#61
JUIN
2021

CONCENTRÉ D'INFO

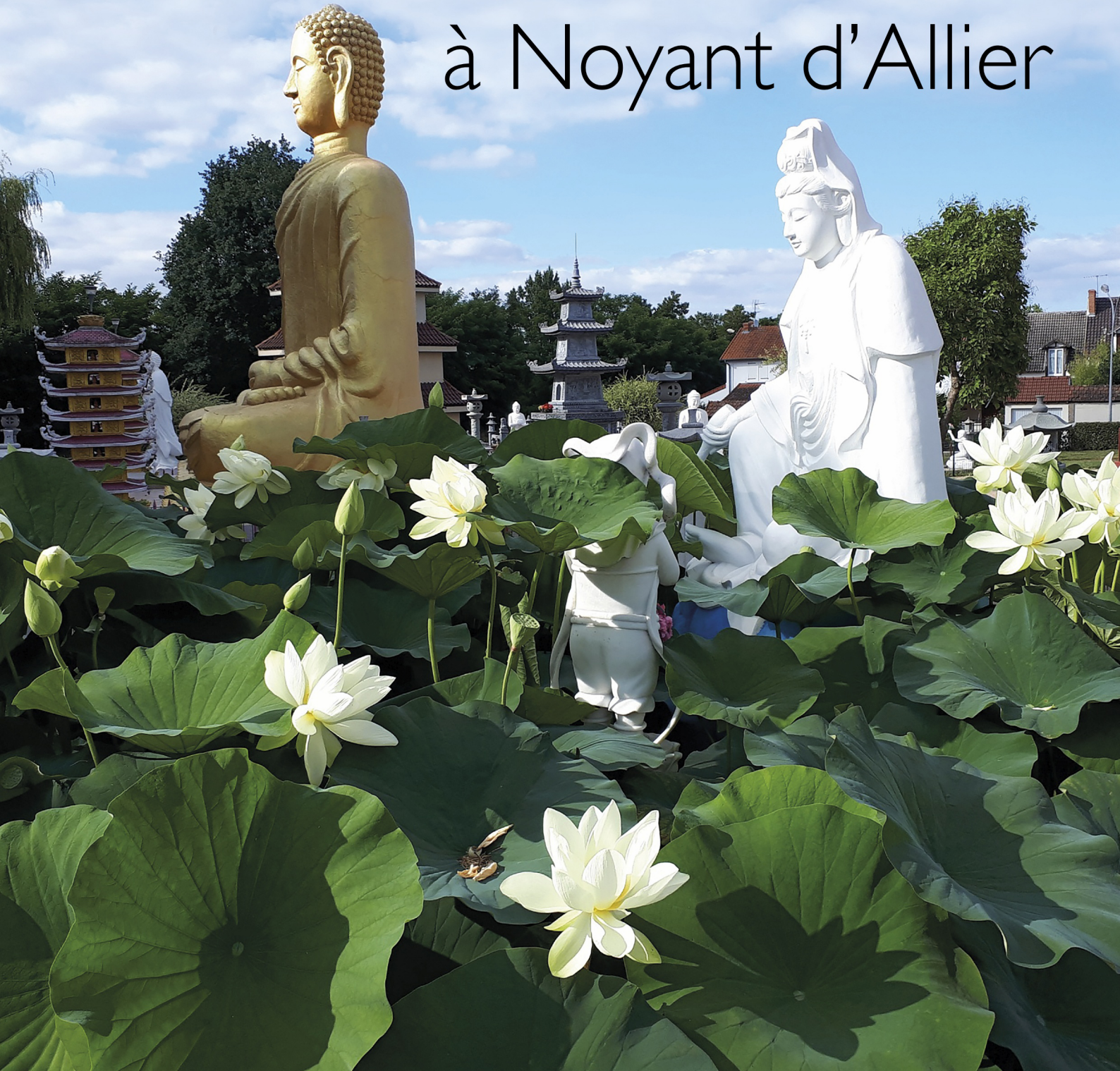
L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Un bassin de Lotus à découvrir à Noyant d'Allier



100% ÉMOTIONS !



NOUVEAUTÉS 2021

- **Le PAL Savana RESERVE**
  Un séjour exceptionnel au cœur de la savane
- **La savane des girafes et des rhinocéros**

Photos : Longerdorff, Rutlandrs, Shutterstock.

PARC Le PAL

Entre Moulins et Mâcon dans l'Allier

Plus d'informations sur **www.lepal.com**

Tél. 04 70 42 68 10

#NaturePALpitante

30 ATTRACTIONS · PARC Le PAL · 700 ANIMAUX

PARIS LE SUD



Aude & Julie

#GOOD NEWS





Un distributeur de serviettes hygiéniques est à disposition des jeunes filles du collège Emile-Guillaumin à Moulins. L'occasion de briser un tabou et de parler des règles à toutes.

