

#50
JUIN
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Gratuit
100% Allier

Sport & Bien-être

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

S'évader au cœur du Bourbonnais !



Antoine et Marie-Ange dans leur
roulotte, les Grillots à Beaulon

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

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



#Ostéopathie

• Antoine PIAT

Ostéopathe DO MROF

04 70 20 88 11

1, rue des tanneries

(angle 3, Cours Jean Jaurès)

03000 MOULINS

• Jeremy DESCHET

Ostéopathe DO

06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON L'A.

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierrebordet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER

Hypnothérapeute, spécialisée

en tabac & minceur

et dans l'accompagnement de l'enfant

07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr

Pôle médical de Brugheas

Maison de santé de Dompierre/Besbre

Institut Kallonéa, Yzeure

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

- VOLTAIRE -

#Reflexologie

• Pauline Bourbon

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid Bartos

Chiropracteurs

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

Centre médical le Panloup

1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

#Equilibrage énergétique et géobiologie

• Yoann Moreau

Bioénergie et géobiologie

06 87 46 00 11

yoargentina@hotmail.fr

Possibilité soins à distance

2 lieu dit les gazons-03340 Neuilly Le Real

**Vous souhaitez
mettre en avant
votre activité
en lien avec le
Sport et le Bien-Être ?**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Faites
apparaître
vos coordonnées
chaque mois
dans notre
guide mieux-être
à partir de
20€/mois



Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation

Complémentaire Santé

Prévoyance

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

LA CAVE A CHOCOLAT
Pâtissier - Chocolatier

Sylvain Fournier

32 rue de la Flèche
03000 MOULINS

04.70.44.15.15

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

#50 Votre magazine *Sport & Bien-être* près de chez vous



AUDE & JULIE

#Numéro50



Cette envie de faire partager, avant tout !

Et oui, le magazine de l'été sera le numéro 50. Passionnées, très complices et complémentaires, depuis 4 ans nous partageons nos connaissances et nos expériences en mettant en lumière le tourisme, le bien-vivre, le savoir-faire, la nature, les témoignages et les initiatives locales qui proposent des solutions pour votre bien-être. Quelle aventure ! Un mensuel positif, gratuit et accessible à tous. Aujourd'hui, il évolue avec des améliorations de sa version numérique et le lancement de nouveaux projets. Un immense merci à tous ! Nous vous souhaitons une agréable lecture et vous donnons rendez-vous en juillet pour un nouveau numéro. A bientôt ! **Aude & Julie**

Et un de plus ! Du sport & du bien-être à lire depuis 2016



Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr



Magazine Esprit Sport & Bien-être

Juin 2020 - Mensuel Gratuit

Dépôt légal à parution gratuite

GIE Esprit Edition

SIRET : 829 611 441 00017

19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Association GRANDIR,
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,
Zéro Waste, Les Accros du Peignoir,
Abidec, Amandine Debrouver

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 thérapie
impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

S'évader au cœur du bourbonnais...



Bons plans week-end & vacances : s'évader près de chez soi

Les vacances loin de chez soi sont pour l'instant difficiles à prévoir. Mais bonne nouvelle, voyager à proximité de sa maison va permettre de réduire l'impact de vos vacances sur l'environnement. Il est difficile de faire mieux en termes de bilan carbone !

Avec ce nouveau mode de tourisme de proximité on évite les émissions de CO2 liées aux voyages en avion ou aux longs trajets en voiture et on réduit son empreinte écologique ! Cela permet de privilégier des modes de transport moins polluants de type transports collectifs (train, bus, autocar), ou même le vélo et la marche à pied

Les avantages ne se limitent pas à l'aspect écologique, ces vacances alternatives permettent aussi de :

- réduire son budget vacances en économisant les frais d'hébergement et de déplacement
- limiter le stress lié à l'organisation d'un voyage et aux embouteillages
- favoriser l'économie locale
- bénéficier parfois de réductions et privilèges en tant que résident
- prendre son temps et profiter
- porter un regard neuf sur des lieux que nous

traversons tous les jours sans les voir - redécouvrir les beautés cachées de sa ville et en devenir l'ambassadeur

En bref, pourquoi aller au bout du monde quand il y a tant de choses à découvrir près de chez soi et surtout dans notre belle région !

Inspiration slow de cet été par Audrey Baylac, auteure du blog L'Atelier Bucolique

"Pour cet été, Audrey vous invite à faire un petit exercice d'aventurier slow. Un voyage local et original, pour vous amener hors des sentiers battus. Choisissez sur une carte, un lieu au hasard, qui n'a peut-être pas d'intérêt touristique, qui n'évoque peut-être rien sur les guides locaux ! Et partez à l'aventure de ce village, de ce hameau, de cet espace naturel, en éveillant votre curiosité. Vous me raconterez ?"

Pause lecture

"Voyage au bout de la rue" le nouveau guide Michelin

Le confinement est terminé et vous voulez vous aérer à moins de 100 km de chez vous ? Avec le Guide Vert "Voyage au bout de la rue, 100 km autour de chez vous", retrouvez des idées de balades dénichées par les auteurs du Guide Vert au cours de leurs tournées. Télécharger gratuitement les deux tomes du guide sur le site voyages.michelin.fr





Balades en famille ou entre amis

Moulins & sa région

V à Vélo

1000 Km de parcours sélectionnés



Votre smartphone est votre meilleur guide.

À l'aide de l'application mobile gratuite **Loopi** à télécharger dans Google Play ou l'App store sur votre smartphone, créez votre parcours ou suivez une balade prédéfinie.

Retrouvez à partir du 15 juin l'intégralité des parcours sélectionnés sur

velo.moulins-tourisme.com

Découvrez Moulins et sa région à vélo



Que vous soyez en famille, en couple, entre amis, choisissez en toute liberté vos points de départ et d'arrivée et le nombre de kilomètres pour adapter la balade à votre niveau ou à vos envies. Partez de n'importe quelle commune de l'agglomération de Moulins et roulez en toute tranquillité sur plus de 1000 km de routes et chemins bucoliques sélectionnés pour vous garantir de belles expériences à vélo.

Cette publicité est cofinancée par l'Union européenne dans le cadre du Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural (FEADER) : l'Europe investit dans les zones rurales.

Tél. +33 (0)4 70 44 14 14
bienvue@moulins-tourisme.com
www.moulins-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME
Moulins
& sa région
Capitale des Bourbons



Prenez la clé des champs pour un séjour atypique

Un séjour bohème et hors du temps dans une roulotte à Beaulon, ça vous tente ? Rouge, jaune, bleu et vert, les roulottes des Grillots sont gaies et colorées, et bien isolées pour en faire un refuge en famille ou un week-end en amoureux. Posées au cœur de la nature, ces roulottes apportent calme et zénitude. Leurs univers vous porteront sur des chemins de traverse, ceux du voyage immobile. Le cadre bucolique de notre région se prête parfaitement à cette ambiance nature et authentique de la roulotte gîte.



Un hébergement atypique, original et inspirant...

Dans un décor enchanteur, c'est un séjour au pays de l'imaginaire et du voyage. Les roulottes ont une histoire particulière. Elles sont nomades tout comme les peuples qui aux travers des siècles s'en sont servis de demeure. Roulottes de cirque, de vanniers, de tziganes, de forains, les roulottes nomades sont étroitement liées à la vie des gitans. Celles des Grillots ont été imaginées et réalisées par un couple bourbonnais, passionnés de nature. Antoine, ébéniste, a fabriqué, sculpté et aménagé les roulottes. Un équipement intérieur fait sur mesure avec de la récupération et des matériaux naturels. Le tout finement décoré et peint avec goût par Marie-Ange. Amoureuse depuis toujours de la culture tzigane, c'est avec patience et passion qu'elle redonne vie à ses roulottes. Un mélange de luxe et de cosiness pour dormir au calme, à l'abri des regards, à la campagne.

Trois roulottes aussi charmantes les unes que les autres

La « Gitane », 4 personnes

Une déco aux accents gipsy, on peut presque encore entendre le son de la guitare et sentir la fumée du feu de camp tant l'âme tzigane y

est présente. Avec son lit en alcôve et ses détails vous racontant un peu la culture des gens du voyage, elle sera votre nid le temps d'un séjour romantique. Deux lits supplémentaires peuvent accueillir deux enfants si vous souhaitez venir avec vos princesses ou vos petits princes.

La « Circus », 6 personnes

La roulotte est le symbole de la vie nomade des gens du cirque et de la liberté artistique qu'ils incarnent. Mais dans cette petite maison déambulatoire, c'est toute l'âme foraine en version concentrée qui va vous émouvoir ! Atypique, elle vous fera voyager dans l'univers des forains avec ses peintures de clowneries et d'animaux. Idéal entre amis, en famille ou pour un enterrement de vie de jeunes filles.

La « Magic », 4 personnes

Une invitation au pays de l'imaginaire et du voyage féérique. L'intérieur vous offre le dépaysement du voyage au Pays des merveilles ! Elle dégage une réelle énergie qui nous donne envie d'ouvrir son esprit, de découvrir de nouveaux horizons, d'étaler une carte sur la table et de choisir où l'on ira demain. Poussez la porte et laissez-vous transporter vers ce voyage inédit !



Confort et convivialité

Les roulottes sont climatisées et disposent d'une cuisine entièrement équipée avec plaque de cuisson, bouilloire et réfrigérateur, salle de bain, douche et wc. Un petit-déjeuner continental est servi tous les jours. Sous la stabulation aménagée avec goût par Antoine et Marie-Ange, vous pourrez vous restaurer avec des produits locaux. Le domaine est équipé d'une piscine couverte, chauffée de mai à octobre. Une tyrolienne, un baby-foot, une table de ping-pong sont installés et accessibles aux petits comme aux grands ! Des vélos sont à votre disposition, ainsi qu'un petit théâtre de marionnettes. Convivialité et simplicité garanties !

Les roulottes des Grillots

Les Grillots - 03230 Beaulon

06 16 08 36 72 ou

ma.lesaint@gmail.com

Facebook et Instagram



Un moment de détente en cabanes à Voussac



Les Cabanes de la petite sapinière sont situées à Voussac au centre de l'Allier, entre Saint Pourçain sur Sioule et Montmarault, à 30 minutes de Moulins. Elles ont été créées il y a 7 ans, et sont ouvertes tout au long de l'année. Le parc est constitué de 4 cabanes atypiques toutes différentes !

Venir aux Cabanes de la petite sapinière c'est être sûr de passer un agréable séjour dans un petit coin de paradis calme et préservé. Se reposer, se ressourcer et tout simplement décompresser est le maître mot aux Cabanes de la petite sapinière ! Céline a créé sa structure touristique d'un genre nouveau. *"J'ai fait le choix de 4 cabanes, car je ne veux pas que cela soit de l'industrie à tourisme. J'ai fait en sorte que mes cabanes soient cocooning et agréables. Elles sont toutes équipées et bénéficient d'un confort permettant de passer un séjour dépayasant en toute autonomie."* nous précise Céline.

