement du deuil

Sophie Krost a débuté dans les métiers funéraires en rejoignant l'entreprise familiale, en 2005. « *J'ai découvert un métier que je ne connaissais pas et qui est devenu, avec le temps et la pratique, une vraie passion* ».

Dans l'accompagnement du deuil, la jeune chef d'entreprise insiste sur l'écoute, l'empathie et la proximité. « *Ce sont des valeurs que je défends et que j'avais envie de reprendre en mon nom* ». Après avoir quitté l'entreprise familiale, revendue en 2012 à un groupe concurrent, Sophie Krost a souhaité, il y a deux ans, remonter sa propre structure, plus à son image. La boutique de Sophie Krost, toute à la fois sobre, lumineuse et apaisante, est située à Yzeure, juste en face du château de Panloup. « *On ne peut pas se tromper !* » insiste la souriante commerçante.

Dans l'activité de pompes funèbres, Sophie Krost, qui est accompagnée de Mickaël Sauvaget, maître de cérémonie avec 15 ans d'expérience, propose toutes les prestations liées à l'organisation des obsèques, du rapatriement en chambre funéraire ou au domicile jusqu'à l'inhumation ou la crémation.

Le temps de l'écoute
Chez Sophie Krost, il y a le temps de l'écoute et la qualité du conseil. « *Le chagrin, l'état émotionnel de la personne sont des données que l'on prend en compte, de la façon la plus digne et la plus délicate possible. Je pense que cette proximité est notre force. Ici, les gens ne sont pas des numéros* ».

Pour la marbrerie et la réalisation des monuments, un premier entretien est généralement nécessaire pour évaluer les attentes. « *Ensuite, je fais plusieurs propositions de projets, en prenant en compte l'aspect esthétique et l'aspect financier. Et surtout, on prend le temps! On n'est pas là pour presser les gens de signer quelque chose à tout prix* ».

Au service de ses clients, Sophie Krost met dix années d'expérience et de savoir faire dans la balance. L'établissement propose également différentes formules de prévoyance obsèques, avec organisation complète des funérailles. « *Notre métier reste un métier qui touche à un tabou. Les gens sont, et c'est naturel, un peu craintifs et ils ont besoin d'être rassurés. Ici, on leur garantit qu'ils seront dans une zone de confiance* ».

Sophie Krost pompes funèbres sont, aujourd'hui, les seules pompes funèbres indépendantes sur l'agglomération. « *Indépendant, ne veut pas forcément dire plus cher, prévient Sophie Krost. Et on est d'autant plus attentif à la qualité du service que l'on doit rendre* ».

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



Soyez acteur de notre magazine
en devenant **ANNONCEUR** !
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements privés ou professionnels.



Le véritable Hot-dog américain
Authentik HOT☆DOG
www.authentikhotdog.fr
Suivez-nous sur Facebook
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.fr

Kallônéa INSTITUT
IDEE CADEAU Fête des mères
Du 22 au 26 mai 2018
Pour offrir ou se faire plaisir !
-15%*
LES SENTEURS GOURMANDES FRANCE



SOTHYS PARIS



Sur tous les produits de soin et beauté dans notre magasin
Couleur caramel natural make up



TOOFRUIT Les soins pour enfants



*Hors promotion en cours et sur stocks disponibles
5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

La chaleur de l'été, **un risque pour les plus vulnérables**

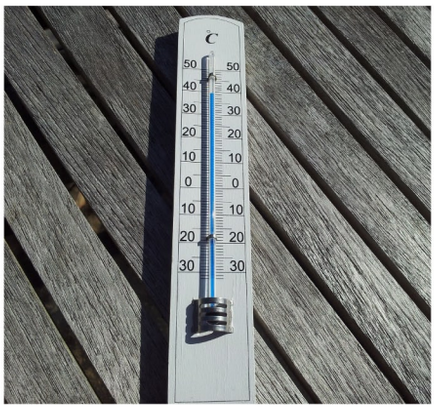
L'été arrive avec son soleil et peut-être cette année de fortes chaleurs. Dans un souci de prévention des risques liés à la canicule pour nos aînés, le Centre Communal d'Action Social de la Ville de Moulins recense les personnes les plus fragiles ou isolées souhaitant être repérées.

Conformément au plan national et départemental mis en place par l'Etat, le CCAS de la Ville de Moulins cible par courrier l'ensemble des habitants âgés de plus de 75 ans, inscrits sur les listes électorales, sur les risques liés à la canicule.
De plus, toutes les personnes de plus de 60 ans se sentant vulnérables ainsi que les adultes handicapés peuvent également bénéficier de ce repérage mis en place par la commune.
Le suivi des personnes repérées s'effectue tout au long de la saison estivale.

Une plaquette d'informations
Le document transmis propose des conseils pour aider à préserver sa santé et mieux profiter de cette période. Les personnes concernées sont invitées à suivre ces conseils : se protéger de la chaleur, boire régulièrement et s'alimenter normalement, éviter les sorties à certaines heures de la journée…

Une fiche de repérage
Un document à compléter et à retourner à la Mairie de Moulins au Pôle Seniors permet de s'inscrire sur une liste permettant de se faire connaître en cas de mise en place par M. le Préfet du plan d'alerte canicule. Cette procédure permet aux personnes qui le souhaitent de bénéficier d'un suivi durant cette période délicate.

Pour s'inscrire, ou obtenir plus de renseignements, contacter le pôle Seniors :
SESAME - 1,3 rue Berthelot - Moulins
04 70 48 51 78.



12e édition de la Fête de la Nature
du 23 au 27 mai 2018

Cinq jours de manifestations gratuites pour permettre à tous les publics de vivre une expérience de la nature à son contact. Elle se déroule chaque année au mois de mai, à une date la plus proche du 22 mai, date de la journée internationale de la biodiversité. A cette occasion, des milliers de manifestations sont organisées par les associations de conservation et d'éducation à la nature, les collectivités locales, les établissements scolaires, les entreprises, les particuliers... ***Pour retrouvez toutes les manifestations proche de chez nous, rendez vous sur le site : www.fetedelanature.com***

Rendez-vous aux jardins
du 1er au 3 juin 2018.

La prochaine édition des rendez-vous aux jardins se tiendra du 1er au 3 juin 2018 sur le thème L'Europe des jardins. Cette manifestation a pour objectif d'inviter le public le plus large possible à visiter les parcs et jardins et à l'informer sur les actions mises en œuvre pour protéger, entretenir, restaurer, créer des jardins, former des jardiniers, des jardiniers d'art, des paysagistes. ***Pour retrouver toutes les manifestations proche de chez nous, rendez vous sur le site : https://rendezvousauxjardins.culturecommunication.gouv.fr/***

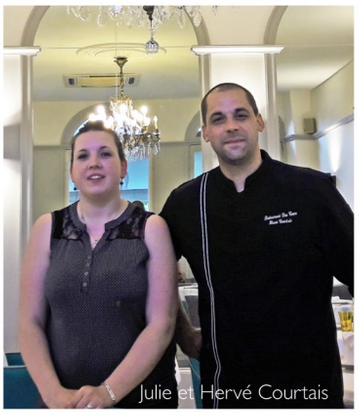


#Publi-rédactionnel

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter




Julie et Hervé Courtais

La Cuisine d'Hervé c'est aussi :

- Un service traiteur et plats à emporter;
- La possibilité d'organiser un mariage, un anniversaire, une réception, une fête… toutes les occasions sont bonnes pour faire appel à un traiteur. Vous avez le choix entre 5 entrées, 3 plats et 5 desserts. C'est également l'assurance de déguster une cuisine de qualité avec des plats fait-maison élaborés par un grand chef. Vous n'avez qu'à réserver la veille pour le lendemain. Livraison sur place et personnel à disposition si besoin.
- Un lieu pour vos repas de groupe, repas d'entreprise et séminaires : vous avez la possibilité de privatiser une partie du restaurant (salle équipée d'un vidéo-projecteur et d'un paper-board).

Le Maître Restaurateur Hervé Courtais a racheté en 2017 avec sa femme Julie, cette institution plus que centenaire, à Moulins. Idéalement situé dans un cadre apaisant et convivial, sur les Cours Jean Jaurès, son établissement vous fait découvrir des plats traditionnels et typiques de la région.

Un parcours brillant

Hervé Courtais, 34 ans, a fait ses premiers pas dans la restauration à l'âge de 16 ans. Diplômé d'un CAP BEP et BP de cuisinier après deux années d'apprentissage à la Maison Saint Jean à Saint Amand Montrond, suivies de deux ans d'expérience professionnelle au Grenier à Sel à Montluçon, il finit par intégrer l'équipe de M. Bourhy du restaurant des Cours à Moulins en 2004. Un poste de second de cuisine pendant un an et il devient l'un des plus jeunes chefs cuisiniers de la région à 21 ans. En 2017, il reprend l'affaire, après y avoir longtemps collaboré avec son épouse Julie, au plus grand plaisir de M. Bourhy, l'ancien gérant. «*C'était important pour nous qu'il y ait une suite, la continuité était évidente, cet établissement de plus de 150 ans avait encore un bel avenir devant lui, Julie a fait son apprentissage ici et nous travaillons ensemble depuis 9 ans, quelque part nous étions déjà chez nous* », nous raconte Hervé.

Une cuisine du terroir

Hervé et son équipe déploient leur savoir-faire et leur créativité pour satisfaire tous les goûts et toutes les envies. Profondément attaché à sa région, il a dressé sa carte avec passion, en privilégiant des produits locaux frais et de qualité. « *Nous cuisinons des plats qu'on prenait le temps d'élaborer avant, des plats en basse cuisson. Les gens recherchent ce que l'on appelait alors la cuisine bourgeoise moulinoise, la cuisine du dimanche. Des plats simples comme du bourguignon aux truffes, du paleron de veau, etc. Le temps de cuisson révèle tous les saveurs, une explosion pour les papilles.*», nous raconte Hervé.

La Cuisine d'Hervé est un restaurant gastronomique composé d'une carte raffinée dans un cadre moderne et chaleureux.



« *Seul, en famille ou entre amis, nous vous invitons à une pause gourmande dans une ambiance conviviale au sein de notre établissement* ». Venez découvrir ou redécouvrir la cuisine traditionnelle du chef qu'il revisite subtilement : bœuf charolais, canard à la Duchambais, volaille bourbonnaise (revisitée sous forme de nems), poissons sauvages, etc. La Cuisine d'Hervé, c'est le plaisir d'un repas fait-maison, du pain au sorbet.