L'instauration de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle le 28 mai a pour but de rompre le silence et d'échanger sur l'amélioration de la gestion de l'hygiène menstruelle. Ce distributeur est offert par le Club Agora Vichy 67, et est alimenté grâce à des dons et de multiples actions menées à l'échelle du département de l'Allier.

> Autre initiative, Le SICTOM Nord Allier vous propose une aide à l'achat de protections menstruelles durables, rendez-vous en p23 pour en savoir plus.

Bon à savoir : 28 mai : 28 jours…

Le choix du 28 mai pour célébrer cette journée n'est pas anodin. Le 28ème jour du mois a été choisi car un cycle menstruel dure en moyenne 28 jours. Le mois de mai est quant à lui le 5e mois de l'année, ce qui correspond au nombre de jours moyen de la durée des règles.

Ensemble, bousculons, changeons les règles !

« Chaque jour, chaque instant, s'offre à mille hasards. » - Pierre Corneille -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 2021 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2020-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, DDSP 03, Chiropracteurs Bartos La Fondation Le PAL Nature, Adèle Luciole, Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir, Librairie Coincidence, Marie et Sylvie
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.
ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Fresque mettant en scène l'oiseau emblématique du Bocage bourbonnais : la pie grièche à tête rousse. Réalisée par la Lpo Auvergne Réseau et Mural Studio, vous pouvez l'admirer sur la devanture de l'Espace Bocage à Tronget (ancienne gare du Tronget). Cette fresque s'inscrit dans le cadre du programme national de conservation 'Des Pies-grièches dans nos campagnes'.



Produire de la biodiversité avec l'association Fier de ma Nature

Le soleil est là et l'on peut remarquer que la nature prend de belles couleurs ! Nous pouvons observer les insectes s'activer, les oiseaux chanter, les feuilles et les fleurs s'épanouir… Conditions idéales pour accueillir les fleurs sauvages dans nos jardins ! **Simon Merlier**, Président de l'association "Fier de ma Nature" nous explique comment inviter la Biodiversité dans notre environnement.


Maëlle et Simon

Depuis plusieurs années, on observe une diminution de la population d'insectes pollinisateurs, notamment à cause de l'utilisation de produits phytosanitaires, l'artificialisation des sols (augmentation de la surface urbaine), mais aussi le manque de nourriture. Ces insectes jouent pourtant un rôle prioritaire par leur action de pollinisation sur la production de denrées alimentaires et notre alimentation.

Partant de la problématique qu'en 10 ans, environ 40% de la population d'insectes a disparu de la planète, Simon Merlier a décidé de créer en 2020 son association Fier de ma Nature. « *La biodiversité représente l'interaction entre les organismes vivants et les milieux naturels, une dynamique indispensable à la survie de la planète. Pourtant, cet écosystème se dégrade progressivement. Prendre conscience de la fragilité de la biodiversité est un enjeu crucial afin de mieux la préserver.* » L'objectif de l'association, sensibiliser et lutter contre le déclin de la biodiversité auprès des particuliers mais également des collectivités avec un projet de créer le métier de "Producteur de Biodiversité" auprès des Communautés de Communes. « *L'idée étant de créer dans chaque commune une zone de biodiversité à disposition des habitants, refleurir les villes avec des essences rustiques, autonomes et intéressantes pour la biodiversité comme les coquelicots, pavots, gaillardes, bleuets, soucis, ancolies... Le métier de "Producteur de Biodiversité" est vaste, le projet est donc de travailler au maximum avec les acteurs locaux, maraîchers, apiculteurs...* »

Semons des fleurs sauvages !

Simon nous conseille, « *Semer des fleurs sauvages est une solution pour encourager la Biodiversité ! Elles vont permettre aux insectes de se nourrir et par voie de conséquence d'attirer les oiseaux, les chauve-souris, les amphibiens, les petits mammifères... Tout un petit écosystème sous nos fenêtres !* »

Choisissez des fleurs qui n'ont pas besoin d'entretien ni d'arrosage, qui sont indépendantes et se multiplient de façon autonome : des coquelicots, pavots, gaillardes, bleuets, soucis, ancolies, plantes à bulbes et vivaces... « *Il vous suffit de semer quelques graines ou repiquer quelques bulbes. Pensez à demander à vos voisins quelques échantillons par exemple ! Après la première année vous pourrez récolter leurs graines, mais aussi celles des fleurs environnantes, prairie, jardin, trottoir... pour les disséminer à nouveau.*»

D'ailleurs le saviez-vous ? Une fleur se récolte mais ne se cueille pas ! C'est-à-dire que l'on peut récolter ses graines mais il est important de ne pas la cueillir avant qu'elle ait réalisé cette étape fondamentale pour son développement dite montée à graines. « *Produire des graines signifie pour une plante se reproduire, se disperser et s'adapter. Il s'agit d'une étape indispensable à sa survie.* »

N'hésitez pas à multiplier et échanges vos graines avec vos familles, amis, voisins, à l'occasion des marchés et auprès des grainothèques près de chez nous. Retrouver ci-dessous les astuces de Simon.