Le matin le chant des oiseaux vous réveille. Sur le domaine la rivière le Venant coule tranquillement, la nature entoure et protège les cabanes. Ce qui plaît c'est une certaine indépendance, où la tranquillité et la sérénité règnent dans ce petit coin de paradis. Un site à découvrir, même si l'on est de la région Auvergne, dont vient d'ailleurs la majorité de leur clientèle, dépaysement garanti ! Les 4 cabanes ont été implantées volontairement sans vis-à-vis, et peuvent être réservées en fonction du choix d'une thématique d'ambiance.



Découvrez les cabanes

- La cabane de Sam avec ses hublots qui rappellent les cabines de bateaux, spacieuse avec sa cuisine américaine et son lit en alcôve (de 2 à 6 personnes)
- La cabane Forestière petite cabane arrondie dans le style trappeur (de 2 à 3 personnes)
- Le Carré d'étoiles, petite cabane en cube, pour les amoureux des ciels étoilés, avec son lit de 160 en mezzanine sous une coupole transparente (pour 2 personnes)
- La cabane Spa de Céline, la vraie cabane des amoureux, rêvée et créée par la propriétaire pour ses clients en recherche d'une cabane unique conçue spécialement pour eux ! Avec son jacuzzi privatif sur la terrasse couverte, son lit à baldaquin de 160, ses couleurs chaudes, elle comblera à coup sûr ceux qui veulent profiter d'un moment hors du temps avec leur amoureux ... (pour 2 personnes)



Toutes les cabanes sont munies d'une climatisation réversible, d'une petite cuisine et, d'une salle de bain. Sur place en belle saison une petite piscine hors sol, un barbecue norvégien, un spa, et un parc d'environ 1 hectare. Des services individualisés : une carte de mets élaborée avec un traiteur local pour les repas qui attendent dans le frigo lors de l'arrivée, une sélection de vins de Saint Pourçain, le petit déjeuner sur commande est servi dans la cabane.

Les Cabanes de la petite sapinière
4 chemin de la ville - 03140 Voussac
Contact : 04 70 42 31 31 ou 06 71 59 61 72
cabanesdelapetitesapiniere@gmail.com
Site internet : <https://cabanes-petitesapiniere.fr/>
Facebook : les Cabanes de la petite sapinière

Hébergement et sport ludique à Target !



Le Domaine des Grandes Côtes à Target dispose d'un parcours de Disc Golf. Ce sport ludique et populaire consiste à lancer un frisbee à la force du bras pour le faire atterrir dans un panier. Ce parc résidentiel de loisirs propose également pour ses hôtes des hébergements insolites des roulotte et des yourtes contemporaines, sur 45 hectares de prés et de bois. Implantés sur un plateau, ces hébergements chaleureux surplombent les gorges de la Boule avec une vue à 360 degrés sur les environs. Symbole d'un nouvel art de vivre, le Domaine des Grandes Côtes offre l'originalité et l'authenticité de vacances nature. Dépaysement garanti !
Le Domaine des Grandes Côtes à Target
www.domaine-des-grandes-cotes.com



Bon à savoir !



« Les coups de cœur d'Aurélie », la newsletter pour préparer ses week-ends dans l'Allier

Prendre le large, rompre avec le rythme effréné de la semaine, se ressourcer et découvrir les richesses encore méconnues de l'Allier le temps d'un week-end, c'est facile grâce à la newsletter « Les coups de cœur d'Aurélie » ! Aurélie arpente l'Allier en toute saison et vous propose le meilleur de l'actualité touristique, chaque jeudi avec des idées de visites, d'étapes gourmandes, d'activités et de sorties pour organiser vos vacances et vos week-ends dans l'Allier : Agenda des brocantes, randonnées du week-end, nouvelles expositions, produits du terroir et manifestations... vous saurez tout ce qu'il se passe dans le département ! L'abonnement en ligne est simple et gratuit !
Rendez-vous sur www.allier-tourisme.com

Parenthèse vintage en Bocage bourbonnais ...

Cet été, l'espace de nos déplacements est limité, alors profitons-en pour se sentir ailleurs en voyageant dans le temps ! Sélectionnez votre époque dans l'un de ces trois gîtes à Agonges : Etes-vous plutôt années 50', années 60' ou années 70' ?



Vivez jusqu'au bout cette escapade vintage avec les balades en vélosolèx proposées sur place. Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter de château en château, 13 pour ce petit village ! Et à découvrir les lieux en compagnie de l'application de geocaching « Pépit » dans Agonges !

En amoureux ... Les cocons vintage de Irma et Henk sont l'endroit idéal pour décompresser entourés d'objets chinés. En tribu, jusqu'à 15 personnes. ... Vos soirées mémorables se déroulent dans le grand jardin, dans la cour intérieure partagée avec cuisine d'été ou dans la charmante salle commune.

Mesdames, vivez l'expérience en pin-up plutôt qu'en bonne mère de famille et laissez-vous porter ! Libérez-vous de la logistique familiale en confiant la préparation des repas à vos hôtes. Irma dresse la table en plein air tous les soirs pour des délices mijotés au feu de bois. Ils sont servis à portée de vélosolèx du gîte, à 2 km, le soir et le midi sur demande, pour les groupes. L'auberge d'Agonges, à la porte du gîte, vous assurera aussi un séjour en toute frivolité. Le gîte et la table d'hôtes ont adapté les accueils aux conditions sanitaires actuelles.



Plus d'infos : 04 70 43 91 57
07 69 31 24 33 - lalue@orange.fr
www.lalue.eu/fr/pages/gites-agonges-lalue.html

Soutenir l'activité touristique avec les Cheq' Loisirs Moulins Communauté

Comme beaucoup de secteurs, les loisirs et la culture sont sévèrement touchés par l'épidémie de covid-19. Dans le cadre de son plan de relance de l'activité touristique, et afin de soutenir ce secteur, l'agglomération de Moulins lance le Cheq' Loisirs Moulins Communauté.

Touchés de plein fouet par la crise du Covid-19, le secteur des loisirs et de la culture craint une forte baisse d'activité pour la saison estivale. Afin de soutenir les acteurs économiques de son territoire, et en complément des Chèques Solidarité Restos pour venir en aide au secteur de la restauration, Moulins Communauté lance les Chèq' Loisirs.

Depuis le 2 juin 2020

D'une valeur de 5€, payé 4€ par le consommateur, ce chèque est reversé, par l'Office de tourisme de Moulins et sa région, aux partenaires référencés de l'initiative. Les 20% restants sont pris en charge par Moulins Communauté.

Le consommateur, qu'il soit de passage ou résident de Moulins Communauté, peut utiliser le chèque loisirs librement chez tous les partenaires référencés de l'initiative des 44 communes de Moulins Communauté (liste disponible à l'Office de Tourisme de Moulins et sa région ou sur www.moulins-tourisme.com).

Faites-vous plaisir pour la bonne cause !

Vous avez été confinés. Vous souhaitez vous changer les idées, vous aérer. Notre territoire est plein de pépites, alors découvrez nos très bons sites. Faites-vous plaisir ici sans être obligé de vous déplacer loin. Et pour plus de plaisirs, Mou-

lins Communauté prend à sa charge 20% du coût de votre sortie.

Sortie nature, canoë-kayak, balade à cheval, visites des musées, balades au cœur des châteaux, découverte de nos artisans, escape game, laser game, paintball, il y en a pour tous les goûts. Au total, 3 000 chèques, valables jusqu'au 31 décembre 2020, sont à retirer à l'Office de Tourisme de Moulins et sa région.

Les Chèq' Loisirs Moulins Communauté sont mis en vente à partir du 2 juin 2020, du lundi au samedi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h à l'Office de Tourisme de Moulins et sa région. L'achat peut se faire par téléphone au 04 70 44 14 14 en effectuant le paiement par carte bancaire à distance. Les chèques achetés sont à retirer sur place uniquement. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2020

Cet été, osez les vacances équestres en Auvergne !

A l'aube d'une saison estivale inédite, c'est le moment d'imaginer un nouveau type de vacances ! L'occasion rêvée de découvrir la région Auvergne Rhône Alpes sous un autre angle, notamment à dos de cheval ! Profitons-en pour découvrir notre riche patrimoine, sa faune et sa flore de façon écologique et sportive. Notre région et notamment notre département l'Allier est riche de professionnels prêts à accueillir les vacanciers, qui seront plus nombreux cette année à opter pour des séjours franco français.

Le Président du Comité Régional de Tourisme Equestre Auvergne Rhône-Alpes le clame haut et fort : « Les vacances d'été seront forcément inédites ». L'occasion ou jamais de découvrir notre si belle France d'une façon originale c'est-à-dire à dos de cheval !

Les sondages le disent, plus de 54% des français désirent tenter l'aventure équestre. Avec cette crise sans précédent, c'est l'occasion rêvée de franchir le pas et de s'offrir des vacances alliant sport, évasion, aventure et découverte du patrimoine.

Avec ses 12 départements aussi variés et extraordinaires les uns que les autres, la région Auvergne Rhône-Alpes est, sans conteste, l'une des plus touristiques de l'hexagone. Que ce soit en Drôme-Ardèche si pittoresque, en Savoie et Haute-Savoie si majestueuses, dans le Rhône, la Loire, l'Ain et l'Allier si riches en patrimoine, vallons verdoyants, lacs et forêts centenaires ou encore le Cantal, Le Puy de Dôme et la Haute Loire aux étendues sauvages, chacun pourra trouver sans aucune difficulté le séjour qui lui correspond le mieux.

Grâce aux séjours proposés par les clubs et centres de tourisme équestre labellisés FFE, l'itinérance à cheval s'adresse à tous, quel que soit son âge, sa pratique ou non de l'équitation, en proposant une activité Nature & Evasion de quelques heures à plusieurs jours, à cheval ou en attelage. A titre indicatif, une promenade de



©CRTE Auvergne Rhône-Alpes

2 heures à cheval en forêt, ou en pleine campagne, est tarifiée entre 25 et 35 €.

L'ensemble des professionnels du Tourisme Equestre Régional se tient à la disposition des vacanciers. Ils sauront, avec tout leur talent et savoir-faire, leur offrir une expérience hors du commun.

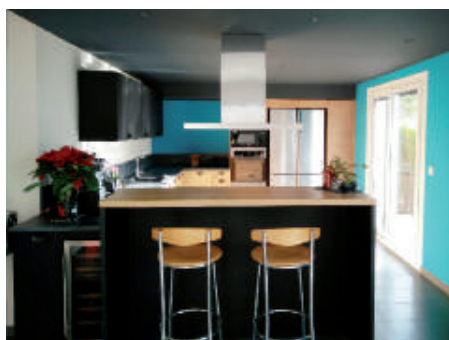
Le tourisme équestre cumule les atouts : évasion nature près de chez soi, dépaysement garanti grâce aux richesses naturelles et culturelles régionales, déconnexion du monde virtuel et du quotidien, (re)connexion à soi-même, à la nature et à l'animal.