Une cuisine traditionnelle mijotée avec **des produits locaux** : la minoterie Bernatot à Bressolles pour le pain ; la Sicaba à Moulins pour la viande ; la fromagerie Déret à Theneuille pour la crème et le beurre ; la Ferme Gaec Damet à Gannay sur Loire pour le fromage ; chez Dominique Marshal à Gannay sur Loire pour les melons et les asperges ; le brasseur Chris Walace à Treban pour la bière ; Label Volaille à Moulins ; 12 propriétaires de Saint Pourçain pour le vin.

Deux salles sont à votre disposition avec une capacité d'accueil de 45 couverts : une avec une véranda attenante très confortable, entièrement rénovée avec des couleurs tendance ; la seconde située à l'étage, équipée d'un bar, idéale pour un séminaire, une soirée privée, un cocktail… Une belle surprise puisqu'elle est restée « dans son jus », comme arrêtée dans le temps. Une décoration d'origine, très vintage. Un lieu autrefois nommé « Le Café de la Jeune France » et fréquenté par Coco Chanel !

Egalement, une **agréable terrasse ombragée**, fleurie, au style vintage elle aussi, accueillant une quarantaine de couverts pour ceux qui veulent manger en plein air et profiter de la belle saison. Et tout ça à proximité d'un parking gratuit.

Hervé, son épouse Julie et son équipe restent à votre écoute et vous assurent un service rapide et de qualité.

> Le restaurant est ouvert 6 jours sur 7

Lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h à 13h15 et de 18h30 à 21h15. Fermé le mercredi.

> Une cuisine au fil des saisons

Plat du marché et café gourmand à 15€
et premier menu à 20€ en plus de la carte.

La Cuisine d'Hervé
36 Cours Jean Jaurès à Moulins
04 70 44 25 66
Site : www.lacuisinedherve.fr
Facebook : La cuisine d'Hervé

Save the Date

Un concert de David Walter
pour la fête de la musique le jeudi 21 juin.

Hervé va travailler en binôme avec David Rollin, propriétaire de la Petite Auberge Place Jean Moulin. Ils cuisineront à l'extérieur devant vous.



Les jardiniers du Bourbonnais :
conseils et échanges sur le jardinage naturel





Visite du jardin de M. Jardillet *(photo 1 & 2)*

Quels sont les principes d'un potager ou d'un jardin d'ornement ? Comment obtenir un sol fertile et vivant et choisir des espèces adaptées ? Quelles sont les méthodes d'implantation et d'entretien ? Comment gérer les herbes spontanées, les maladies et les ravageurs … Bien évidemment sans pesticides et engrais de synthèse et tout en économisant l'eau ! Un doute ? Besoin d'un conseil ? Il suffit de se renseigner auprès de nos jardiniers du Bourbonnais ! Nous avons donc interviewé Claude Grollet, président de l'association, pour en savoir davantage.

" faire partager la passion du jardinage et initier sa pratique par des méthodes au naturel "

Esprit Edition : Monsieur Grollet, pourriez-vous nous présenter votre association ?
Claude Grollet : Avant de la créer, nous étions une vingtaine de correspondants rattachés aux Jardiniers de France à proposer nos services sur le département Allier. Et c'est en 2013 que nous décidons de créer notre propre association, « Les Jardiniers du Bourbonnais », dont le siège social est situé à Vendat. Celle-ci compte actuellement 140 adhérents.

Esprit Edition : Quel est le but de votre association ?
Claude Grollet : Notre but est de former des gens au jardinage naturel, d'essayer d'apporter des solutions aux jardiniers amateurs pour qu'ils aient envie de continuer cette noble passion. Nous donnons des conseils pour cultiver leurs jardins sans produits phytosanitaires, nous ne conseillons que des produits utilisables en culture biologique. Maintenant les attentes ont changé, beaucoup de personnes souhaitent revenir aux méthodes raisonnées pour savoir ce qu'ils mettent dans leur assiette. Le contexte économique actuel renforce également le besoin de produire "pas cher" et sain. Il est également important de savoir que les travaux de jardinage sont adaptés à notre région, nous ne donnerions pas les mêmes conseils à des jardiniers cultivant ailleurs, le climat n'est pas le même, la terre non plus.

Esprit Edition : Quelles types d'actions menez-vous tout au long de l'année ?
Claude Grollet : Nous proposons sur le département de l'Allier des conférences et des démonstrations auprès de particuliers, de collectivités, etc. Cela peut aller de la démonstration de taille et conseils de greffe, au compostage, à l'entretien d'un jardin d'ornement ou des astuces comme le paillage pour économiser l'eau, etc. Nous sommes en lien avec l'association Les Amis des Arbres et de la Nature de Vichy et sa région dont je suis vice-président. Nous sommes complémentaires, ils ont un verger conservatoire à Creuzier le Vieux et possèdent environs 200 variétés d'arbres et une pépinière. L'association a pour but de rassembler les personnes intéressées par la culture fruitière, de les familiariser aux différentes façons de conduire, de tailler ces arbres, de connaître les maladies, les insectes et les traitements appropriés pour obtenir de beaux et de bons fruits . Nous animons de nombreuses fêtes des plantes et intervenons dans les magasins spécialisés. Notre cheval de bataille depuis l'année dernière est la lutte contre l'ambroisie. L'Allier est le département le plus impacté de France.

Esprit Edition : Vous vous réunissez chaque mois à Vendat ?
Claude Grollet : Oui, une réunion mensuelle est organisée le troisième lundi du mois à la salle des fêtes de Vendat. Ce rassemblement permet de travailler sur les travaux à réaliser au jardin au cours du mois concerné. Un sujet est donc abordé chaque mois, avec le légume du mois et un thème. L'entrée est libre à toutes les réunions ainsi qu'aux ateliers pratiques de taille, greffage, etc. Pour les adhérents nous avons également un partenariat avec un réseau de magasins locaux qui procèdent à des remises intéressantes, nous sommes affiliés à un catalogue de graines, de plants, de matériel de jardinage, nous faisons des commandes groupées (terreau, amendements, voiles de forçage, à insectes...) à des prix attractifs.

Esprit Edition : Quels sont les travaux à entreprendre dans notre potager en mai ?
Claude Grollet : Pour le mois de mai, voici un échantillon de travaux à réaliser : il faut semer les laitues, les carottes, les radis… Planter les pommes de terre en échelonnant, les haricots… Couper les stolons des fraisiers ou prévoir les futurs plants, mettre un paillis. Planter après tous risques de gelée les tomates, poivrons, aubergines… Eclaircir les semis… A ce sujet, vous retrouverez tous les travaux du mois, de janvier à décembre, sur notre site internet.

Save the date !
Retrouvez les Jardiniers du Bourbonnais :
- **Le samedi 19 mai** à la fête de la Nature à Bellerive sur Allier ;
- **Le samedi 26 mai** sur leur stand au Troc Nature à Broût Vernet, organisé par le Centre Social.
- **Le samedi 30 juin,** à la journée de la lutte contre l'ambroisie à Vendat. Une marche est prévue le matin et l'après-midi dans les environs afin de faire connaître et apprendre à arracher cette plante. Exposition de La Fredon à découvrir.

Pratique : Particulier sur le département, si vous souhaitez avoir des conseils perso par téléphone ou chez vous sur rendez-vous, n'hésitez pas à adhérer à l'association.

Avis à la population de l'agglomération moulinoise ! Si vous souhaitez devenir correspondant, les membres l'association de Mr Grollet sont prêts à vous soutenir.

Rens. **04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr**
Site : jardiniersdubourbonnais.fr



Rendez-vous au Marché... d'Yzeure

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.
YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry
CHEMILLY
Tous les mardis de 17h30 à 20h, place de l'église avec des animations ponctuelles.

- Le produit du mois -

Chazette Spirit

Exotic & Flower Spirit



Les apéritifs festifs de l'été aux plantes d'Auvergne 100% bio. Toutes les plantes mises en œuvre dans ces recettes d'apéritifs bio sont issues du jardin botanique du Domaine de la Chazette en Auvergne. De très haute qualité, elles sont certifiées et contrôlées par ECOCERT.

disponibles sur l'eshop www.chazette-spirit.com,

Dico Jardin !

semer v. tr. [16] **1.** Épandre (des semences) sur une terre préparée ; mettre en terre (des semences). *Semer du blé.* ▷ Rare Ensemencer (une terre). *Semer un champ.* **2.** Litt. Jeter, répandre çà et là. *Semer les rues de fleurs.* ▷ Fam. Laisser tomber (de petits objets) sans s'en rendre compte. *Alors, tu sèmes tes sous !* ▷ Fig. Répandre, propager. *Semer la discorde.* **3.** Fam. *Semer qqn,* s'en débarrasser en lui faussant compagnie, en le devançant.



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
- Le mardi 15 mai de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le vendredi 8 juin de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le jeudi 14 juin de 8h à 19h sur le site fixe.

• BOURBON L'ARCHAMABAULT
- Le mardi 29 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Produits de jardin
Volaille démarée

PROMO* PAILLAGES
Du 2 au 26 mai
* Dans la limite des stocks disponibles

Jérôme Roussel, potier autour du thé



A l'occasion du marché de potiers qui se déroulera à Neuvy le samedi 9 et dimanche 10 juin, nous avons rencontré Jérôme Roussel, céramiste à Cusset, spécialisé dans l'art de prendre le thé.

L'histoire de Jérôme Roussel est celle d'une reconversion professionnelle, il y a 4 ans, motivée par un irrépressible désir de créer.

« *Dans mon ancien boulot, j'avais cette impression d'incomplétude vis-à-vis du travail réalisé. Aujourd'hui je façonne, je m'engage, je m'implique. Au départ, peu m'importais le secteur artisanal, le principal était que je créé et que je trouve un moyen de me réaliser* » nous raconte Jérôme.

A l'occasion d'une visite dans un salon d'artisans, il rencontre une potière qui le convainc de participer à un atelier de tournage où il découvre le travail de l'argile. Cette expérience changera sa vie et il opèrera une reconversion professionnelle radicale dans l'artisanat.