Quelques astuces de Simon pour préserver la Biodiversité

• Le sol vivant

- Je prends conscience que le sol, la terre n'est pas que du minéral mais est composé d'une multitude d'êtres vivants.
- Je protège ces êtres vivants en évitant que la terre ne soit à nue. Si la terre reste nue, ils sont alors exposés aux différents éléments climatiques (gel, sécheresse, pluie...)
- Je nourris ces êtres vivants grâce à un paillage, de préférence organique. Tel que : de la paille, du foin, du compost, de la tonte d'herbe, du broyat de bois, des végétaux vivants...

> Grâce à ces êtres vivants, la terre est nourrie, aérée, de plus ils permettent de limiter les nuisibles.

Bon à savoir !

Pour savoir si vos graines sont encore bonnes à planter, versez les dans un bol d'eau. Si les graines restent en surface c'est qu'elles ne sont plus bonnes à planter, mais si vos graines coulent alors vous pouvez les utiliser.

• L'eau

- Je prends conscience que l'eau est une denrée très importante pour toute forme de vie.
- Grâce au paillage, les besoins en eau pour les végétaux sont moindre.
- Je récupère l'eau de pluie pour mes arrosages car elle est plus riche en éléments nutritifs que l'eau de notre robinet.

La Biodiversité

- Je prends conscience de la multitude d'êtres vivants qui existent autour de nous et je les invite dans mon jardin, car plus il y a de diversité, mieux mon jardin se porte et moins j'ai de problème avec des nuisibles.
- J'invite les oiseaux chez moi en mettant une mangeoire et un point d'eau surtout durant l'été.
- Je crée un refuge pour les insectes en laissant une partie de mon jardin en friche, où je peux semer des fleurs. De plus, j'évite de tondre frénétiquement mon jardin.
- Le point sûrement le plus important, je n'utilise pas de produits phytosanitaires car cela tue la Biodiversité même si sur le flacon, c'est écrit "seulement pour un nuisible".



Il y a encore plein d'autres gestes à faire pour la Biodiversité, n'hésitez pas à contacter l'association.
Par mail : fierdemanature@gmail.com
Facebook : @FierdemaNature

Un club Jardin au collège Anne de Beaujeu

Le Développement Durable fait partie intégrante des programmes de collège, toutes matières et tous niveaux confondus. Depuis janvier 2020, le collège Anne de Beaujeu à Moulins propose un atelier jardin aux élèves volontaires des classes de 5ème. Il s'agit d'un projet pluridisciplinaire impliquant à la fois l'histoire géographie, le français, la SVT, le sport et la musique. Tout au long de l'année, une fois par semaine, accompagnés par les enseignants et les agents de service, les élèves travaillent sur le potager.



De gauche à droite : Noélie, Mme Ferdant, Noah, Thomas et Emma

Silence, ça pousse !
L'équipe d'élèves et d'enseignants espère faire pousser tout type de culture. Un travail sur la biodiversité autour des oiseaux et des insectes est aussi réalisé. Les élèves ont préparé la terre, bêché, semé des graines, planté des légumes, des herbes aromatiques, des fleurs… Ils ont travaillé le terrain en permaculture selon des procédés biologiques. Un espace de biodiversité avec l'aménagement d'un hôtel à insectes et d'un jardin attractif pour les pollinisateurs. Des planches de bois données par les agents pour délimiter le potager, et, installée tout près de celui-ci, une hutte réalisée avec des branches afin d'attirer les insectes...

Avec le potager, c'est faire et faire savoir
« *Le but est d'avoir un endroit où l'on va créer du lien et où l'on va partager nos aptitudes. Les jeunes se connectent au monde du vivant, ils développent le travail manuel, c'est le bonheur de ceux qui aiment bêcher, tailler, désherber, planter, semer, bricoler, etc... Tout à la fois, cela permet d'avoir une activité jardinage et détente d'une heure chaque semaine, de préconiser le manger sain, de profiter et goûter les récoltes, le chef cuisinier du self peut même utiliser les herbes aromatiques et les enseignants s'approprient le jardin à travers leurs cours* », justifie Mme Ferdant, professeur de français, très impliquée dans le projet.

Les sorties à venir pour les élèves :
- Visite de l'entreprise Effage, comment celle-ci s'engage dans une démarche environnementale ?
- À bord d'un canoë, les élèves découvriront la rivière Allier, encadrés par un intervenant de la LPO.