Cet été, partez « À cheval en Auvergne Rhône-Alpes » !

Loin du stress de nos vies quotidiennes, le tourisme équestre offre une bouffée d'oxygène hors du temps, au rythme du pas des chevaux. A l'heure du patriotisme touristique, l'itinérance à cheval répond tout à la fois au besoin d'escapade des Français, à la mise en avant des destinations régionales et au soutien des structures équestres.

Dès à présent, vous pouvez découvrir séjours et itinéraires sur le site du CRTE Auvergne Rhône-Alpes :

www.tourismequestre-auvergnerhonealpes.fr.



ACCORDS PARFAITS

Agencement // cuisine - salle de bains - dressing

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com



PYRAM
CUISINE

Fabrication
française
en auvergne

Découvrez les bienfaits insoupçonnés de la marche afghane

Cathy Hugonnet, professeur de Yoga pour l'association Grandir à Diou, vous propose de découvrir une activité, qui permet de s'aérer, de bouger, de se recentrer comme une séance de yoga, et de recharger en énergie... La marche afghane



À la fois énergisante et relaxante, la marche afghane permet de parcourir de longues distances sans se fatiguer. Fondée sur la synchronisation des pas sur la respiration, elle entretient le physique et apaise le mental. « *Nul besoin d'être sportif, la marche afghane apaise, redonne de l'énergie et entretient la santé. Elle se pratique en silence et permet donc de canaliser son mental. Rien de mieux que de pratiquer pour découvrir ses bienfaits* » nous précise Cathy.

A vous de jouer !

L'exercice détaillé ci-dessous est un rythme de base. « *Après s'être entraîné, il vous permettra d'ajouter des variations de rythme spécifiques, qui agissent sur le stress, l'agitation mentale, le manque d'énergie, etc. sans parler de son effet sur la résistance physique et l'amélioration du souffle.* » explique Cathy

Etape 1 :

Tout d'abord il va s'agir de marcher, à son rythme normal. Marchez 5 à 10 minutes, en prenant conscience de votre rythme naturel, de l'air que vous respirez, des sensations de votre corps, de votre environnement proche (chant des oiseaux, le vent, les rayons du soleil, ...). Ensuite, comptez au rythme de vos pas, et de votre souffle :

- Sur une inspiration, vous comptez 1-2-3 en faisant 3 pas.
- Sur l'expiration qui suit, vous comptez 1-2-3 en faisant 3 pas.

Et vous allez marcher comme ça, en vous concentrant sur vos pas, votre souffle et votre compte pendant 10 à 15 minutes.

Comme dans toute pratique méditative, et c'est bien de cela qu'il s'agit ici, il n'y a rien à réussir, rien à rater. Il faut juste faire... et observer tranquillement ce qui se fait.

Etape 2 :

Vous reprenez l'étape précédente, et vous ajoutez un 4ème pas en suspension, à la fin de votre inspiration comme à la fin de votre expiration. Et vous avez ce qu'on appelle le rythme de base en marche afghane...

Vous ferez donc :

- Inspiration (1- 2 -3)
- Suspension (1)
- Expiration, (1-2-3)
- Suspension (1)

... Tout ça synchronisé sur vos pas bien sûr.

Et si vous avez tout bien suivi, vous allez remarquer que vous démarrez toujours du même pied, qu'il s'agisse de l'inspiration ou de l'expiration...

Bonne marche !

Bon à savoir !

Cathy vous propose des initiations découverte de cette technique jusqu'à 10 personnes maximum sur le secteur de Diou mais au delà sur simple demande pour des groupe de 5 personnes minimum.

Contact : 06 17 43 61 11
ou assograndir@gmail.com

Donnez vie à vos idées déco, l'équipe des Meubles Léoty est là pour vous aider à déconfiner votre intérieur !



JML Meubles Léoty

MEUBLES

SALONS

LITERIE

DÉCORATION

DRESSING

Toutes les mesures de protection et de désinfection ont été prises pour vous accueillir en toute sécurité.

25 av. de la Libération 03 Moulins
04 70 20 17 10 www.meubles-leoty.fr

Panse-Bêtes, un centre qui ne manque pas de piquant

Vous avez trouvé un animal sauvage en difficulté, blessé ? Contactez un centre de sauvegarde pour la faune sauvage. Rencontre avec **Laurent Longchambon, responsable de l'association Panse-Bêtes**, le centre de sauvegarde pour mammifères, amphibiens et reptiles sauvage en Auvergne.



Créée en 2012, l'association Panse-Bêtes, se situe sur la commune de Chamalières, près de Clermont-Ferrand. C'est une association de loi 1901 qui a pour but de soigner les mammifères, les reptiles et les amphibiens sauvages en détresse. Depuis sa création, cette structure fonctionne uniquement grâce à une quarantaine de bénévoles et comptabilise 400 adhérents en moyenne chaque année.

Esprit Edition : Quels sont les actions de votre centre de sauvegarde Panse-Bêtes ?

Laurent Longchambon : Nous proposons l'accueil et le soin des animaux gratuitement grâce à un partenariat bénévole de vétérinaires dans le but de relâcher les animaux dans le milieu naturel. En moyenne nous accueillons près de 500 mammifères sauvages par an, principalement des hérissons, des écureuils et des chauves-souris. Les animaux entrent au centre de soins à la suite de dénichage, d'empoisonnement, de prédation ou encore de collision avec un véhicule. Dans certaines situations nous essayons de faire appel aux compétences des autres centres de soins afin de s'appuyer sur les savoir-faire de chacun et ainsi de participer au réseau actif de l'Union Française des Centres de Sauvegarde. Initialement orienté vers le soin aux mammifères, en 2019 une extension du certificat de capacité nous permet désormais d'accueillir également les reptiles comme la Cistude d'Europe, la Tarente de Maurétanie, la Rainette verte, le Crapaud commun...

Esprit Edition : Où accueillez vous les animaux blessés ?

Laurent Longchambon : Dans les locaux de l'association situés sur la commune de Chamalières qui s'organisent en deux parties. Un bâtiment qui comprend une salle de soins, une salle de repos, une pièce destinée aux reptiles, une salle de quarantaine et un espace d'envol pour

les chiroptères. Et un extérieur, quant à lui, composé de sept enclos et plusieurs installations mobiles.

Esprit Edition : Si nous trouvons un animal sauvage blessé, que devons nous faire ?

Laurent Longchambon : Le premier réflexe que les personnes ont, et qui part d'un bon sentiment, c'est de s'occuper eux même de l'animal. Mais il faut savoir qu'il est interdit de transporter ou de détenir un animal sauvage chez soi. Il faut donc contacter un centre de sauvegarde comme le notre qui est un service gratuit, autorisé à soigner la faune sauvage grâce à un arrêté préfectoral. Un soigneur vous indiquera la marche à suivre selon les circonstances dans lesquelles vous avez trouvé l'animal (collision avec un véhicule, braconnage...). Il vous apportera les conseils et informations indispensables sur les premiers gestes, ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut surtout pas faire. Mais il est important de rappeler de ne pas toucher l'animal avant d'avoir contacté le centre car l'animal peut être porteur d'une maladie, ou peut être un petit qui sera vite repris par sa mère et qui saura s'occuper de lui. Trop de jeunes animaux sont recueillis inutilement et peuvent ne pas survivre une fois relâché dans la nature. Dans le doute, ne pas hésitez à appeler !

Esprit Edition : Comment se passe le rapatriement des animaux ?

Laurent Longchambon : La plupart du temps, les personnes qui découvrent un animal en dé-

tresse apportent eux-même l'animal au centre de soins après nous avoir contacté et avec l'accord du soigneur. Mais si cela n'est pas possible, nous faisons appel à notre réseau de rapatrieurs qui récupèrent l'animal et le ramène au centre. D'ailleurs, si vous souhaitez proposer vos services sur le secteur de l'Allier, n'hésitez pas à nous contacter. Ces bénévoles, qui n'ont pas peur d'avalier les kilomètres, représentent un maillon essentiel de la chaîne de secours aux animaux en détresse.

Esprit Edition : L'association Panse-Bêtes, c'est également de la sensibilisation et de la prévention ?

Laurent Longchambon : Oui, nous mettons en place de nombreuses actions. Au quotidien nous informons et donnons des conseils aux écocitoyens et auprès des institutions sur les enjeux de protection de la biodiversité. Par exemple, nous proposons de la médiation auprès des particuliers qui nous sollicitent pour réaliser des diagnostics au cas par cas et trouver des solutions pour améliorer la cohabitation homme/animal. Nous participons à des événements où nous sommes sollicités pour la tenue de stands afin d'expliquer nos actions. Nous organisons également des sorties nature ou des animations auprès du jeune public et nous intervenons lors de manifestations naturalistes, Rencontres Naturalistes, Grand Défi Biodiversité, fêtes de la nature...

Esprit Edition : Comment se passe l'organisation de votre association ?

Laurent Longchambon : Bien évidemment, nous rencontrons les mêmes difficultés que la plupart des centres de soins. Faute de financement suffisant, nous ne pouvons embaucher de salarié et nos installations sont réduites. Le centre de soins fonctionne principalement grâce à l'investissement fort de nos bénévoles, qu'ils soient soigneurs, rapatrieurs ou bricoleurs, sans eux, rien ne serait possible. Mais aussi grâce au soutien logistique du Conseil départemental du Puy-de-Dôme et de la ville de Chamalières, de l'aide matérielle des magasins spécialisés et animaleries avec des dons de croquettes, pâté et autres denrées et avec l'accompagnement de vétérinaires.

Plus d'infos 06 46 62 36 89
pansebetes@gmail.com
pansebetes.fr
facebook.com/PanseBetes



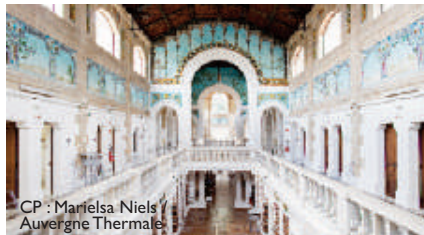
Réouverture progressive des Thermes d'Auvergne

Dans le cadre des mesures annoncées pour la phase 2 du déconfinement et confirmées par la publication au JORF du décret n°2020-663 du 31 mai 2020, les établissements thermaux, dont les 11 de l'Auvergne Thermale, qui étaient fermés depuis le 16 mars sont autorisés à rouvrir depuis le 2 juin.

Dans les faits, compte tenu des délais de préparation des opérations de réouverture, celle-ci n'interviendra pas avant la deuxième quinzaine de juin et s'étalera progressivement jusqu'en juillet. En effet, les établissements devront préalablement se mettre à nouveau en état de fonctionnement et satisfaire aux exigences du contrôle sanitaire imposées par les Agences Régionales de Santé.