« *J'ai alors développé un business plan pour pouvoir faire des demandes de financement et intégrer le Centre international de formation aux métiers d'art et de la céramique en Bourgogne. Après avoir suivi cette formation de qualité, je me suis installé à mon compte en 2014 à Cusset. Depuis, je consacre le plus clair de mon temps à mon activité de céramiste et à mon travail autour du thé.* »

Jérôme précise : « *En revanche, j'ai gardé quand même la tête sur les épaules. Je voulais pouvoir vivre de mon projet et pour qu'il soit viable, j'ai réfléchis à une stratégie marketing. C'est pour cela que je me suis spécialisé dans le thé, aujourd'hui une boisson très répandue en France. Or, chaque culture dans le monde a sa façon de boire le thé. Cela m'a donc paru intéressant de creuser le sujet. Après mes premiers travaux de création de théière, j'ai vite compris que mon cœur de cible était les amateurs de thé. Ce constat m'a alors donné envie d'en apprendre plus sur l'univers du thé.*».

Il voyage et découvre auprès d'amateurs et de spécialistes toutes les nombreuses subtilités de l'art du thé et une culture d'une grande sophistication. « Je l'explore par une pratique quotidienne, pour que l'expérience se transforme en qualités concrètes et utiles pour les pièces. »

La dégustation de thé constitue un art dont il est important de connaître les règles précises afin de savourer pleinement tous les arômes de son thé. Température de l'eau, durée d'infusion, dosage, conservation sont des critères essentiels. Mais il est également important d'être bien équipé !



« *Je fabrique des théières artisanales, des bouilloires en terre, des bateaux à thé, des bols à thé, des braseros… avec le sens du détail et le plaisir de la précision, pour que l'acheteur puisse profiter pleinement de son "instant thé. J'ai une centaine de théières à mon actif ! Depuis cette année, je fabrique également des jarres à thé pour sa conservation. Cet univers m'intéresse beaucoup et j'utilise ce support pour exprimer ma créativité. Je réalise des jarres destinées à la conservation des puerh (thé post-fermenté), des thés rouges, ou des wulong oxydés, mais je fabrique également des jarres beaucoup plus grosses, à vocation décorative.*» sourit Jérôme.

L'importance des émaux

« *La recherche d'émaux prend une place importante dans mon travail. Bien que la terre brute serve de manière intéressante les théières, pour les yunomi (tasses japonaises à thé) et les bols à thé, c'est une autre histoire. L'émaillage participe grandement à l'intention et au caractère que je souhaite donner à une pièce. Je suis à la recherche d'un rendu le plus vivant possible et chaque émail est le fruit d'une recherche spécifique. D'ailleurs tous les ans, je profite du cadre du Centre International de Formation à la Céramique et de l'accompagnement de Patrick Buté pour lancer une nouvelle recherche et affiner ma compréhension dans ce domaine.*»

La cuisson des théières artisanales en terre brute ou émaillées

Dans la céramique, le mode de cuisson influence énormément le rendu des pièces. Tout comme le façonnage ou l'émaillage, la cuisson est un domaine à part entière, qui nécessite de l'expérience pour arriver à "apprivoiser" le feu. En ce qui me concerne, je profite de chaque cuisson pour chercher à comprendre ce qui se passe dans le four et approfondir mes connaissances dans ce domaine et poursuivre mes recherches... J'utilise un four à gaz, et cuis en atmosphère réductrice, c'est-à-dire qu'à partir de 950°C, je vais réduire la présence d'oxygène dans le four. Ce phénomène va demander aux flammes de venir chercher à l'intérieur de la terre l'oxygène dont elles ont besoin pour subsister. Il résulte de ce procédé un rendu plus vivant, moins uniforme sur les pièces. Les émaux vont montrer des nuances différentes d'une pièce à l'autre, et la terre aura un caractère plus prononcé.

« *Le chemin parcouru est magnifique, tant sur le plan de la matière que sur le plan humain. Le chemin qui reste à parcourir est immense, mais inspirant, plein de promesses et de mystères. Je m'y engage avec reconnaissance envers la vie et envers mes acquéreurs de France et du monde entier qui me font confiance.* »

Vous pourrez découvrir l'univers de Jérôme sur des marchés, des maisons de thé, des boutiques spécialisées en France et à l'étranger mais aussi lors des Portes Ouvertes à son atelier de production à Cusset. Retrouvez aussi ses créations et l'actualité de Jérôme en ligne sur son site internet www.theiere-tasse.com


Jarre à thé

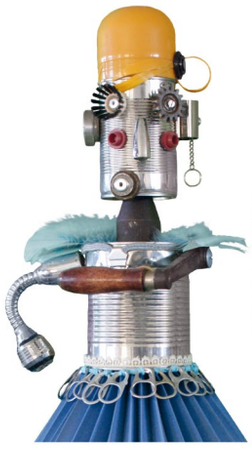


Venez le rencontrer sur le marché de Potiers à Neuvy en Juin !

C'est l'événement désormais incontournable des passionnés de poterie dans le département : **Le marché de Potiers** le samedi 9 et dimanche 10 Juin. De nombreux visiteurs se déplacent chaque année pour découvrir le travail de 30 potiers venus de toute la France et de l'Allier. En plus des stands d'exposants, **Jérôme** vous proposera des animations gratuites de démonstration de tournage et la fabrication de jarres craquelées tout au long du week-end.

Jérôme Roussel alias "Jé le potier"
06 52 97 73 93
www.theiere-tasse.com





Adèle s'en mêle !

Bricolage, récup et Cie

Du 30 mai au 5 juin, c'est la Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD). C'est le moment de faire un geste pour la planète ! Moi, cette année, j'ai choisi de me lancer dans le bricolage récup !

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 !

Un jardin Zéro Déchet !
En mai, les jardiniers chevronnés ont déjà des légumes qui poussent ! Pour les retardataires comme moi, il est encore temps de faire des semis… Mais avec de la récup, bien sûr ! Pensez aux contenants malins, trouvés à la maison et biodégradables, que vous pourrez mettre directement en terre : boites d'œufs, godets en journaux pliés, rouleaux d'essuie-tout ou de papier WC coupés en tronçons…

Bricolo et Bricolette au top de la récup !
Bricoler avec ses enfants, c'est facile et les possibilités sont infinies… comme votre imagination ! Une boîte de conserve décorée se transforme en pot à crayons, une bouteille de lait et quelques bouchons feront une super voiture de course !

Vous pouvez aussi fabriquer des instruments de musique tout simples : des maracas avec des bouteilles de lait, un tambour avec un pot de fromage blanc, une guitare avec une boîte de conserve et quelques élastiques, des castagnettes avec des capsules de bière…

Pour découvrir des instruments plus élaborés, rejoignez-moi le **vendredi 1er juin à Isléa à 18h** pour des ateliers récup, et profitez du « récital pour objets abandonnés et clavier tempéré » (sur réservation) de Max Vandervorst, un artiste musicien qui a la récup dans l'âme !

Retrouvez tout le programme de la SEDD sur www.sictomnordallier.fr.

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 mai : comment nettoyer un plafond de peinture mat ?



" Avec des pommes de terre ! Prendre des grosses pommes de terre, coupez en deux et frottez avec les moitiés votre plafond en faisant des petits cercles, recoupez les tranches à mesure de l'avancement. L'amidon qu'elle contient va absorber salissure et poussière et déposer comme des petits grains de saleté, puis passez une microfibre humide d'eau bien chaude pour enlever l'excédent ! Un peu long mais très économique pour un résultat parfait ! "

À 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

Kallônéa INSTITUT
La rubrique DE MON ESTHÉTICIENNE
AVOIR UNE FRANGE ACTIVE L'EXCÈS DE SÉBUM ET REND VOTRE PEAU GRASSE. SI VOUS AVEZ DE L'ACNÉ, IL EST DÉCONSEILLÉ DE LA CACHER DERRIÈRE UNE FRANGE. POUR LIMITER L'APPARITION DE BOUTONS, IL EST PRÉFÉRABLE DE LAISSER VOTRE PEAU RESPIRER.
* Édité par Perennis Consulting
5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

Institut Alex'ellence : l'Atelier du Regard



Alexandra Thevenin, spécialiste du regard, nous accueille dans son institut discret et chaleureux situé à l'angle du passage Moret et des Cours Jean Jaurès à Moulins.

Son métier ? Sublimer le regard : dermopigmentation, restructuration des sourcils, rehaussement et extension de cils et browsculting. Elle épile au fil ou à la pince, une technique ancestrale, très efficace et quasiment indolore.

Les sourcils jouent un rôle primordial dans la structure et l'expression du visage. Des sourcils manquants, mal définis ou trop bas peuvent donner un air fatigué et une apparence de vieillissement prématuré.

Un métier à part entière au service de votre apparence et de votre bien-être !
Esthéticienne depuis plus de quinze ans, maquilleuse professionnelle, conseillère en image et dermographe formée en maquillage permanent, Alexandra s'installe en décembre 2017 à Moulins. « *Petite, je dessinais déjà des yeux et des sourcils, d'ailleurs je suis une passionnée de dessin, j'ai suivi une 4e et 3e en arts plastiques au collège François Villon*», nous raconte Alexandra. « *J'ai ce besoin de perfectionnement dans mon métier, je suis des formations régulièrement, et je rêve de suivre une formation en Italie avec Toni Belfatto, un acteur majeur du maquillage permanent mais surtout dans la reconstruction de l'auréole mammaire à l'international* »

À la fois artiste et technicienne, Alexandra densifie, redessine ou rehausse ce que trop d'épilations, une cicatrice disgracieuse ou une nature peu généreuse ont laissé en berne. Loin des lignes artificielles bleu-vert qui ont donné une mauvaise réputation à ce type de tatouage, les nouvelles techniques permettent des résultats très naturels.

"Ne rêvez pas votre beauté, vivez-la !"

L'Institut Alex'ellence l'Atelier du Regard s'engage aussi dans la lutte contre le cancer
Sa motivation, sa grand-mère. Yzeurienne d'origine, Alexandra exerçait son activité dans le sud depuis quelques années. Son cœur l'a obligé à revenir quand elle apprend que sa grand-mère tombe malade. Elle s'occupe d'elle, lui prodigue des soins esthétiques au sein même des centres hospitaliers. « *La moindre petite chose lui faisait du bien, je la maquillais, lui faisais les ongles, etc.* » nous raconte Alexandra. Et c'est à la disparition de celle-ci qu'elle réalise qu'il y a des besoins sur notre agglomération. Son métier est très développé dans le sud de la France et très peu chez nous. En mars 2017, elle pose ses valises à Moulins, dans le but de prendre soin de toutes les personnes qui suivent un traitement par chimiothérapie.





Sa spécialité, la dermopigmentation
«*Redonner de l'intensité à un regard quand les cils et les sourcils sont tombés, c'est toute une technique*» nous confie-t-elle. La dermopigmentation est une bonne méthode de substitution le temps que les sourcils repoussent. Effectuée dès que les sourcils commencent à tomber, c'est une sorte de tatouage. Il faut savoir que les premières séances de chimiothérapie ont tendance à atténuer la teinte de la dermopigmentation.

Le rendu peut être très naturel. Si la personne porte une perruque, il faudra harmoniser les sourcils à sa teinte. Au lieu de maquiller jour après jour une partie de sa peau que l'on souhaiterait différente, on va tatouer temporairement celle-ci . On parlera alors de "dermopigmentation" pour mieux démarquer cette technique de l'univers du tatouage artistique. Injectés dans le derme à l'aide d'un dermographe (machine à tatouer), les pigments teintent la peau et créent l'illusion de sourcils.
C'est une des missions prioritaires d'Alexandra aujourd'hui. En tant que spécialiste du regard, elle redonne confiance aux femmes et aux hommes atteints d'un cancer en redessinant leurs sourcils gratuitement.

«*Je continue le combat pour ma grand-mère, partie seulement à 72 ans. Mon objectif est d'apporter du réconfort et de soutenir à ma façon le combat contre le cancer.*»

Institut Alex'ellence l'Atelier du Regard
21 passage Moret - 03000 Moulins
04 70 47 96 19 - Facebook : Institut Alex'ellence l'Atelier du Regard



Bricoler un **hôtel à insectes**

Au jardin comme au potager, les insectes sont nos alliés. Les abeilles, bourdons et papillons assurent la pollinisation, tandis que les prédateurs, dont font partie les coccinelles, régulent les populations d'insectes ravageurs comme les pucerons. L'hôtel à insectes permet d'accueillir chez soi ces travailleurs infatigables en fournissant abris et sites de ponte. C'est un projet amusant à réaliser en famille, le tout en trois étapes faciles

1. Construire un hôtel à insectes

Votre hôtel peut adopter une grande variété de formes et de dimensions. Faites preuve de créativité! Chaque hôtel à insectes est unique. Il faut toutefois respecter certains critères afin d'optimiser le résultat. Pour commencer, choisissez du bois non traité chimiquement afin de ne pas nuire aux insectes qui adopteront votre hôtel. Idéalement, optez pour un bois résistant aux intempéries (pruche, chêne). Sinon, il est toujours possible de munir votre hôtel d'un toit qui protégera la structure des précipitations. Prévoyez aussi d'installer votre création à quelque distance du sol pour la protéger de l'humidité. Une idée : l'hôtel à insectes peut prendre l'allure d'un nichoir à oiseaux et être installé en hauteur, dans un arbre par exemple.



2. Choisir l'emplacement

Il ne faut pas négliger l'importance de la localisation de l'hôtel à insectes. Choisissez un endroit où il sera protégé des vents dominants, comme près d'une haie. Il faut aussi s'assurer que l'hôtel à insectes soit face au soleil pour qu'il puisse bénéficier de la chaleur de ses rayons le plus longtemps possible, durant la journée. Finalement, pensez à avoir à proximité un garde-manger, c'est-à-dire des fleurs sauvages ou cultivées pour nourrir les insectes.

3. Aménager les chambres

Le principe est de créer un microenvironnement différent dans chaque compartiment afin d'accueillir une diversité maximale d'insectes. Aménagez chaque chambre avec ce que vous trouverez : brindilles, feuilles mortes, cocottes, pierres plates, morceaux d'écorce, etc. Tous ces matériaux sont susceptibles d'abriter des insectes à la recherche d'une cachette ou d'un endroit pour passer l'hiver. Pour les pollinisateurs, des tiges creuses ou des bûches percées attireront les abeilles et les guêpes solitaires qui viendront y déposer leurs œufs.

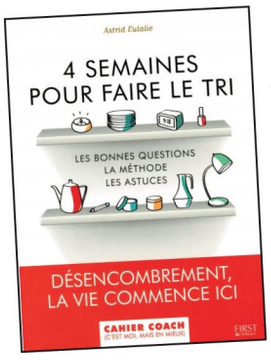
L'hôtel à insectes est maintenant ouvert !

Ne reste plus qu'à attendre que de petites bestioles viennent s'installer chez vous. Accueillez-les toutes dans votre hôtel, sauf peut-être les guêpes sociales qui risquent d'éloigner les autres insectes. Restez à l'affût et soyez patient : de belles surprises vous attendent!

Sources : http://m.espacepourlavie.ca/blogue/bricoler-un-hotel-a-insectes

Sources :http://m.espacepourlavie.ca

À lire

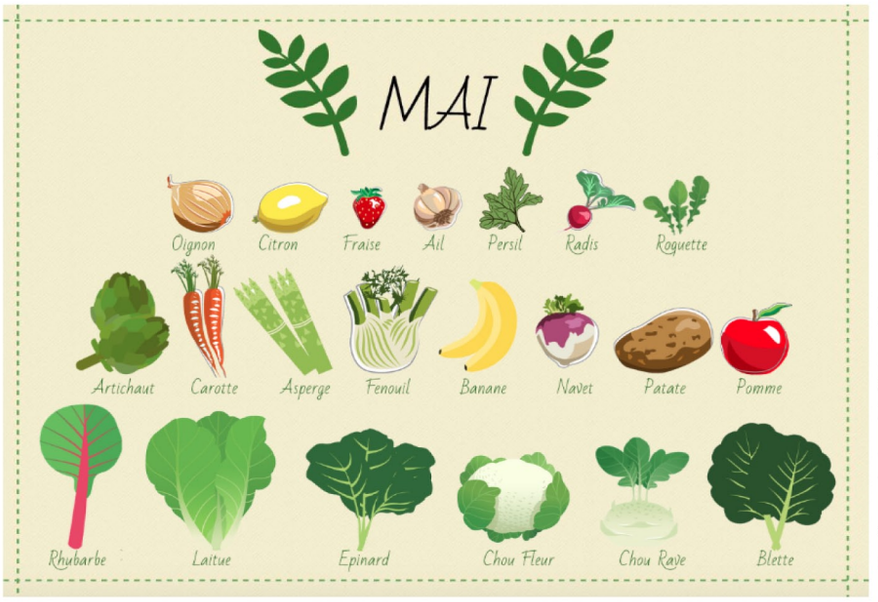


4 semaines pour faire le tri

Astrid Eulalie* raconte qu'elle cultive la simplicité et le rangement depuis son enfance. Son cahier de « désencombrement » est un guide de rangement facile et sans stress. Ultra pédagogique, il permet d'envisager grands et petits rangements, et surtout de se faire plaisir en accomplissant des tâches toutes simples qui peuvent nous rebuter ! Son programme est un vrai accompagnement psychologique. À l'aide de tests, de quizz et d'étapes à commenter, on se met à ranger, dans le bon ordre et sans avoir l'impression de perdre son temps, comme c'est souvent le cas. Vous savez bien, on fait des tas, des piles, on fait passer des trucs et des trucs de gauche à droite et de droite à gauche sans jamais vraiment prendre de décision.

Calendrier des fruits et légumes de saison

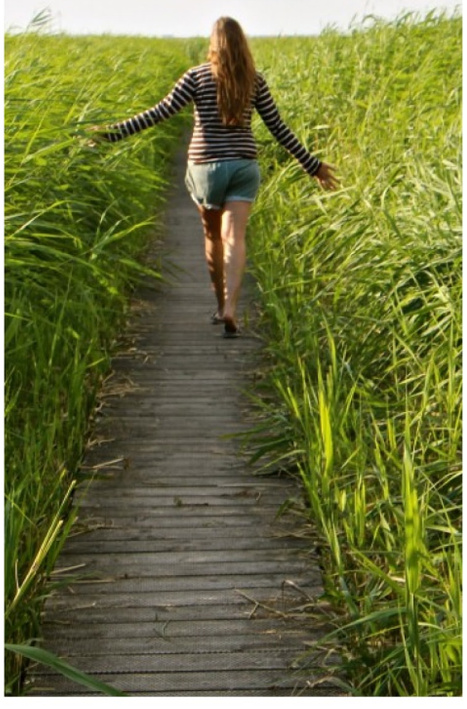
Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, **voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de mai**



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

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

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



“ 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€ht/mois - CONTACTEZ-NOUS !**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com ”

#Sophrologie

• ***Nathalie Dutour***
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents - Méthode papillon
Cabinet Yzeure Santé - 28 place Jules Ferry
03400 Yzeure - 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

• ***Jeremy DESCHET***
Ostéopathe DO
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.

#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

#Hypnothérapie

• ***Véronique MEYNIER***
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
07.84.12.64.30 - veronique.meynier@orange.fr

#Coiffure/Esthétique

• ***Camille Albane***
Coiffeur - coloriste - maquilleur
8 Rue de Pont - 03000 Moulins - 04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Facebook : Camille Albane Moulins





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



#Bien-être

Journées Nature à Avermes

Du lundi 14 mai au samedi 19 mai

Thème : Vers une transition énergétique. Animations, conférences, expositions… Organisées par AVCA et Isléa saison culturelle.
Rens. journature.free.fr ou 04 70 34 23 65.

Portes ouvertes à la Savonnerie Bourbonnaise à Bourbon l'A.

Samedi 19 mai et samedi 2 juin

Découvrez les coulisses de la fabrication d'un savon. Démonstration de fabrication de savons à froid de 11h30 à 15h. Renseignements. 04 70 66 11 96.

Ateliers méditation de pleine conscience à Moulins

Les 22 et 23 mai, 29 et 30 mai, 5 et 6 juin, 12 et 13 juin

Faire une pause physique et mentale. Retrouver un équilibre intérieur. Développer la conscience, l'attention et l'acceptation. Vivre pleinement au présent. Le mardi de 12h30 à 13h15 et le mercredi de 18h15 à 19h. Cécile Gaboriau, sophrologue et thérapeute. Rens. 06 84 17 69 35.