Des stations thermales qui s'adaptent

Du fait de ce contexte nouveau et inédit, les stations d'Auvergne Thermale s'adaptent en élargissant l'amplitude journalière des soins et en prolongeant la saison de plusieurs semaines pour la plupart. Afin d'organiser au mieux la reprise de l'activité et d'accompagner les curistes dans la préparation de leur séjour, les équipes des Thermes sont fortement mobilisées actuellement.



CP : Mariësa Niels
Auvergne Thermale

Une réouverture attendue

Selon Thierry Dubois, Président du CNETh, syndicat professionnel des établissements thermaux : « La profession se réjouit de la réouverture des établissements thermaux après une fermeture de 3 mois. Il était temps que les thermes renouent avec leur rôle d'acteurs de la santé publique, et aussi de permettre aux curistes de ne pas davantage différer le traitement de leurs maladies chroniques ». Le Président du GIE Auvergne Thermale Qualité, Didier Monssus considère également que « cette réouverture est une excellente chose. Les cures apportent un réel mieux-être à des personnes en souffrance. Elles permettent qu'ils consomment moins de médicaments ». Les acteurs économiques des stations (hébergeurs, commerçants, prestataires d'activité...) attendent aussi fortement cette réouverture, du fait des retombées importantes générées par le thermalisme.

Epidémie de régimes miracles en vue, attention, danger !

L'arrivée de l'été est traditionnellement synonyme pour certains d'une recherche d'amincissement dont la promotion est faite par de nombreux médias. Cette année la pression est pire que d'habitude car « le poids » a été une préoccupation majeure pendant la période de confinement. Marie-Ange Barbier, diététicienne qui vient d'installer son nouveau cabinet dans la Maison de Santé de Saint-Menoux, nous donne ses conseils pour affronter la tentation des « Régimes ».

« Si vous avez un problème de santé qui nécessite d'adapter votre alimentation, votre médecin vous orientera vers un diététicien : c'est son métier de gérer les situations alimentaires complexes. Mais si vous venez de décider seul de perdre rapidement du poids en bannissant des aliments diabolisés, ou pire encore en les remplaçant par des "compléments" conseillé par un "coach", l'urgence c'est de ne "rien" faire : nos consultations accueillent de nombreux patients qui ont voulu maigrir vite, toute leur vie. Ils le regrettent tous. Prenez le temps pour vous décider, rien ne presse. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un diététicien dans votre décision. De nombreuses mutuelles remboursent les actes diététiques. C'est une vraie reconnaissance de nos compétences et de l'importance de nos prises en charge, en prévention, en soin, pour vous apprendre à faire la paix avec votre assiette et vous aider à vous faire confiance : vos sensations alimentaires sont vos alliées, pas la restriction ! »

Plus de conseils ? Marie-Ange BARBIER ingénieure et diététicienne nutritionniste libérale - 06 83 73 07 43 - Maison de Santé de Saint-Menoux.

RG
Publicité

www.votre-objet-pub.com

Découvrez les goodies « Bien-être »

Pour votre équipe, votre association, votre entreprise, notre sélection 2020 de **goodies « Bien-être »**, 100 % personnalisables à votre image !



à partir de
22€70

Diffuseur d'huiles essentielles

mode LED coloré - câble USB fourni



à partir de
5€99

Serviette en microfibre avec son pochon

légère - séchage rapide - 80x40cm



à partir de
6€99

Gourde detox

matière Tritan sans BPA - 70cl

Et aussi : Set manucure, kit premiers secours, miroir de poche, carnet papier recyclé, crayon papier PEFC, tote bag coton bio, mug bamboo...

Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50

Appel aux photographes pour un hommage aux travailleurs de l'ombre durant le confinement

La ville de Moulins souhaite réaliser cet été une grande exposition urbaine de photographies qui mettent à l'honneur celles et ceux qui ont été en première ligne face à la pandémie de Covid-19.

Photographes professionnels et amateurs, passionnés par votre art, contactez le service municipal pour les modalités pratiques. Ces photos pourront prendre la forme de portrait(s), de photos de groupe, en couleur ou en noir et blanc selon les choix et les goûts des photographes. Il s'agit par ces instantanés de rendre hommage aux hommes et aux femmes qui ont été en première ligne, à Moulins et dans sa périphérie, face au virus.



Humoristiques, décalées, mises en scène... Les photographes auront une totale liberté pour composer leurs photos. Les agrandissements seront exposés cet été 2020 sur les Cours et en centre-ville, afin de créer une itinérance au

cœur de Moulins et d'être vus par le plus grand nombre. Une exposition devrait avoir pour titre « Merci à vous ! ».

Contact : alexia.marsoni@ville-moulins.fr



**Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des**

Accros du Peignoir

Bons plans bien-être,
événements, agenda,
"Peignoir Attitude"...



Les Accros du Peignoir de retour à Celtô

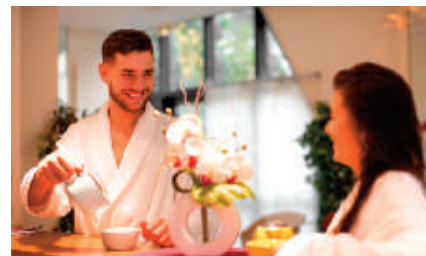
Après une période de fermeture liée à la pandémie de Covid-19, le centre Celtô Spa et Bien-Être a rouvert ses portes depuis le 12 mai, pour le plus grand bonheur des Accros du Peignoir et avec des perspectives alléchantes pour les prochaines semaines.

Celtô s'est donc mobilisé afin de préparer cette réouverture et permettre à ses clients de pouvoir à nouveau profiter de moments de bien-être, en peignoir. On peut ainsi à nouveau bénéficier de modelages, soins du visage, soins des mains ainsi que de l'hydrojet et de l'espace boutique particulièrement fourni.

Depuis le 12 mai et pour les semaines à venir, une nouvelle carte de soins spécifiques et adaptés aux femmes et aux hommes est mise en place pour votre seul bien-être.

Pour Celtô, la priorité reste la santé de tous, la vôtre tout comme celles de ses collaborateurs. Aussi, le centre a mis en place un certain nombre de mesures sanitaires préventives, venant compléter les mesures existantes déjà mises en place. De quoi rassurer la clientèle afin que celle-ci ne focalise uniquement que sur sa détente et son lâcher-prise.

Par ailleurs, les travaux dans les Espaces Thermoludiques se poursuivent à un bon rythme. Bientôt vous pourrez découvrir ces tous nou-



veaux Espaces intérieurs et extérieurs, qu'on imagine déjà comme un havre de paix et de relaxation pour les Accros du Peignoir.

Bon à savoir : pour tout soin effectué actuellement, vous repartez avec votre accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT !

Plus d'infos sur www.celto.fr

Cet été, je visite la France... et les villes d'eaux du Massif central !

Les Accros du Peignoir seront ravis de vous accueillir cet été. Parcs thermaux, architecture éclectique, sources et buvettes, environnement préservé... autant de richesses à apprécier cet été dans les villes d'eaux du Massif central. Ces éléments remarquables sont valorisés à travers la campagne « Cet été, je visite la France », une initiative lancée par Patrimoine 2.0 visant à vous faire (re)découvrir le patrimoine français. www.lesaccrosdupeignoir.com

"GARIBALDI" SOUTIENT L'ÉCONOMIE LOCALE

60€
OFFERT*



AUTO-MOTO ÉCOLE

Garibaldi

Le bon réflexe

*** Sur présentation d'un justificatif de dépense locale**

dans un restaurant ou un café, chez un traiteur ou un concessionnaire moto (MOTO PLUS, STAND MOTO 3, ACCEL) de l'agglomération moulinoise, pour un montant supérieur ou égal à 60 euros.

Jusqu'au 30 septembre 2020,
NOUS VOUS OFFRONS LES FRAIS D'INSCRIPTION AU PERMIS.
(MOTO, AUTO, POIDS-LOURD)



Qualiopi
processus certifié

www.auto-motoecolegaribaldi.fr - Tél. 04 70 44 71 22

6 rue des Combattants en AFN - 03000 Moulin

SARL au capital de 8000€ - Code APE : 8553 Z - SIRET : 392 645 479 000 32

N° déclaration d'activité : 83030338803 - N° d'agrément : E1500300040

N° d'agrément stages récupération de points : R1400300020 - Attestation de garantie financière CPF : April GFA0001027





Du lundi 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 de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON

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

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

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

• LE MONTET

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

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

• NEUILLY LE REAL

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

• NEUVY

Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

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

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN

Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL

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

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

• YGRANDE

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

• YZEURE

Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Produit du mois

La cuvée Vin 100

Julien Vincent, gérant d'Auvergne Prestige à Moulins, a travaillé durant de nombreuses semaines avec un projet qui lui tenait à cœur. Élaborer une cuvée. En partenariat avec Frederic Germain, directeur de l'union des vignerons de Saint Pourçain et son maître de chai, ils ont le plaisir de vous présenter la cuvée Vin 100. « Nous avons travaillé avec le maître de chai pour une vinification qui nous correspond », précise Julien. A découvrir dès le mois de juin dans l'établissement de Moulins (à emporter ou à consommer sur place). Une soirée de lancement sera organisée à l'occasion du 3ème anniversaire de la boutique fin juin.



Auvergne Prestige ambassadeur des produits régionaux !

Dans la boutique, vous trouverez également tous les produits de bouche auvergnats que vous souhaitez. Vins, fromages, charcuterie, confitures, moutardes et tout autre conserve...

Auvergne Prestige - 6 rue Datas
Moulins - 04 70 20 99 98

auvergne-prestige.fr

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

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

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :

- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

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



Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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 :

• MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• DIOU

Le jeudi 25 juin de 15h30 à 19h à la salle culturelle.

• MOULINS

Le mercredi 1er juillet de 15h30 à 19h sur le site fixe.

• BESSAY SUR ALLIER

Le jeudi 2 juillet de 16h à 19h à la salle

polyvalente.

• SOUVIGNY

Le lundi 6 juillet de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mercredi 15 juillet de 15h à 19h à la salle Champ Feuillet

COLLECTES DE PLASMA :

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

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10

Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30



REDONNEZ-LEZ VOTRE SANG

Vente directe du producteur au consommateur, le pari réussi d'Achetez à la ferme 03

L'association l'Allié Gourmand a été créée en 2014 pour s'occuper de la gestion du réseau Achetez à la Ferme 03. Tout a commencé lorsque des producteurs locaux se sont réunis pour envisager une autre manière d'écouler leur production en dehors des marchés qui demandent beaucoup de temps (7 à 8 h de présence). Après réflexion, ils ont lancé l'idée de créer un drive fermier ayant pour but de faire la promotion des produits des agriculteurs de l'Allier et découvrir leur savoir-faire au niveau local. Cette solution présente plusieurs avantages : tous les produits sont disponibles sur un seul point de vente, gain de temps pour les agriculteurs, plus rapide et plus simple pour les consommateurs.

Large choix de produits et livraisons possibles

23 agriculteurs des secteurs de Moulins, Vichy, Saint-Pourçain-sur-Sioule et du bocage bourbonnais sont actuellement membres de l'association qui propose un large choix de produits de qualité et de saison : légumes, fruits, jus de pomme, produits laitiers, fromage (chèvre, brebis, vache), œufs, pain, farine, pâtes, charcuterie, viande (cochon, veau, bœuf, porc et bisons). Grâce à un partenariat avec l'ESAT de Moulins-Yzeure, Fabienne Marais, Pierre Mainaud et Sylvain Lacarin, les coprésidents et tous les membres d'Allié Gourmand peuvent accueillir les consommateurs dans un local situé rue du Haut-Barrieux à Yzeure. Un système de livraison à domicile a été développé (9 € dans un rayon de 20 km autour de Moulins. Livraison offerte pour une commande supérieure à 100 €). Afin de quadriller une zone géographique plus importante, 8 points de retrait se trouvent directement chez des agriculteurs installés à Saint-Pourçain-sur-Sioule, Saint-Menoux, Cressanges, Lurcy-Lévis, Noyant-d'Allier, Rocles, Gannay-sur-Loire ou au magasin L'Esperluette à Yzeure.



Une forte hausse d'activité pendant le confinement

« La mise en place du drive est aussi une belle aventure humaine. Cela m'a permis de rencontrer d'autres producteurs et d'échanger nos points de vue. On a trouvé des solutions pour travailler ensemble. Il y a beaucoup de solidarité entre nous. Pendant une bonne partie du confinement, les commandes ont été multipliées par 10 au point de retrait de Saint-Pourçain-sur-Sioule. Sur l'ensemble des différents points de retrait, il y a eu jusqu'à plus de 300 clients par semaine. Un gros travail de logistique a dû être fourni. Les consommateurs étaient très heureux de découvrir nos produits » explique **Laetitia Lachérade, vigneronne indépendante à la tête du Domaine des Bourrats à Saint-Pourçain-sur-Sioule.**

« L'activité a très bien fonctionné pendant le confinement pour l'ensemble des producteurs du drive. Avec l'annulation de certains marchés et la peur

de sortir liée à la crise sanitaire, les consommateurs ont changé leurs habitudes de consommation et se sont tournés vers les producteurs locaux. Il y a eu beaucoup de demandes. Nous avons été débordés au départ mais on a su s'adapter. Le drive nous a beaucoup aidé à se faire connaître dans cette période. Certaines personnes nous ont découvert. On espère qu'ils vont continuer à nous faire confiance » explique **Marie Pougner, exploitante de La Ferme de Cintrat à Chareil-Cintrat. Vente de porc fermier.**

Mickaël Charrondière

Pratique : Achat des produits en ligne sur le site www.achetezalaferme03.fr. Commande jusqu'au mercredi minuit pour une récupération des produits le vendredi de 12 h à 20 h à l'ESAT à Yzeure. Facebook, Achetez à la ferme 03. Contact : 07 61 19 20 17 ou 06 37 15 89 46.



Mille et un tissus
Au Fil d'Ariane

- Tout pour vos créations de A à Z
- Cours de couture pour petits et grands
- Machines à coudre, tissus, laines, mercerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS
04 70 20 56 26

www.mercerie-aufildariane-moulins.fr



Partagez-nous vos bons plans *Sport & Bien-être !*

Aller à pied au boulot,
s'occuper de ses plantes,
méditer le matin, on a tous
des petites astuces pour
être mieux au quotidien,
et vous quel est votre bon
plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com

“Se muscler en voiture”

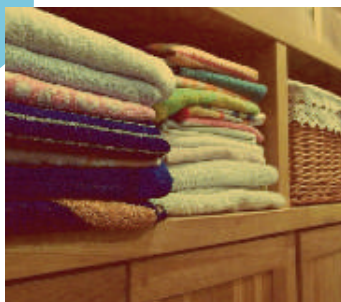
Il suffit parfois de quelques instants pour réaliser des mouvements très pratiques, simples et efficaces. Tenez-vous droit, serrez les fesses, rentrez le ventre : c'est un exercice très simple pour renforcer et sculpter votre muscle fessier, accessible pour tout le monde. Pour muscler les pectoraux, les bras et les abdos, mettez les mains de part et d'autre du volant, serrez-le comme si vous vouliez rapprocher vos mains.

Si les embouteillages sont persistants, serrez vos jambes l'une contre l'autre et de toutes vos forces. Vous allez tout de suite sentir que vos adducteurs travaillent. En conduisant, vous pouvez contracter les fessiers et le périnée.



Triez, rangez, donnez, vendez, ça fait du bien !

Tout ce qu'on garde « au cas où » pour « le jour où ». Trier est une action positive sur le moral en désencombrant l'esprit et en entretenant le plaisir de vivre dans son logement. Pour se délester de ses affaires en trop, il y a plein de solutions différentes. Certaines prenant plus de temps que d'autres et certaines permettant de récupérer quelques sous au passage. C'est un peu le bonus du désencombrement.



“Allez vous balader”

Prenez 10 minutes pendant votre pause-déjeuner pour aller marcher près de chez vous. Se balader aide à se vider la tête et à booster les endorphines, qui vont réduire les hormones de stress. Effet relaxant garanti !



#Consommer durable



ZEROWASTE
BOURBONNAIS

Ce mois-ci, l'association
Zero Waste Bourbonnais vous propose une
recette utile pour vos
grilles de barbecue !

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité de l'association, rendez-vous sur leur page Facebook : Zero Waste Bourbonnais

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage
avec l'association Zero Waste Bourbonnais
*Une pâte fabuleuse pour nettoyer
la grille de votre barbecue !*



Ses ingrédients :

- bicarbonate de soude
- huile essentielle de citron (ou menthe par exemple)
- eau
- brosse à poils durs ou tampon à récupérer

A vous de jouer !

- Préparez une pâte avec 3 doses de bicarbonate de soude pour 2 doses d'eau tout en remuant ;

- Ajustez la texture, au besoin, en ajoutant de l'eau et en remuant ;
- Frottez la grille immédiatement avec cette préparation

Bonus : Si votre grille est fortement encrassée, remplacez une dose de bicarbonate par des cristaux de soude et mettez alors des gants ménagers pour nettoyer la grille).



Recettes inspirées du livre Mes recettes d'autrefois de Stéphanie Chica; Starwax The Fabulous, octobre 2016.



Adèle s'en mêle !



Mon atelier Ecofrugal, qu'est-ce que c'est ?

Dans cette Chronique, je vais vous présenter « Mon atelier Ecofrugal ». Il s'agit d'ateliers de partage de solutions économiques et écologiques pour les particuliers et les entreprises. Je porte une petite attention toute particulière à la Box Zéro Déchet.

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

Le but ?

Découvrir et adopter de nouvelles pratiques pour consommer moins, mieux et autrement. Passer un moment convivial et utile entre amis, voisins, collègues et partager ses bons plans, trucs et astuces. Même à distance cela est possible grâce à la visio. Il existe plusieurs possibilités : whatsapp, Jitsi, Messenger (Facebook), Skype, Zoom, etc.

Comment faire ?

Les ateliers sont animés par des ambassadeurs, ambassadrices bénévoles. Une fois inscrit, l'animateur/ice organise un atelier en choisissant un thème, invite des personnes. La Box Ecofrugal avec son Kit d'Animation lui seront ensuite envoyés pour être guidé pas-à-pas et animer au mieux l'atelier. L'idéal est de faire des groupes de 10 personnes maximum pour permettre l'échange et l'écoute de chacun.

mon atelier
ecofrugal €



La box Zéro déchet

Vous souhaitez faire des économies tout en réduisant vos déchets ? cela est possible grâce à cette box qui vous délivrera des pratiques simples, des recettes et des astuces. Echanger autour du compost, du faire soi-même (produit ménager, couture, cosmétiques, etc.), acheter d'occasion, faire réparer, customiser, cuisiner pour éviter le gaspillage alimentaire. **Et bien d'autres thèmes sont possibles, alors à vous de jouer, c'est gratuit !**

- Retrouvez plus d'infos sur : www.monatelier-ecofrugal.fr. La Team Ecofrugal vous accompagne avant et après votre événement. N'hésitez pas, c'est super sympa !

Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr. Et suivez-la sur Facebook – Adèle Luciole.

JCD
COMMUNICATION

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr ▶ 04 70 43 09 21

SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : pansement, même pas mal !



CP : letreange.com

Les petits bobos ne prennent pas de vacances ! Et les enfants n'aiment pas trop qu'on leur retire leur pansement. Avouons-le, ça fait un peu mal. L'astuce ? Pour que cela ne fasse plus mal, étalez de la vaseline sur le pansement quelques minutes avant de le retirer. C'est magique, il ne colle plus à la peau : fini les pleurs !

À venir prochainement, des ateliers de fabrication fait maison !

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

Crédit d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Les associations et clubs de sport **ont**

Les salles de sport et associations sportives près de chez nous, avec des entraînements en extérieur pour le plus grand plaisir



Salle de sport Fit'N Center à Dompierre s/B.

« Durant le confinement, nous avons préparé des vidéos de séances de sport disponibles sur notre page facebook Fit'N Center, puis nous proposons des cours, 10 max en incluant le coach, de 30min en extérieur pour que les sportifs puissent continuer à bouger et partager la passion du fitness. Nous sommes très heureux de la réouverture de notre salle pour retrouver nos abonnés ! »

Yoann coach et gérant



Ecole de danse Ballet Studio à Moulins

« A l'annonce du confinement, et donc de la fermeture de l'Ecole, je me suis adaptée assez rapidement. J'ai proposé des cours en visio pour les plus grandes, j'ai envoyé pour tout âge une barre de classique type afin de continuer les exercices. Ainsi que les vidéos, et musiques des chorégraphies commencées pour le gala de fin d'année. Le gala étant annulé, j'ai continué les cours à la maison afin de garder contact avec les élèves. Ces dernières m'ont avoué que c'était leur rendez-vous journalier à ne pas manquer ! Elles me l'ont rendu au centuple car j'ai reçu des vidéos des chorés proposées, des photos d'elles à la danse ou des dessins pour les plus jeunes. En attendant le déconfinement sportif, j'ai tout de même proposé des cours en extérieur grâce au beau temps (max 9 élèves), cela restait plus compliqué, mais c'était un réel bonheur de retrouver ses élèves. Voilà..... L'Ecole était fermée, mais nous n'avons jamais arrêté de danser, par tous les moyens ! »

Anne ledemazel



Atelier Qi Gong à Moulins

« Depuis le 13 mai, la météo a été favorable et nous avons pu mettre en place nos 5 cours hebdomadaires en extérieur, limités à 10 personnes et en respectant les règles de distanciation physique de façon à suivre les directives du Ministère des Sports. Quelle joie de nous retrouver tous ensemble.