Graines de mai

Les 24, 25, 26 et 27 mai à Yzeurespace

Tout le programme sur grainedemai.free.fr

La Bourbonnaise pour elles

Dimanche 27 mai

8h30 : Ouverture du village Place d'Allier et des inscriptions tardives. Retrait des dossards.
9h30 : Échauffement fitness, clôture des inscriptions.
10h : Départ Place d'Allier des 5 km (marche ou course).
11h : Séance de récupération fitness Place d'Allier.
11h30 : Remise des prix.

Samedi 26 mai

9h à 19h : sur la Place d'Allier les organisateurs sont à votre disposition pour :
– Répondre à toutes vos questions
– Prendre les dernières inscriptions
– Remettre les dossards et les tee-shirts

Ateliers yoga du rire

A Bourbon l'A. le jeudi à 18h, Dompierre s/B le lundi à 15h, Moulins le lundi à 18h30, Souvigny le jeudi à 18h30. Plus d'infos sur www.oser-dialoguer.fr ou 06 04 18 29 44.

Le Printemps du Thermalisme en Auvergne

En mai et juin

Avec des offres pour découvrir le thermalisme, mais également des ateliers, des conférences, ... pour tout connaître sur le thermalisme et les médecines naturelles. Vos stations thermales d'Auvergne mènent des actions d'éducation à la santé et vous proposent tout au long de la saison thermale des interventions et des conseils sur le thème de votre santé au quotidien. Rens. www.auvergne-thermale.com.

Atelier textile du durable à Moulins

Dimanche 3 juin à la médiathèque

Atelier couture de 15h à 16h45 avec Mahora création et le Collectif ZeroWaste Moulins.

Perm Apéro à Diou

Mardi 5 juin au Jardin Libreterre

Rendez-vous à 19h au jardin pour un Perm'Apéro... Infos sur la page Facebook du jardin Libreterre.

Marché de producteur à Diou

Vendredi 8 juin

Les marchés des producteurs de Pays garantissent des produits en direct du producteur au consommateur avec en rime la convivialité et l'échange. A partir de 18h.
Rens. www.bienvenue-a-la-ferme.com/Allier.

Week-end ressourcement et rencontres à Chatelus

Samedi 9 et dimanche 10 juin

Le sens de ce week-end est de nous réimmerger dans le mouvement de la Vie, en proximité et en harmonie avec nos rythmes. Contenu du week-end : sophrologie, médiation, marche guidée… Encadré et animé par Cécile Gaboriau et Nadine Marchand. Rens. 06 84 17 69 35 ou 06 88 78 60 80.



Rendez-vous au Printemps des Créatrices du mercredi 23 mai au dimanche 3 juin à la boutique de Bérangère Giraud - créatrice de bijoux et luminaires - à Bresnay.
Au programme, une boutique de créateurs, une exposition, des ateliers-découverte, des projections et une soirée-tapas au sein d'un même lieu !
> Coté Boutique : Venez découvrir des créateurs et artistes de talent dans le domaine de la mode, de la décoration, du bijoux, du luminaire, de la gravure, des fleurs et même des produits gourmands !
> Coté Rue : Une exposition éphémère, des ateliers-découverte autour des savoir-faire des artistes et créateurs présents, une soirée tapas rien que pour vous et des projections de documentaire !
Coin lecture et échange autour du magazine Sport & Bien-être avec Aude & Julie le mercredi 30 mai de 14h à 18h.
Plus d'infos : www.berangere-giraud.fr.

OPÉRATION La Péniche À MOULINS

Le mot du capitaine !



Retour sur les démarches de l'Opération La Péniche à Moulins qui permet petit à petit au projet de s'amarrer sur le territoire !

Animations culturelles : Rencontre le 2 avril avec le "Bistrot culture" à Ainay-le-Château, bar associatif et musical. *"Très bel endroit où Hervé et toute son équipe nous ont reçu chaleureusement Lydia, Adélie et moi pour échanger sur leur expérience et nous apporter de nombreux et précieux conseils en matière de programmation culturelle"* précise Gilles Boireau président de l'association. Ce lieu ouvert il y a 18 mois tout proche de la forêt de Tronçais, à l'heure de route de Moulins, Montluçon et Bourges rencontre déjà un franc succès. Chaque semaine des groupes de toute la France et du monde entier viennent se produire dans ce lieu très atypique au cœur d'un joli petit bourg du nord-ouest de l'Allier. *"Une programmation éclectique y est proposée, de quoi nous donner des idées pour animer les soirées sur la Péniche ! "*

Technique : Visite le 13 avril dernier du chantier fluvial de Molinet avec Mr Charmetant pour échanger sur tous les aspects techniques en terme d'aménagement et d'agencement d'une péniche. *"Les précieux conseils et astuces de Mr Charmetant nous sont très utiles et complètent parfaitement les éléments déja vus avec notre architecte et notre expert naval." nous explique Gilles.* Ainsi avec tous ces détails pointus, les plans définitifs du lieu souhaités se finalisent petit à petit. *"L'occasion nous a également été donnée de visiter une péniche en plein réaménagement. Merci d'ailleurs au propriétaire de cette péniche de nous avoir permis de découvrir le chantier et Mr Charmetant et son adjoint de nous avoir reçu chaleureusement. Une journée encore très constructive ! "*

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !

- SAVE THE DATE -

11ème marché de potiers à Neuvy

Samedi 9 et dimanche 10 juin

Au programme : Exposition, vente et animations. Ouvert à tous, cette manifestation met en valeur divers styles de poterie avec comme point commun qualité, créativité et originalité. Pour les visiteurs, ce sera l'occasion de découvrir des pièces de poteries résultant d'un véritable savoir-faire artisanal. Ils pourront également acquérir ces créations pour tous les usages : décoration, art de la table… Rens : Association Neuvy Animations au 06 32 86 60 44

Foire de Vichy

Du vendredi 15 au lundi 18 juin dans le Parc des Sources

Sur le thème jeunesse, sport, santé et bien-être. Info sur 04 70 20 19 15.

Marché fermier à Agonges

Dimanche 17 juin

Organisé par Fabienne Marais, productrice de volailles fermières. Bienvenue à la ferme.
Rens. 04 70 43 92 67.

Semaine Européenne du Développement Durable 2018

Du 30 mai au 3 juin 2018

À cette occasion, l'ambassadrice de la prévention, Adèle Luciole et ses partenaires, vous ont concocté un beau programme : ateliers, démonstrations et concert ! Retrouver plus d'infos sur www.sictomnordallier.fr ou la page Facebook du Sictom Nord Allier et Adèle Luciole. N'hésitez pas à vous rendre sur les différentes animations qui sont toutes gratuites ! Rens. 04 70 46 77 19.

#SPORT



Kid stadium à Moulins

Mercredi 23 mai en Centre Ville

Venez initier vos enfants à l'athlétisme. Ouvert aux enfants de 6 à 12 ans. Entrée gratuite. De 15h à 16h30. Rens. EAMYA 04 70 34 96 39.

Kapevelo à Jaligny sur Besbre

Samedi 2 juin

Trois disciplines pour des parcours en pleine nature. Au choix : participation en individuel ou en équipe de trois. Ainsi la course est ouverte à tous, amateurs ou licenciés, avec une nouveauté : l'accès possible à partir de 16 ans. Rens. https://kapevelo.jimdo.com/.

Tournoi Touch'rugby à 5 à Varennes s/A

Samedi 9 juin au stade de Mauregard

De 10h à 17h, ouvert à toutes celle et ceux de 18 à 70 ans, qu souhaitent gouter aux joies de l'attaque sans risque de se faire mal. Equipes de 5 joueurs. Rens. ASVR 06 80 21 35 03.

Stage initiation danse orientale à Moulins

Samedi 9 juin

De 15h à 17h à l'Annexe aux Mariniers. Suivi d'un temps de dialogue animé par Zayane Danse. 12 pers maxi (15€). Rens. par mp sur Facebook zayane danse ou au 06 50 02 19 73.

La Tournée des Riders à Noyant sur Allier

Samedi 9 et dimanche 10 juin

Organisée par l'association les Riders Bourbonnais. L'événement est ouvert à toutes et à tous avec des parcours sportifs et loisirs. Cette année nous avons ajouté une nouveauté : la "Nocturne VTT" du samedi soir ; départ groupé à 21h30 pour un parcours de 17,5 km (400 m de D+). Le dimanche aura lieu les randonnées VTT et marche/Trail à partir de 8h. Clôture des inscriptions le 6 juin pour les inscriptions en ligne ou avant le 3 juin pour les inscriptions par courrier. Il sera possible de s'inscrire sur place le dimanche matin pour les parcours marche/trail et VTT du dimanche.
Plus d'infos sur www.ridersbourbonnais.fr.

Athétisme Meeting National Moulins Communauté

Samedi 23 juin au stade Hector Rolland

Meeting National d'Athlétisme avec 3 épreuves nationales : Longueur féminine, perche féminine et hauteur masculine, et de nombreuses épreuves interrégionales. Entrée gratuite avec de nombreuses animations. À partir de 16h. Rens. eamya.athle.com.

Rendez-vous sur **les brocantes de mai et juin**



L'Allier est réputé pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les "bonnes affaires" sont à dénicher et à ... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2018 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourime de Moulins, Vichy et Montluçon et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.

DIMANCHE 20 MAI
- ***Souvigny*** - Centre bourg
Souvigny Grand Site : 04 70 43 62 10

LUNDI 21 MAI
- ***Avermes*** - Place Claude Wormser
Amicale Laïque : 06 85 34 28 26
- ***Neuilly le Réal*** - Stade et Rue du village
Carpe Nature Loisir Neuillyssois
04 70 43 83 66

DIMANCHE 27 MAI
- ***Autry Issard*** - Bourg
Mairie : 04 70 43 61 94
- ***Moulins*** - Levée de la Charbonnière
Madeleine Moulins Rive Gauche : 04 70 46 07 11

DIMANCHE 3 JUIN
- ***Moulins*** - Ancienne gare du Tacot
La Madeleine - A.S.C.E.E. : 03 06 95 13 75 40

DIMANCHE 10 JUIN
- **Souvigny** - Bourg
Comité des Fêtes : 06 98 72 72 62

Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à : **Comité des brocantes en Bourbonnais - Mairie - 03340 La Ferté Hauterive**
Et suivre toutes les mise à jour sur leur site internet : **www.brocantes03.org**

Rens. au 09.64.32.98.51 ou 04.70.43.03.21.