Le Qi Gong est tout à fait adapté à une pratique à l'extérieur et dans notre département nous avons de beaux espaces. Bouger en conscience et en se re-connectant avec la nature, suivre le souffle en libérant les tensions, c'est un programme tout à fait approprié après cette période de confinement. Je propose des cours de découverte gratuit et sans engagement jusqu'au 19 juin 2020. »

Frédérique Picarony



Salle de sport La Fonderie à Moulins

« C'était un grand plaisir de retrouver nos adhérents et nos coaches après ces deux mois de confinement pour des séances en extérieur. Certes, les séances étaient limitées à 10 personnes, mais la Fonderie a toujours privilégié ces sessions de coaching en petit groupe. Donc, on est habitué à ce suivi quasi individuel de l'activité physique. Le fait d'être à l'extérieur offre finalement de très bons cotés, surtout quand on a la chance d'avoir un grand parking privé en centre-ville : le grand air, le soleil, nos adhérents sont ravis ! Nous espérons maintenant retrouver nos adhérents sur les espaces musculation et cardio training, dans le strict respect des mesures sanitaires imposées »

Dominique Darnet

gardé le cap durant le confinement

n'avaient pas attendu le 2 juin pour s'adonner à leur sport favori de leurs abonnés ! Reportage photos !



Ecole de danse Temps Danse à Yzeure

« Suite aux mesures de fermeture de la salle, nous avons fait le choix de rembourser la cotisation du 3^{ème} trimestre. Plusieurs familles nous ont soutenues en nous offrant la cotisation ou sous forme de don. Une belle solidarité qui réchauffe le cœur. Nous avons construit des jeux version danse, jeu de l'oie et bataille navale, fait des défis, un concours sur vidéos, des vidéos... Nous avons essayé de maintenir le lien au maximum et surtout par manque... »

Il y a quelques semaines, nous avons pu nous revoir dehors. En faisant une rando-danse mais aussi des "cours" en extérieur avec des exercices adaptés au sol en béton ou sur la terre. C'était un bonheur de les revoir... malgré des conditions inappropriées à la danse. Cela m'a permis de réfléchir à d'autres formes, styles, créations, spectacles pour 2021. Je suis également en train de travailler pour renouer avec mon passé de danseuse-voltige aérienne afin de pouvoir l'offrir en cours au studio ou en extérieur. » **Stefani Duchezeau**



Centre de remise en forme Defit's à Moulins

« Pendant le confinement, nous avons gardé un lien avec nos adhérents en proposant des exercices de sports par vidéos : fitness, sport de combat, yoga... Dans le cadre des ateliers bien être, un mail journalier était concocté avec les différents thérapeutes : conseils en médecine chinoise, en aromathérapie, sophrologie, réflexologie ... Ces dernières semaines, avant la réouverture de notre centre de remise en forme, nous avons également proposé 3 cours en extérieur, fitness et yoga, avec les mesures nécessaires »

Jean-Michel Ray & Isabelle Pacqueriaud



Yog'Anne à Moulins

« Cette reprise en extérieur a été la bienvenue pour tout le monde et par chance la météo était favorable. Une majorité d'élèves a eu le souhait de reprendre au plus vite les séances de yoga en extérieur. Après cette période de confinement, les personnes avaient besoin de retrouver de la fluidité et de l'énergie dans le corps, de libérer des tensions physiques et psychiques. Les exercices de respiration à l'air libre, sans le masque mais avec la distanciation nécessaire, et les méditations courtes centrées sur le positif aident les personnes à se sentir pleinement vivants encore plus après cette période qui a pu être anxiogène pour certains. Le fait de se retrouver en groupe et d'avoir pu partager un peu chacun notre vécu de ces derniers mois a contribué à retrouver ce lien social qui a manqué à beaucoup d'entre nous. Et deux nouveaux élèves ont rejoint les séances de groupe avec de l'enthousiasme et une belle énergie ! » **Anne Joumier**



Le Club de Viet Vo Dao à Bourbon l'Archambault

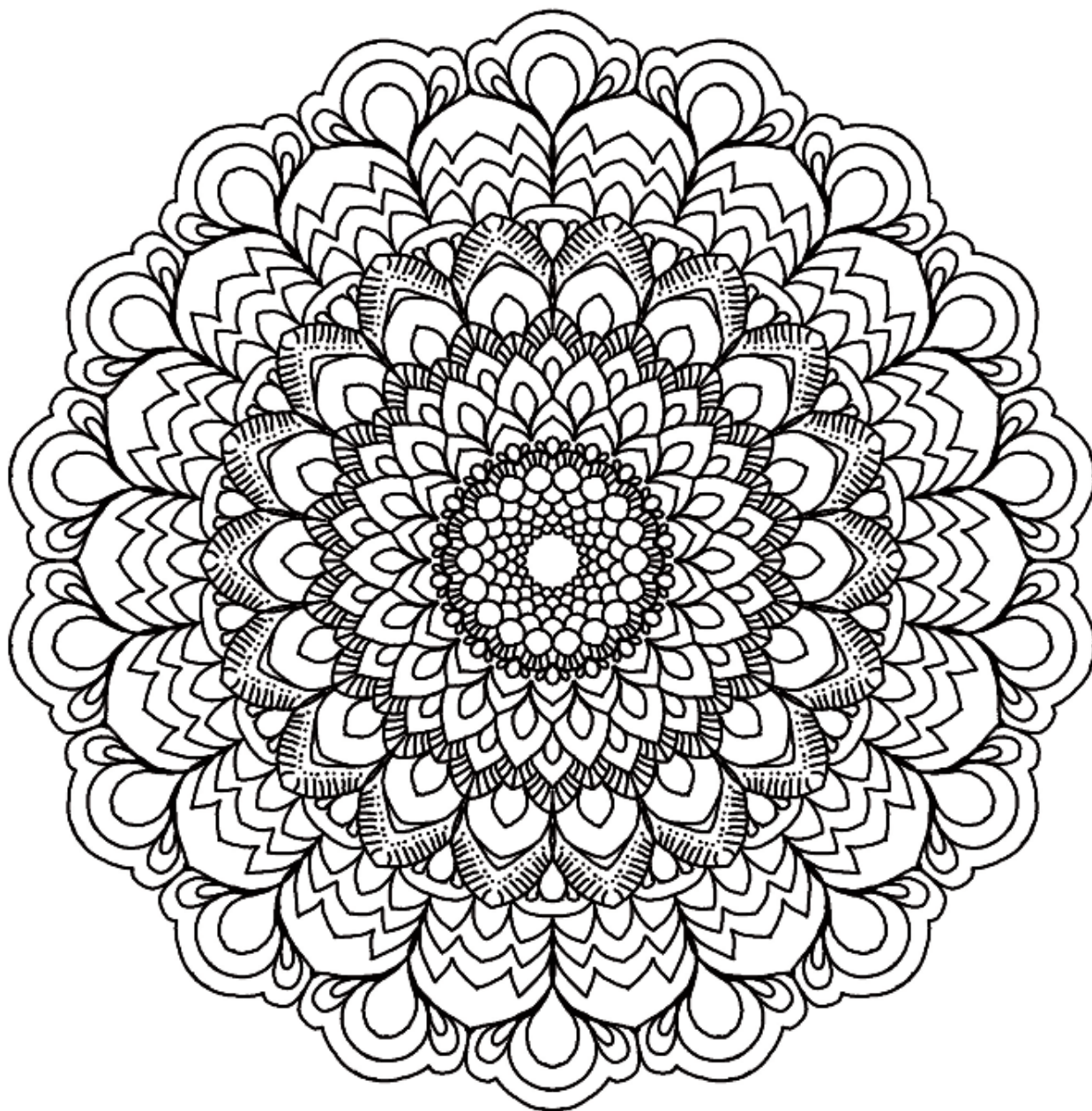
« Pendant cette période le club était confiné comme tout le monde, cependant, j'ai réussi à rassembler les élèves sur notre page Facebook depuis le début. Entraînement à la maison et diffusion le soir ou le lendemain. Certains exercices ont été diffusés sur la page Facebook ou directement par sms ou whatsapp aux adhérents. Chaque vendredi, un pratiquant était désigné et devait assurer l'échauffement ou des exercices. Cela nous a permis de garder le contact et la forme. Bien sûr, il est difficile de s'entraîner chez soi, mais quand même le contact et l'amitié étaient préservés. Nous avons repris l'entraînement le 25 mai, en groupes de 10 dans le magnifique parc Bignon, avec les consignes de sécurité, données par la mairie : 4m² par élève, pas de contact, pas de prêt d'arme, au Viet Vo Dao, le respect est primordial. Mais le Viet Vo Dao est tellement riche en mouvements que l'on peut pratiquer sans problème. Par contre, tous les stages et passages de grade ont été supprimés et sont reportés à l'automne, si l'évolution de la situation le permet. » **René Rosseel**

Un moment de détente !



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 vous de jouer !

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



BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

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

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

batipro.03@orange.fr - www.batipro-maçonnerie-isolation.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

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

Authentik HOT DOG

www.authentikhotdog.fr
04 70 48 82 61 ou contact@authentikhotdog.fr

David TABUTIN

Arthro'Forme

solutions pour le bien être

06 80 07 62 43

www.arthroforme.fr contact@arthroforme.fr

Cuisines Gilbert Les Cuisines à Vivre

Votre devis Gratuit !

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

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletbernard@gmail.com

Ristorante
La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé

STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT

Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS

IMPRIM'VERT®
votre imprimeur agit pour l'environnement

Pour les curieux !

Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.

« Signalement Tique », une appli contre les tiques



Les maladies transmises par les tiques sont devenues au fil des ans un problème important de santé publique. Plusieurs équipes de scientifiques se sont associées pour demander à tous les français volontaires de participer à l'effort de recherche en signalant en quelques instants les piqûres de tiques dont sont victimes les humains et les animaux via l'application « Signalement Tique ». Une façon simple et utile de faire avancer la science

Elle est disponible gratuitement pour les smartphones iOS et Android ainsi que via son site internet. Mise en service par l'INRAE, l'Anses et le Ministère des Solidarités et de la Santé, elle permet de signaler rapidement aux scientifiques les piqûres de tiques, qu'elle soient repérées sur un humain ou un animal.

En outre, après avoir signalé une piqûre de tique, vous êtes invités à envoyer la tique piqueuse au Laboratoire Tous Chercheurs de Nancy à l'adresse :

**CiTIQUE – Laboratoire Tous Chercheurs
Centre INRAE Grand Est-Nancy
Rue d'Amance, 54280 Champenoux**

Cette tique sera conservée dans une tiquethèque, collection unique en France, mise à la disposition de tous les chercheurs partenaires du programme. La tique sera stockée de façon à être identifiée et à conserver l'analyse de son contenu éventuel en agents infectieux.



Good news !

Les incroyables comestibles débarquent sur l'agglomération !



Lancement lundi 9 juin dernier du mouvement Incroyables Comestibles sur l'agglomération moulinoise ! Le principe ? Chacun commence par planter des légumes dans des bacs devant chez soi puis petit à petit, les jardins en libre service s'étendent dans toute la ville.

Plus d'info : pascaline.liard@gmail.com



VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER DANS LE MAGAZINE ?

Votre encart à partir de 50€ par mois

CONTACTEZ-NOUS !

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

@ espritedition@gmail.com

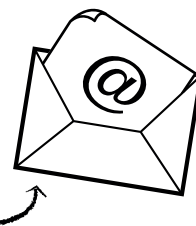
f Magazine Esprit Sport & Bien-être

@ www.espritsportetbienetre.fr

L'esprit Sport & Bien-être

Un concentré d'info gratuit et positif !

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !



Et recevez chaque mois votre
MAGAZINE NUMÉRIQUE PAR MAIL !

C'est simple, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com



Aude & Julie

10 bonnes raisons d'aller à l'eau !

La chronique sport-santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être



1 - Vos articulations sont protégées

La résistance de l'eau limite les traumatismes. Des études ont d'ailleurs démontré que la pratique d'une activité aquatique apaise les douleurs liées à l'arthrite et à l'arthrose tout en renforçant les articulations. La natation permet également de préserver, voire même améliorer, la santé des os chez les femmes en prémenopause ou ménopause. En pratiquant ce type de sport, les personnes en bonne forme physique se prémuniront contre d'éventuelles douleurs aux articulations.

2 - L'eau meilleure amie de votre dos

Grâce à la poussée d'Archimède, vos ne ressentez plus le poids de votre corps. De plus, l'absence d'impacts violents sur votre dos protège vos lombaires ce qui en fait un sport adapté à tout âge et parfait en période de rééducation.

3 - Un coeur en bonne santé

La résistance de l'eau intensifie l'effort, les sports aquatiques sollicitent ainsi efficacement l'appareil respiratoire et les capacités cardio-vasculaires.

4 - Un effet drainant

Il s'agit de l'une des activités physiques les plus efficaces pour améliorer le retour veineux. En raison de la contraction et décontraction des muscles, les différents mouvements effectués favorisent la circulation sanguine tout en limitant la rétention d'eau.

5 - L'effet d'apesanteur... meilleur ami pour votre souplesse

Le fait d'être porté par l'eau vous permet de réaliser des mouvements avec une plus grande amplitude et d'accroître votre souplesse articulaire. La flottabilité du corps étant de 80%, des mouvements difficiles à réaliser au sol peuvent être facilement exécutés dans l'eau.

6 - ... et votre tête !

Cette sensation de légèreté très agréable vous libère des tensions et du stress accumulés tous au long de la journée et laisse la place à un sentiment de bien-être.

7 - Une silhouette harmonieuse

Votre corps s'oppose à la résistance de l'eau. Les mouvements dynamiques et rapides stimulent votre circulation sanguine (diminution de la sensation de jambes lourdes), améliorent le retour veineux et massent les tissus pour réduire la cellulite. Votre silhouette s'affine, vos muscles s'allongent et votre peau se raffermie.

8 - Vos muscles se tonifient

Les activités aquatiques font appel à l'ensemble des muscles du corps : biceps, triceps, abdominaux, quadriceps..., alors n'hésitez plus !

9 - Une activité énergivore

La résistance de l'eau étant supérieure à celle de l'air, vous devrez fournir un effort physique plus intense. Sachez qu'une séance de 30 minutes d'aquagym équivaut à 90 minutes de gymnastique au sol soit environ 500 kcal. Elle est donc fortement recommandée dans le cadre d'un régime amaigrissant.

10 - Gagner en confiance

L'aquagym permet de reprendre confiance en soi et plus particulièrement chez les personnes en surpoids. Une fois dans l'eau, vous vous sentez plus légers et votre rapport à votre corps se modifie.

Les principaux sports aquatiques

Si la natation est le plus connu, il existe bien d'autres sports aquatiques. L'aquagym, aquabiking, aquazumba, aquapalmes... de multitudes de cours en musique sont proposées dans les piscines ! Vous avez l'embarras du choix !

Quelques précautions à prendre ...

Les sports aquatiques sont moins traumatisants pour les articulations et peuvent être pratiqués à tout âge, en adaptant l'intensité. Mais il est tout de même conseillé de consulter votre médecin pour un bilan de santé. Même les femmes enceintes pourront s'orienter vers des sports aquatiques doux.

Plus de conseils ?

Contact : 06 85 18 70 70

www.formeetnature.com

contact@formeetnature.com



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Conseils et expertises

Pour leur important projet, l'équipe porteuse a fait appel à des experts dans le domaine comptable et des recherches en financement qui les accompagnent dans leurs démarches de recherche de capitaux. Le Capitaine n'a pas hésité à passer par des personnes de tout premier plan et habilités à mener des négociations actives.

Lieu d'avenir et de convivialité

Face à la crise sanitaire que nous traversons, « La Péniche d'abord » souhaite être à la mesure du monde de demain. Engagés, les membres du collectif seront à travers leur lieu de véritables acteurs du changement et souhaitent répondre aux nouveaux enjeux qui nous attendent. La péniche à Moulins sera en priorité un lieu de convivialité en apportant sa petite dose de bonheur, ouvert à toutes à tous, simple, authentique, pour profiter des merveilleux instants qu'offrira la rivière Allier à l'un des plus beaux endroits de la ville.

Ce projet dans l'air du temps, lié à sa forte popularité et son attractivité, sera présent à l'élan citoyen dont la société aura besoin pour se reconstruire. Le partenariat accru et acté avec Le Mazier à Bourbon-l'Archambault a permis de définir des mots forts symbolisant ces 2 lieux : local, humain, anti-gaspi, inspirant et engagé.

Si vous souhaitez prendre part et soutenir ce projet atypique qui a du sens pour Moulins, voici un lien qui vous permettra d'apporter votre contribution grâce au fond de dotation « Vivons Montagne » en échange de belles contreparties quand la péniche sera sur l'eau à Moulins : <https://www.helloasso.com/ass.../vivons-montagne/formulaires/1> (Dons défiscalisables).

Outil numérique

Via l'appli mobile et tablette WIX, retrouvez le projet péniche à Moulins en lien avec le site internet relooké : lapenichedabord.com « Wix mobile » offre une nouvelle façon de dialoguer et d'échanger au sujet de l'avancée du projet « La Péniche d'Abord » entre les membres. N'hésitez pas à télécharger cette appli. Lien : <http://wix.to/scDvBs8> Code d'activation : DLVAG7

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord

Contact : lapenichedabord@orange.fr

Site internet : lapenichedabord.com

Déconfinement : renouons avec nos vrais temps de vie !



La situation particulière du confinement a pu fragiliser ou accentuer les addictions chez certaines personnes dépendantes ou en sevrage. L'addiction est un enfermement, une prison dont les personnes peinent à s'extraire alors même que leur vie en devient impossible. Nous avons voulu en savoir un peu plus sur **La Croix Bleue**, une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1922.



Cette association se veut ouverte à TOUS sans distinction pour venir en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions ainsi qu'aux personnes de leur entourage. L'action de la Croix Bleue s'appuie essentiellement sur la disponibilité et l'expérience de ses membres bénévoles qui ont suivi des formations (addictologie, relations humaines, psychologie, etc.) Rencontre avec **Marc Margelidon**, président de la section du Bassin de Moulins créée en 1989, et patient expert en addictologie.

Esprit Edition : Avez-vous souffert vous-même de l'alcoolisme ?

Marc Margelidon : Oui, après de longues années de dépendance à l'alcool, j'ai réussi à me libérer de mon addiction. 19 ans cette année que je suis guéri. Depuis, j'ai donné un autre sens à ma vie qui est de me consacrer à ce combat et je n'ai jamais été aussi serein et heureux à l'aube de mes 60 ans.

ESB : Comment reconnaître l'alcoolisme ?

M.M. : On parle d'alcoolisme quand la personne ne contrôle plus sa consommation d'alcool. L'état de manque déclenche alors un

syndrome de sevrage. Quelques signes peuvent aider à reconnaître. Lorsque l'alcool est pris le matin en début de journée. La personne boit seule et parfois en cachette. Elle a besoin de quantité de plus en plus forte afin d'obtenir l'effet désiré. Lorsque la consommation d'alcool devient l'occupation la plus importante. Dans ce cas, toutes les autres activités et obligations deviennent secondaires. Même si la personne connaît les risques et les conséquences sur sa santé, les conséquences professionnelles et sur l'entourage, elle n'arrive pas à arrêter, alors même qu'elle le désire.

ESB : L'alcoolisme est une maladie qui touche celui qui en souffre, mais aussi ses proches, qui sont en grande détresse et souvent démunis. Peut-on aider quelqu'un à s'arrêter ?

M.M. : Pour aider une personne alcoolique, il existe des associations d'entraide comme la notre. Je parle en connaissance de cause, je suis moi-même passé par La Croix Bleue à Moulins, il y a 20 ans. Et depuis, je suis disponible et partage mon expérience avec toutes ces personnes qui souffrent de cette maladie. J'ai connu cette situation, je peux comprendre et aider une personne qui rencontre les mêmes difficultés.

ESB : Comment accompagnez-vous les personnes qui franchissent le pas ?

M.M. : Chaque mercredi, à Avermes, Moulins ou Yzeure, j'anime une réunion où se retrouvent des personnes dépendantes afin de les aider à rompre avec l'alcool. Avec le confinement, nous avons gardé le lien via les mails et les réseaux sociaux. Lors des réunions, nous nous exprimons dans un climat de confiance

sans jugement, on met des mots sur notre vécu. L'objectif étant de trouver la solution, on partage des moments forts, on positive ! La fréquentation d'un groupe d'entraide génère une dynamique et un soutien utile dans le temps pour favoriser ce que nous appelons, une nouvelle vie. Des moments de convivialité qui renforcent la cohésion et l'esprit d'équipe, et prouvent que l'on peut passer de bons moments et s'amuser sans alcool ni autres produits psychotropes. Accompagner n'est pas assister. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas « faire à sa place », mais lui permettre de se dire et de trouver lui-même son propre chemin en comptant sur le soutien du groupe. Au fil des réunions, chaque participant évolue dans son comportement et prend de la distance. Mais nous gardons des liens forts, on peut dire que c'est une deuxième famille.

ESB : Si vous deviez donner un conseil à des personnes qui se trouvent actuellement dans la même situation que vous avez vécu il y a 20 ans, quel serait-il ?

M.M. : Se faire aider. Aujourd'hui, je partage mon histoire pour aider ceux qui souffrent de cette dépendance destructrice. Je veux tout simplement leur dire, qu'ils ne sont pas seuls. N'hésitez pas nous contacter ou à franchir la porte de notre association. Il est possible de s'en sortir. J'ai moi-même ce sentiment de revenir de loin. Je suis plus heureux aujourd'hui, j'ai repris goût à la vie. On peut s'amuser et profiter de ses amis sans pour autant boire de l'alcool. Passionné d'histoire, je pars régulièrement en voyage et je réalise mes rêves.