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

Tarte à la rhubarbe façon sablé breton

Mes adorables voisins m'ont donné un kilo de rhubarbe de leur jardin la semaine dernière. J'ai mis une semaine pour décider de ce que je voulais en faire et je crois avoir enfin trouvé l'association parfaite (testée et approuvée par le Rné).



Tout en réduisant la rhubarbe en compote, j'ai réalisé une grande galette de palet breton (traou mad pour les puristes), avec du beurre salé et un peu de levure, pour lui donner un peu de légèreté. Cette base de pâte façon sablé breton, à la fois croquante, croustillante et sucrée, s'associe parfaitement avec le goût acidulé de la rhubarbe.

Temps de préparation : 30 mn / Temps de cuisson : 30 mn pour la rhubarbe + 10 à 15 mn pour le sablé

Ingrédients pour le sablé breton :
2 jaunes d'œuf, 90 gr de sucre en poudre, 150 gr de farine, 100 gr de beurre salé, 1/2 sachet de levure chimique

Ingrédients pour la compotée de rhubarbe :
600 gr de rhubarbe, 50 gr de sucre, 1 petit verre d'eau

Préparation :
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Épluchez la rhubarbe, puis coupez-là en tronçons et mettez la à cuire dans une casserole avec le sucre et un petit verre d'eau pour que cela n'attache pas au fond de la casserole.
- Commencez par laisser cuire avec un couvercle pendant un quart d'heure à feu moyen, puis enlevez le couvercle, remuez et finir la cuisson jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée (environ un quart d'heure supplémentaire pour moi).
- Pendant que la rhubarbe cuit, préparez votre appareil à sablé breton. Avec un robot ou dans un saladier, fouettez les jaunes d'œuf et le sucre. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez. Ajoutez le beurre mou coupé en petits morceaux tout en remuant.
- Quand vous aurez obtenu une belle boule homogène et pas collante, mettez la directement dans un moule à tarte beurré et fariné en une couche d'1 cm environ et faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes.
- Laissez refroidir une bonne demi-heure, démoulez dans un plat de service, puis étalez la compotée de rhubarbe tout simplement sur la base de palet breton. Il faut que la compotée soit assez dense pour ne pas couler. Régalez vous !

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" !

" Avoir la main verte ? "

Pour parler d'une personne qui un joli jardin, il est fréquent d'utiliser une expression figurée bien connue qui est : elle a les doigts verts ou la main verte ! Y a-t-il une réalité derrière cette image ?

D'où vient cette expression ?



A priori, cette expression d'avoir la main verte date de la seconde moitié du XXème siècle. On la trouve, notamment, utilisée par l'écrivain Michel Tournier (1924-2016) "*une femme dont les mains vertes paraissaient avoir le don de faire pousser n'importe quoi n'importe où*" : voilà donc bien résumée la définition finalement !
Lorsqu'on utilise la première partie de l'expression "avoir la main", cela sous entend la maîtrise, l'habileté à faire ou utiliser quelque chose grâce à cet "outil" qu'est la main, composée de doigts... ce qui explique qu'on utilise soit la main soit les doigts dans l'expression liée aux talents de jardinier.
Ensuite, le qualificatif de "vert" est évidemment lié aux végétaux et à tout ce qui touche la nature et l'environnement.

Comment avoir la main verte ?

Avoir la main verte n'est pas un don inné de Dame Nature ! Non, non, non, c'est une légende ! Chacun peut parvenir à avoir les doigts verts s'il s'intéresse aux plantes, s'il apprend à les cultiver et les soigner, s'il les aime, s'il est passionné. Il faut également être patient et humble devant les échecs qui peuvent arriver mais desquels on apprend beaucoup. Finalement, le jardinage c'est un peu l'école de la vie !
Comme le rappelle Alain Baraton, jardinier en chef du domaine national de Trianon et du Parc de Versailles, les plantes ont des organes sensoriels, certaines même bougent selon les sons, elles ont donc une sensibilité à la voix, aux sons, à la lumière, etc, ce qui fait que tout est question de passion à leur égard !

Source : https://jardinage.lemonde.fr

À la découverte d'un cépage unique dans l'Allier : **le Tressallier**

Les Bourbonnais sont attachés à leur région. On peut les comprendre tant les trésors qui s'y cachent sont nombreux. Il en reste pourtant des méconnus. Il va être question ici de l'un d'entre eux : un cépage unique, le tressallier.



Laurent, Julien Nebout et Peter

Nos amis épicuriens Laurent et Peter du Blog ***quelbonvintamene.com*** *ont pris rendez-vous avec* ***Julien Nebout*** *pour en savoir plus.*

Ce cépage autochtone n'existe que dans la région saint-pourcinoise. Les origines de son nom ne sont pas formelles, mais deux hypothèses ressortent régulièrement. Provenant du cépage sacy de l'Yonne qui aurait franchi l'Allier pour arriver jusqu'à nos contrées, son nom serait une contraction ancienne de traverse Allier (tresse Allier). L'autre hypothèse repose sur la vivacité de cette variété, entraînant des cultures en tressailles (trailles), typiques de l'Allier, d'où tressallier.

Bien qu'exclusif à cette région, il ne peut qu'être associé au chardonnay pour obtenir l'A.O.C. Saint-Pourçain malgré les demandes de certains vignerons. Il existe quand même des professionnels qui ont décidé de le vinifier seul. C'est le cas du domaine des Bérioles, des Terres de ROA ou encore de Julien Nebout. Ce dernier, représentant d'une famille de vignerons indépendants implanté depuis plusieurs générations dans la région. Homme de caractère, il souhaite faire bouger les lignes. Ainsi il propose quinze cuvées différentes, allant du "simple" vin de copains, à des vins plus aboutis avec des élevages en fût, conçus plus dans un but d'accompagnement gastronomique (comme la cuvée « Classe 10 », vin blanc qui peut atteindre sa plénitude dix ans après son millésime). On retrouve aussi des vins effervescents blancs ou rosés et, plus surprenant, une méthode ancestrale à base de gamay (vin effervescent à fermentation et prise de bulles secondaires) dont les côtés frais, sucrés et fruités en feront un parfait partenaire pour les fins de repas ou les apéritifs.
Pour valoriser ce cépage local, il propose la cuvée "L'incompris du Tressallier" en vin de France. Composé à 100 % de cet unique cépage, cela rend impossible sa commercialisation sous l'appellation Saint-Pourçain.

On découvre grâce à cela la typicité de cette espèce : minéralité, acidité, donnant des vins francs qui ressemblent à ceux à base de sauvignon du Val de Loire comme les sancerres. Selon les millésimes, ce vin est assemblé à partir de jus vinifié en cuve et en fût (de 5 à 20 % de vin passé en barrique) afin d'obtenir un côté fruité-acidulé et un peu de rondeur en bouche. A goûter d'urgence pour redécouvrir ce que notre vignoble peut offrir d'original et faire partager aux familles et ami(e)s une variété qu'ils ne trouveront nul par ailleurs.

A bientôt pour une prochaine rubrique. Laurent & Peter - Quelbonvintamene.com







Un mot sur le vin

"Cep"

Définition : Souche ou pied de vigne

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

Conférence et atelier : découvrir la gymnastique sensorielle périnatale pour préparer l'accouchement

Conférence et atelier pratique sur la Gymnastique Sensorielle Périnatale (GSP) par Martine De Nardi, responsable pédagogique de la formation professionnelle, le vendredi 8 juin de 20h à 22h à la Maison des Associations de Moulins. Ouvert à tous Sages-femmes, professionnels de la périnatalité, parents, futurs parents...

La Gymnastique Sensorielle Périnatale (GSP) s'inscrit dans les objectifs de la convention nationale des sages-femmes et dans les recommandations de la Haute Autorité de Santé qui préconise « *une approche plus précoce de la préparation à l'accouchement et un ajustement des dispositifs d'aide et d'accompagnement aux besoins des femmes en période post-natale* » C'est un accompagnement global et une éducation perceptive de la période périnatale. Globale car elle inclut la grossesse, l'accouchement, la naissance, la parentalité, le post-partum complété par un suivi du bébé. Globale aussi car elle prend en compte la globalité de la personne sur le plan corporel mais aussi sur le plan psycho-émotionnel. Elle s'ouvre autant à la mère qu'au père si celui-ci le souhaite, permettant d'intégrer la dimension de couple et de parentalité dans l'accueil de l'enfant à naître.

La GSP permet entre autre de favoriser une communication sensorielle parents/bébé dès la grossesse, de soulager les différents maux de la grossesse et du post-partum, de préserver l'équi-



libre délicat de la sphère pelvienne de la femme, et une sexualité harmonieuse après l'accouchement (rééquilibration du bassin et de la colonne vertébrale de la maman, rééducation sensorielle et motrice du périnée, puis des abdominaux...), de réaliser un suivi du bébé et d'équilibrer la relation à soi et la relation parents/bébé. Aux parents, de gagner en confiance, en stabilité, en autonomie corporelle et psychique, tout en intégrant la place et le rôle du père, quand il le souhaite. Aux sages-femmes, d'apprendre à gérer le stress, la fatigue et la responsabilité inhérents à leur profession.

Il s'agit d'un apprentissage de mouvements corporels doux, pratiqués dans différentes positions (debout, au sol, assis), propices à l'éveil d'une relation sensorielle avec soi-même et avec son bébé. L'objectif est aussi de favoriser une grossesse harmonieuse à travers l'écoute de soi, et de créer les conditions favorables à un accouchement naturel sans problème, par voie basse. Cette approche, à partir d'un travail corporel favorisant un équilibre, une non-prédominance, entre corps, psychisme et émotions, propose donc un accompagnement de toute la période périnatale : un accompagnement des différents temps de la grossesse, une préparation sensorielle à l'effort de l'accouchement, et après la naissance lors du post-partum.

Inscription souhaitée
Participation libre et responsable
Renseignements : Hélène Defèche
Sage-Femme formée à la GSP
helene.defeche@gmail.com - 06 75 11 76 93
http://www.gymnastiquesensorielleperinatale.org

Scannez le code pour retrouver notre reportage du mois de novembre

goo.gl/ES1F8V



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 Katrafay

Cette plante de la famille des lauracées est une espèce très rare. Il s'agit d'une espèce endémique qu'on ne trouve qu'à l'état sauvage dans la région sud de Madagascar. C'est une plante médicinale très présente dans la société malgache. Partie utilisée : ecorces. L'huile essentielle de Katrafay est un excellent fortifiant et stimulant. Elle apporte confort, souplesse et décontraction. Elle apaise les douleurs de la reprise sportive.

Ses principales propriétés :
Anti-inflammatoire
Décongestionnante
Antihistaminique, antiprurigineuse
Antalgique

Indications traditionnelles

Cellulite, rides

Congestions circulatoire, varices, jambes lourdes, oedèmes, hémorroïdes



Tendinites, arthrites, rhumatismes, arthrose

Eczémas, dermatoses inflammatoires

Ayurvéda maison : aider le corps à s'adapter au changement de saison

Marianne Mahati Durand Praticienne en Ayurveda, nous donne quelques conseils simples pour bien vivre la transition vers la saison chaude ! L'idée est de se mettre au vert pour profiter au maximum des beaux jours.

La saison du Pitta commence
Autour du 20 mai, nous entrons dans la saison, qui s'étend jusqu'aux alentours du 20 septembre, où Pitta est dominant. Pitta est l'un des trois doshas, c'est-à-dire les trois forces énergétiques, les trois formes d'intelligence, qui régissent tous les processus naturels (mouvement, transformation, construction), dans notre organisme et notre environnement.

Pitta est issu de l'énergie du feu, et secondairement de l'eau, il a donc les caractéristiques de ces deux éléments combinés : il est chaud, fluide, pénétrant. Pitta est aussi l'énergie de la réaction, de la transformation. Si son niveau est trop élevé en nous, nous aurons des réactions plus fortes aux irritants, ce que l'on appelle un terrain allergique.

En mai, la chaleur arrive, par vagues, mais notre corps n'y est pas encore tout à fait habitué, comme il le sera au cœur de l'été. Même si on ne le sent pas toujours, **les premières chaleurs créent un échauffement interne** qui peut produire des réactions allergiques ou inflammatoires, ou bien une agitation mentale et des moments d'irritation.

Il est donc important de soutenir le corps et l'esprit dans son processus d'adaptation, en se tournant vers **des aliments et plantes qui rafraîchissent**, c'est-à-dire en termes ayurvédiques qui contrôlent l'augmentation du Pitta. Les qualités rafraîchissantes de ces aliments ne se limitent pas à leur goût, mais **elles apaisent la peau et les yeux et vous aident à vous sentir plus calme.**



Le conseil ayurvédique du mois !

Mangez les fruits en dehors des repas. Une fraise se digère en moins d'une demie heure, alors que la viande reste de nombreuses heures dans le tube digestif. Lorsque vous mangez des fruits en dessert, ils gênent la digestion du reste du repas et contribuent à la formation de gaz, car ils font fermenter le bol alimentaire. De plus, vous ne pouvez pas assimiler correctement les vitamines volatiles des fruits frais, car trop d'enzymes différentes sont sollicitées en même temps. L'idéal est de manger les fruits une demie heure avant les repas, en guise d'apéritif. Après le repas, il faudra attendre au moins quatre heure que l'estomac soit entièrement vide, avant de déguster seuls les précieux fruits de saison.

Save the Date !

Beauté Ayurvédique : massage et soins du visage aux plantes. Samedi 19 mai, de 9h à 18h aux Lucioles à Couzon.
Participez à une journée pratique dans la bonne humeur pour apprendre des soins du visage inspirés par la tradition ayurvédique à base de plantes. Des gestes à faire sur soi et sur ses proches.



Évènement organisé par l'association Les Lucioles à Couzon. Participation : 60 euros, cosmétiques naturels, repas et boissons inclus.

Renseignements et inscriptions auprès de Marianne Durand 07 83 38 26 22



Pour en savoir plus sur les activités de Centre Ayurvéda :
Marianne Mahati Durand Praticienne en Ayurveda - Site : www.CentreAyurveda.com
email : marianne@centreayurveda.com - 07 83 38 26 22



Zoom sur le vert pour décongestionner

Le printemps nous offre une pléthore de tendre pousses vertes qui **revitalisent votre énergie vitale : asperges, bulbes de fenouil, persil, jeunes pousses de mesclun, brocoli, petit pois, artichaut…** Gorgés de chlorophylle, les légumes verts frais, cultivés localement, secouent tous les restes de léthargie hivernale et vous préservent de tout échauffement excessif.

C'est aussi la saison pour votre corps de **purger en douceur les toxines qui causent la congestion lymphatique** du début de printemps, caractérisée par une rétention d'eau et une sensation de lourdeur, physique et mentale. Cette congestion peut aussi poser des problèmes d'hypotension. De nombreux légumes verts, mais aussi certaines graines (courges, tournesol…) que l'on trouve désormais en supermarché, sont des **diurétiques,** elles aident à éliminer les toxines du plasma sanguin et à **décongestionner l'excès de liquide qui nous alourdit**. De récentes études ont montré que le fenouil, en plus de ces effets, contribue à protéger le foie des perturbateurs chimiques.

Les allergies saisonnières l'ortie à la rescousse

Pour les personnes au terrain légèrement allergique, qui ne prennent pas encore de médication au quotidien, l'ortie présente un grand intérêt, puisqu'elle contient un anti-histamine naturel. Trois tasses d'infusion d'ortie par jour vous protègent pendant la saison délicate, jusqu'à fin juin. On peut aussi ramasser des orties fraîches en se promenant sur des chemins non pollués. Pensez à emporter avec vous vos gants de vaisselle, une paire de ciseaux et un sac en plastique. A votre retour, faites tremper les orties dans de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre, puis égouttez-les et jetez-les dans une grande casserole d'eau bouillante. Après quelques minutes, vous avez des orties inoffensives, bourrées de nutriments, que vous pouvez apprêter en soupe, en tarte ou encore en pesto.
Découvrez le pesto d'orties, la tarte aux plantes sauvages, et d'autres sauces et accompagnements inspirés des principes diététiques de l'ayurvéda, sur www.CentreAyurvéda.com, rubrique « cuisine ayurvédique ».



- MANDALA -

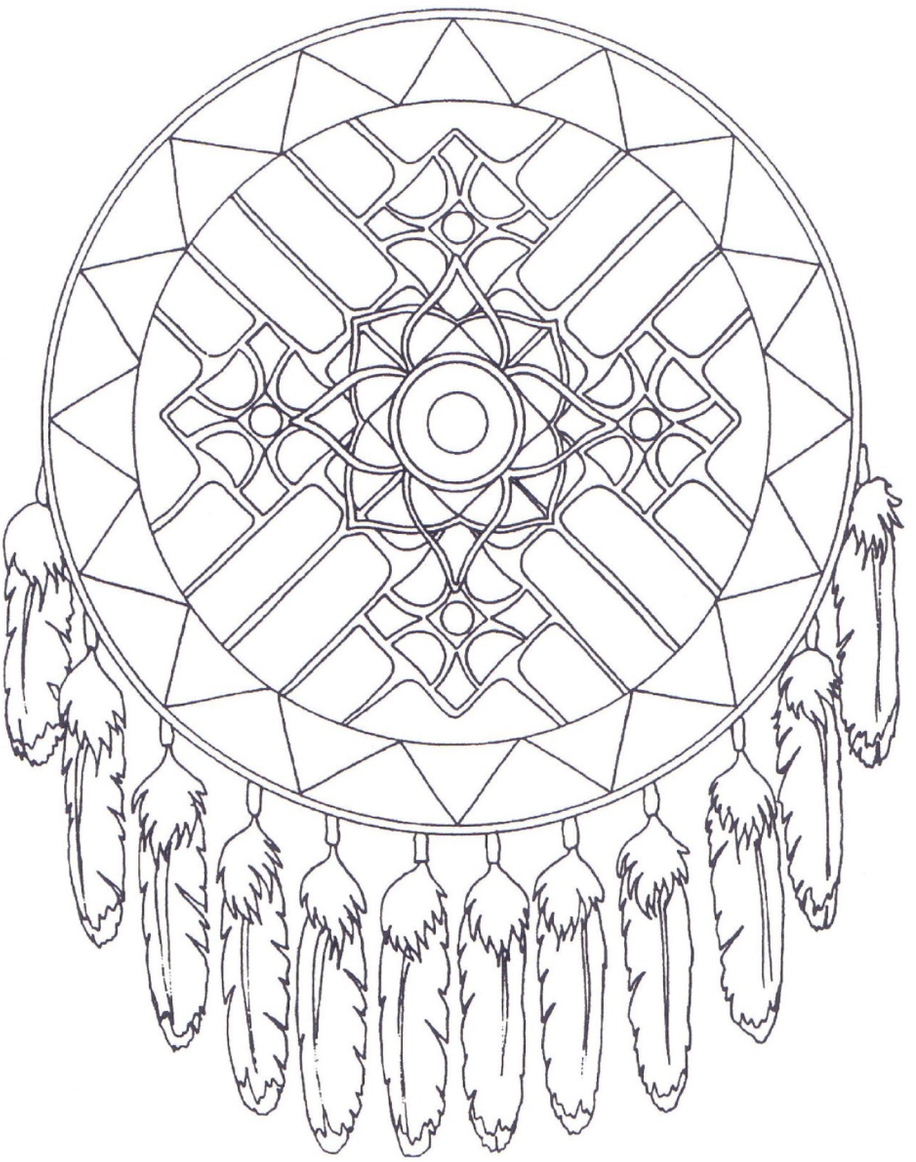
Colorier pour se détendre...

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.

À vos crayons !

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





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.





Nouveauté : un espace bien-être chez Defit's Lady !

Fatigué ? Stressé ? Besoin de vous ressourcer ? Offrez-vous un moment d'évasion et de détente dans le nouvel espace bien-être du club de fitness Defit's Lady à Moulins !