La Croix Bleue

28 rue Paul Bert à Moulins

07 68 40 96 52

Facebook : Croix Bleue de Moulins



Rassemblement à l'occasion des 30 ans de la croix-bleue

Témoignage de Jean Pierre, moulinois

« Bonjour à toutes et à tous, je me prénomme Jean Pierre et je fais parti de l'association La Croix Bleue qui reçoit des personnes atteintes d'addiction à l'alcool et autres, pour aider et soutenir les gens comme moi qui ont été malade alcoolique. C'est plus qu'une association, c'est une superbe famille qui ne porte aucun jugement et qui m'aide depuis plusieurs années, je me sens extrêmement bien. Merci à eux. »

VOTRE MAGAZINE

 Sport & Bien-être
PARTOUT AVEC VOUS

100% GRATUIT & POSITIF DANS L'ALLIER



Aude & Julie



Scannez le code
pour lire tous nos
magazines en ligne



Rendez-vous sur
www.espritsportetbienetre.fr

Vous souhaitez la version papier ? N'hésitez pas à nous contacter !
espritedition@gmail.com - 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

JML - Meubles Léoty

Salons - Literies - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

25 av. de la Libération 03 Moulins



04 70 20 17 10

La pêche reprend petit à petit

Laurent Gaillard président de l'Association Agréée de la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique de Moulins (AAPPMA) nous parle de l'incidence du **COVID-19 sur la pratique de la pêche** et le fonctionnement de l'association.

Le confinement mis en place, a stoppé la pratique de la pêche en interdisant les accès, seulement 3 jours après l'ouverture de la truite. Les instances de la pêche avaient appelé leurs adhérents à faire preuve du plus grand civisme pour que ce confinement soit le plus efficace et le plus court possible. Il aura fallu attendre le 11 mai 2020, en respectant toutes les consignes communes d'éloignement et d'isolement social pour reprendre la pêche en rivière et nos cours d'eau de 1er ou 2ème catégorie. « Mais hélas ! nos plans d'eau étaient toujours soumis à l'arrêté d'interdiction d'accès donc de pêche. Cela a généré une grande confusion chez nos pêcheurs. La réouverture de ces espaces a demandé à l'association et la Fédération de l'Allier beaucoup de démarches vis-à-vis des maires des communes respectives et pour la Préfecture. Grâce à ces courriers l'autorisation nous a été donnée mais au cas par cas. » nous explique Laurent. Malheureusement, cette période aura vu bon

nombre de concours et de manifestations annulés pour les raisons que nous connaissons, mais ce n'est que partie remise. « Les pêcheurs l'ont bien compris par la reprise massive des ventes de cartes de pêche depuis le 11 mai, nous témoignant au passage de leur confiance. Grâce à eux, nous pouvons démontrer que notre activité peut respecter les règles sanitaires, elle est de plein air et pratiquée en accord avec la distanciation sociale » précise Laurent. L'AAPPMA de Moulins souhaite à tous ses adhérents de passer de bons moments aux bords de notre belle rivière l'ALLIER et de nos plans d'eau.

Besoins d'infos ? Contactez l'AAPPMA de Moulins - "Les pêcheurs du Val d'Allier" au 06 80 96 32 23



L'association l'Art dans Tout récolte des livres !

L'Association l'Art dans Tout de Saint-Léopoldin-d'Augy lance une grande collecte de livres qui aura lieu tout au long de l'année. Deux points de collecte ont été mis à la disposition du public : le premier se trouve au 17 rue des Potiers à Moulins ; le second se trouve à la Maison Familiale Rurale de Saint-Léopoldin d'Augy. « Nous sommes une association d'artistes et "d'artophiles", des gens de différentes origines et de différents statuts : professionnels de la culture et du patrimoine, travailleurs sociaux, bénévoles engagés pour la création artistique et l'innovation sociale » nous explique Isaline Audebert, présidente de l'association. Les livres récoltés par l'association seront revendus à l'occasion de divers événements à prix libre. Pour cette récolte tous les livres sont les bienvenus : qu'ils soient petits ou grands, neufs ou anciens. Néanmoins les livres déposés doivent demeurer en bon état. « Cette action est très appréciée du grand public car en plus de désencombrer leurs placards de livres non-utilisés, elle leur permet d'acquérir des livres à des prix abordables. » souligne Isaline. Tous les bénéfices récoltés serviront à l'association pour permettre de financer des projets artistiques sur le département.

Plus d'infos

Isaline Audebert au 06 69 90 61 43
Mail : associationlartdanstout@gmail.com
Site : <https://lartdanstout.wordpress.com/>

Les serpents, mieux les connaître pour ne plus les craindre

Au-delà des mythes qui ont indirectement façonné aux serpents une image négative qui leur colle aujourd'hui aux écailles, saviez-vous que ces animaux protégés sont de véritables auxiliaires de jardin aux capacités extraordinaires ?

Plutôt discret, relativement casanier et surtout très farouche, le serpent n'apprécie guère la compagnie des Hommes, et évitera tout contact avec cet ultime prédateur. Aussi, cela fait de lui un animal à la notoriété inégalable... même auprès de ceux qui ne l'ont jamais croisé !

La LPO Auvergne-Rhône-Alpes agit depuis de nombreuses années pour la protection des serpents, et mène régulièrement des actions pour sensibiliser le public aux moyens de cohabiter avec ces reptiles fascinants.

En effet, leur présence dans nos villes et villages, bien que parfois surprenante, n'a rien d'anormal quand on sait que les habitats naturels des serpents (friches, haies, zones humides...) disparaissent petit à petit au profit d'une urbanisation toujours plus grandissante.

Mais les serpents ont un réel rôle à jouer dans les écosystèmes : ils se nourrissent de rongeurs, d'amphibiens et de lézards, et les jeunes, sortant

plutôt en septembre, mangeront essentiellement des insectes, permettant ainsi l'équilibre de la biodiversité locale. Aussi, à l'approche des beaux jours, il se peut que vous croisie des serpents dans votre jardin, votre garage ou votre maison : c'est la saison de la reproduction !

Dans les jardins, la meilleure façon de cohabiter avec les serpents est d'aménager ou de réserver des zones pour leur laisser des lieux de vie : herbe non tondue, mare, murs de pierres sèches, tas de bois... Et pour éviter de vous déranger

mutuellement, l'idéal est d'installer ces abris loin de vos lieux de passage : chacun chez soi !

En cas d'intrusion chez vous uniquement, vous pouvez contacter la brigade bénévole « SOS Serpents » qui saura vous renseigner et vous rassurer sur les gestes et méthodes à faire et à ne pas faire : ghra.contact@gmail.com

Parce que dans ce contexte où l'Homme colonise toujours un peu plus les territoires de la faune sauvage, il est essentiel de ré-apprendre à vivre avec elle !



Coronelle girondine

© Alexandre Roux

En savoir plus, consultez en ligne la plaquette SOS Serpent :
<https://urlz.fr/cQI9>
Site : <http://www.lpo-auvergne.org/>



Noémie, une championne de Force Athlétique

En 2017, Noémie découvre la Force Athlétique. En juin 2019, elle devient vice-championne du monde de la discipline. Rencontre avec une athlète passionnée.



C'est le souhait de partager une activité commune avec son copain qui la fait rentrer pour la première fois dans une salle de musculation. Le gérant, ancien entraîneur de l'équipe de France, remarque tout de suite le potentiel de la jeune femme et lui apprend les trois mouvements qui compose la Force Athlétique : le squat, le développé couché et le soulevé de terre. Il est convaincu qu'elle peut participer aux Championnats de France dès cette année. Mais Noémie, n'est absolument pas attirée par la compétition. C'est son copain qui l'inscrit secrètement à sa première compétition de Force Athlétique. Son bon résultat la propulse directement aux Championnats de France et termine sur la troisième marche du podium aux Championnats d'Europe. En l'espace de quelques mois, Noémie découvre la discipline et son talent. La passion s'en mêle et l'année suivante, l'athlète ne se ménage pas, s'entraîne dur et devient Championne d'Europe en -47 kgs. Son résultat mitigé aux Championnats du Monde l'encourage à changer d'entraîneur, le temps limité de ce dernier ne suffit plus pour l'aider

à passer un cap supplémentaire. Suite à ce changement, en 2019 elle réitère sa performance et est sacrée Championne d'Europe pour la deuxième année consécutive puis Vice-Championne du Monde dans la foulée.

Le plus surprenant dans cette jolie histoire est qu'avant ça, le sport était inexistant dans la vie de Noémie. « J'étais plutôt la fille à se faire dispenser de sport à l'école. D'autant plus que je suis née malformée, avec un décalage de 5 cm entre mes deux jambes. Je me suis fait agrandir ma jambe gauche à l'âge de 14 ans. » nous confie la sportive. L'équilibre entre ses jambes est, aujourd'hui, parfait. Et sans le savoir, du haut de son 1m46, sa génétique l'a gâtée pour la Force Athlétique. « Être petite et avoir de grands bras est un avantage dans cette discipline » explique Noémie. Le travail, l'abnégation et la passion sont les trois autres ingrédients indispensables à la réussite. « Mon emploi du temps est bien rempli, je travaille toute la journée et j'enchaîne 2h à 2h30 d'entraînement à ma débauche. Et je tiens ce rythme tous les jours de la semaine. C'est assez

fatigant mais je n'ai pas le choix car c'est un sport où on perd vite son niveau et il est difficile de le retrouver. » raconte Noémie. Mais imaginer en vivre est impossible.

Sport reconnu auprès du Ministère des Sports, on y différencie deux disciplines : avec et sans équipement. La marge de progression est très lente et la récupération post-compétition très longue. La patience est essentielle.



La reconnaissance de cette discipline dans le mouvement sportif français est mince mais le changement commence à opérer. « On commence à avoir une très bonne équipe de France, on est très bien placés sur la scène internationale, donc on est de plus en plus visibles par les médias français. » analyse Noémie. « Bizarrement il y a plus de femmes que d'hommes en équipe de France. »

Rédaction Daphné Lemerrier

Article écrit par Claire Smaghe

les Sportives
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

f t i in y www.lessportives.fr

Pour découvrir et lire ce trimestriel, l'achat se fait en ligne à l'unité ou sous forme d'abonnement via la plateforme suivante : www.abonnement.les-sportives-mag.fr/

Auvergne Prestige

DEPUIS 1998

BAR À FROMAGES & VINS

ÉPICERIE FINE AUVERGNATE

LA BOUTIQUE

6



"L'ADRESSE INCONTOURNABLE de Moulins !"

PLATS RÉGIONAUX • BAR À FROMAGES ET VINS

6 rue Datas Moulins • 04.70.20.99.98 • www.auvergne-prestige.fr