Jean-Michel, Isabelle, Virginie et Sabrina

Jean-Michel Ray, responsable de la salle de sport Defit's Lady, a ouvert son fitness club 100% féminin il y a maintenant plus de 2 ans : 600m² sur trois niveaux en plein centre-ville de Moulins où les sportives de tout âge peuvent se défouler autour d'espaces dédiés au self-défense, au fitness, aux cours collectifs ainsi qu'un espace cardio accessible de 6h à 23h, 7 jours sur 7.

Mais Jean-Michel avait d'autres projets de développement combinant le sport & le bien-être dans son club. L'un d'eux s'est concrétisé grâce à sa rencontre avec celle qui est devenue son associée, Isabelle Pacqueriaud qui a décidé d'investir les lieux en créant un espace cocooning et zen pour les abonnés de la salle mais aussi pour tous les Moulinois en quête de détente.

Bénéficiez de tous les bienfaits du SPA !
Venez profiter d'un moment privilégié dans ce nouvel espace de bien-être. Spa 5 places, sauna traditionnel, chaise longue chauffante et coin tisannerie sont à votre disposition pour votre détente !

Bon à savoir pour les sportives, le bain bouillonnant est un excellent moyen de stimuler la relaxation musculaire, l'hydromassage combiné aux bienfaits de l'eau chaude facilite la récupération des muscles du corps. L'action des jets hydromassants favorisent la circulation sanguine.

Mais que l'on soit sportif ou non, passer quelques instants immergé dans un bain chaud à la fin d'une rude journée est tout particulièrement bénéfique tant du point de vue physique que mental. Reposante et ressourçante, l'eau favorise un véritable lâcher prise. Nous avons pu valider cette théorie en testant ! Pour les abonnées du club, l'accès à l'espace bien-être est inclus dans toutes les formules d'abonnement (Hors forfait de 10 tickets).

Nouveauté 2018 : les massages
Depuis février 2018 pour compléter l'offre, Isabelle et Virginie vous proposent de découvrir des massages traditionnels bien-être*.

Chacune sa spécialité : massages bien-être* Californien Suédois qui entretien le bien-être et renforce la vitalité, Ayurvédique à l'huile chaude qui favorise le lâcher prise physique et émotionnel ou le visage Japonais anti-ride naturel… proposés par Isabelle. Massages avec une approche de la médecine traditionnelle chinoise proposés par Virginie : massage de la face dorsale, de la nuque aux pieds, massage de la tête…. Pour ces derniers, un questionnaire visant à établir un bilan énergétique sera effectué afin de cibler au mieux les besoins.

Virginie propose également des prestations complémentaires comme le lifting par acupuncture ou des conseils en hygiène alimentaire basée sur les principes de la diététique chinoise, n'hésitez pas à vous renseigner !

Le club souhaiterait étendre son espace bien-être à d'autres thérapeutes tels que yoga, sophrologie, réflexologie, etc. Les salles peuvent servir pour des séances de groupes.

Une offre complète accessible à tous !
Il est possible de privatiser l'espace SPA à partir de 2 personnes sur demande. Bénéficier aussi d'offres pour particuliers ou entreprises comme par exemple pour des enterrements de vie de jeunes filles (cours de sport collectifs + SPA) ou pour des séminaires avec possibilité d'accès à des salles de réunion sur demande…

A découvrir !

**À titre non thérapeutique*

Défit's Lady
25 rue des combattants en AFN
03000 Moulins - 04 70 34 42 14
Site ; www.defitslady.fr
Facebook : Defit's lady

Footgolf : un bon plan pour découvrir le parc sportif et loisirs de Bessay s/Allier



Ludovic Desfarges et Loïc Lamouche au départ du parcours de Footgolf

Jouer au football sur un terrain de golf, selon les règles du golf, tel pourrait être la définition du Footgolf. Derrière la mairie sur 7 hectares de verdure, la commune de Bessay vous propose de découvrir de façon ludique un grand parc sportif au travers d'un parcours permanent de 9 trous de footgolf. Rencontre avec Loïc Lamouche, directeur de l'accueil de loisirs et Ludovic Desfarges agent de maîtrise et responsable des projets vers le « zéro phyto » sur la commune de Bessay qui sont à l'origine du projet.

Si vous traverser Bessay par la N7, une petite pause s'impose pour prendre le temps de découvrir L'Hermitage, un parc de 7 hectares arboré et les différentes activités sportives et de loisirs proposées pour satisfaire les attentes du plus grand nombre, notamment les écoles, les associations sportives et l'accueil de loisirs de la commune.

Proche de la mairie et du bourg, il a été pensé pour devenir un lieu qui favorisera le lien social, la convivialité et le dynamisme pour le bien-être de tous.

Loic nous raconte « *Pour l'anecdote, je suis originaire de Bessay et plus jeune, à l'âge de 10 ans avec 3 de mes amis nous avions sollicité la mairie pour avoir un terrain de cross dans ce parc. Demande accordée et après quelques années, ce projet deviendra le parcours de santé. J'ai aujourd'hui 34 ans et je suis fier de pouvoir proposer mes activités aux enfants de l'accueil de loisirs dans cet espace de loisirs sportifs !* »

Coté sport vous pourrez y retrouver 3 terrains de football, 2 terrains de tennis, un parcours de santé pour la pratique du VTT, de la marche, de la course d'orientation, un terrain multi-sports pour foot, basket, hand-ball et mur de tennis et dernièrement la mise en place un grand parcours de Foot-golf.

« *Après avoir essayé avec les enfants de l'accueil de loisirs plusieurs parcours et en accord avec les élus de la commune, avec Ludovic nous avons pu mettre en en place un grand parcours de Footgolf dans le parc sportif de Bessay depuis début 2017.* » nous explique Loic.

Cette discipline invite à mettre en valeur le parc avec un parcours, qui débute à l'entrée du stade et vous permet de faire le tour du parc en profitant d'un cadre exceptionnel de biodiversité… En plus un simple ballon suffit pour s'amuser, se balader et apprendre…

Qu'est ce que le footgolf ?

Combinaison des deux sports les plus pratiqués au monde, le Footgolf est un mélange subtil de foot et de golf ou le club devient la jambe et la balle un ballon de foot. Ludique, décalé et innovant, le FootGolf à Bessay se pratique en loisirs où l'objectif est de compléter le parcours de 9 trous selon les règles du golf, en effectuant le moins de frappes de balle possible le tout sur environ 2 kms.. Le parcours s'adresse aux enfants et aux adultes avec des règles adaptés à l'âge qui sont affichés sur des panneaux à chaque étape. Prévoir environ 1h30 pour finir la partie. Le parcours est aujourd'hui utilisé pour des entrainements de foot, par l'acceuil de loisirs… Il est accessible à tous, curieux, sportifs ou non et gratuitement ! Tout ceux qui veulent taper dans le ballon sont les bienvenus !

« *L'Auvergne a aujourd'hui sa propre fédération avec comme Président M. Spinouze Pierre de Domérat. Vous pouvez d'ailleurs pratiquer ce sport en compétition au Golf de Sainte Agathe à Neris-les-Bains* » nous précise Loic.

Un parc et des terrains de sport en zone « zéro phyto »

Cette démarche de valorisation du site est un projet commun où de nombreux acteurs de la commune collaborent ensemble pour sensibiliser aussi les enfants et adultes au respect de l'environnement et au développement durable. Dans ce sens, de nombreuses actions sont menées au sein de la commune, puisqu'elle est précurseur en matière d'entretien de ses espaces verts et voiries depuis presque 10 ans, en réduisant petit à petit les recours aux produits phytosanitaires. Le parc et les terrains de sport sont aujourd'hui en zone zéro phyto et adopte désormais le principe d'enherber plutôt que désherber et la tonte différenciée. D'autres actions vont dans ce sens avec la création d'espaces refuges pour les insectes, hérissons, amphibiens et des nichoirs pour les oiseaux que vous pourrez découvrir lors de vos balades.

« *Les enfants sont les citoyens de demain. Pour qu'ils deviennent pleinement responsables et acteurs de leur environnement, il est nécessaire de leur transmettre les clés pour mieux comprendre le monde vivant qui les entoure. De la connaissance et de l'apprentissage naîtra un meilleur respect pour la nature dans toute sa diversité* » nous explique Ludovic.

L'occasion pour tous de découvrir ce sport hors du commun tout en se sensibilisant à la nature.


Découverte du parc pour toute la famille pendant la partie de Footgolf.

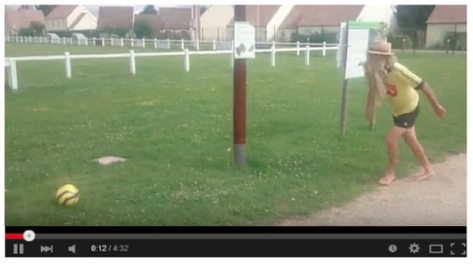

Hôtel à insectes et nichoirs




Pour faire une pause, des tables de camping sont à dispositions, ici dans une zone non tondue pour la biodiversité.

Découvrez le footgolf à Bessay sur Allier en vidéo !

YouTube



Scannez le code pour retrouver la vidéo du FootGolf de Bessay s/Allier expliquée par Louic le jardinier

Réalisée par Loic et Ludovic

https://goo.gl/ZECZ7J

GROUPE chandioux
Spécialiste Fabrication Engrenages
Usinage pièces mécaniques
Professionnels et particuliers
imb afaq ISO 9001 L.M.I
Suivez-nous sur Facebook
Z.I. Le Tureau - 03230 Lusigny
04 70 42 40 46 www.groupe-chandioux.com

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

“Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !”

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

ÉPREUVES NATIONALES
Perche / Longueur / Hauteur

ATHLÉTISME
MEETING NATIONAL 2018
MOULINS COMMUNAUTÉ



SAMEDI 23 JUIN
A PARTIR DE 16H / ENTRÉE GRATUITE
STADE D'ATHLÉTISME HECTOR-ROLLAND - ALLÉE DES SOUPIRS

circuit national des meetings

EAMYA.ATHLE.COM

La Région Auvergne-Rhône-Alpes · Allier le Département · Partenaire principal asics FFA Athlétisme · Ligue Auvergne Rhône-Alpes Athlétisme · CDA03 Comité Départemental d'Athlétisme de l'Allier · Challenge des Meetings d'Athlétisme · Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes · Moulins Communauté Ensemble, construisons notre avenir

Agence C'toucom • 05/2018 • istockphoto.com