Le jardinage, **c'est aussi du sport !**

Biner, bêcher, bouturer, tondre sollicitent la musculature. Jardiner permet d'avoir un beau jardin, de manger des fruits et des légumes cultivés soi-même, de se détendre et c'est excellent pour entretenir son corps. Et comme toute activité physique exercée avec plaisir, c'est bon pour le moral. Une excellente façon de s'activer et de se dépenser !

Jérémy le jardinier sportif
Cet yzeurien de 37 ans, passionné de sport et de jardinage depuis plusieurs années, est l'un des administrateurs de la page « Courir en Bourbonnais » et a créé récemment un groupe public "Botanique bourbonnaise" pour partager des conseils de jardinage ! Deux passions de plein nature, complémentaires, qu'il trouve utiles et agréables, pour entretenir la ligne, le moral et la santé.

#VUSURLEWEB



Botanique Bourbonnaise, un groupe de partage sur les réseaux sociaux
Pour ceux qui aiment le jardinage et qui veulent partager avec les autres leurs petits jardins secrets, leurs expériences où qui veulent tout simplement faire par de leur amour pour les fleurs et tout ce qui touchent au jardinage. Retrouvez sur ce groupe, des photos, des idées, des conseils, des évènements, des trocs et dons de plants, de graines, de boutures près de chez nous... et des astuces pour créer, transformer, décorer, ménager et enrichir votre jardin. « *Mais aussi des techniques de paillage, des solutions pour récupérer l'eau… Car il existe différentes zones climatiques en France. Ce groupe permet aussi de partager ses expériences pour voir ce qui pousse chez nous, dans notre département. Nous avons des étés de plus en plus chaud, nous devons repenser nos jardins pour s'adapter à ce changement climatique, dans le respect de l'environnement* », nous précise Jérémy.

Facebook : Botanique Bourbonnaise

Les Jardins Bas s'offrent une mise en beauté








Cadre idyllique pour la promenade, les photos de jeunes mariés et les spectacles de projection sur le château, les Jardins Bas s'offrent une mise en beauté, respectueuse de l'environnement. Les travaux d'embellissement concernent tout d'abord la restructuration des espaces verts existants avec replantation d'arbres, d'arbustes et de vivaces. Venez contempler et profiter de l'ombre aux beaux jours des cerisier à fleurs, sophora, ginkgo biloba, chêne à feuilles de houx, pommier à fleurs, poirier à fleurs… Un système d'arrosage intégré au goutte à goutte est mis en place pour les massifs nouvellement plantés, limitant ainsi la consommation d'eau au strict nécessaire.

Bucolique et redessiné

Les allées ont été redessinées avec la mise en place de bordures à jardin. Le pont et le bassin existants ont fait l'objet d'une rénovation. L'ensemble est agrémenté d'un nouveau mobilier et d'un éclairage à la fois design et peu énergivore.

Flâner dans "le jardin de la Licorne" au CNCS à Moulins



Découvrez "Le jardin de la licorne" imaginé par Marie-Ange Guilleminot et profitez des espaces extérieurs avant ou après une visite de la nouvelle exposition "Scènes de Yannis Kokkos" au musée. Inauguré en octobre 2020, Le Jardin de la Licorne est une œuvre installation de Marie-Ange Guilleminot, dans les jardins de la Place d'armes, composée de sculptures, d'arbres fruitiers, avec comme bannière la réplique du costume issu du spectacle de Jean Cocteau, La Dame à la Licorne. Profitez de cet espace unique ombragé et de ses transats, pour flaner, méditer ou encore pique-niquer. Espace en libre accès aux horaires d'ouverture du CNCS.

Plongez dans la magie d'Apremont sur Allier !

Crée par Gilles de Brissac en 1977, le Parc floral d'Apremont, classé « Jardin Remarquable », vous propose une promenade hors du temps. Une cascade chantante, un jardin blanc, des massifs débordants de fleurs aux couleurs éclatantes, des petites maisons parfaitement intégrées, des arbres rares, trois fabriques exotiques, des voûtes de glycines odorantes donnent à ce parc son caractère magique.



©SHAP

Bon à savoir

Découvrez la nature près de chez nous, avec le photographe Arnaud Bayle



Photographe naturaliste veurdrois, il a créé un blog dédié à la nature, à la biodiversité, destiné à mettre en valeur, au fil des saisons, les espèces et les milieux naturels qui nous entourent. S'émerveiller pour respecter... afin de préserver ! En lien avec notre dossier, retrouvez sur le blog de sublimes photos. Toutes les photos du jardin ont été prises au jardin pédagogique de l'ADATER au Veurdre. Faisons en sorte que les générations futures puissent également bénéficier des richesses naturelles de notre environnement. ***Rendez-vous sur le site arnaud-bayle.blogspot.com***



Initiation bricolage et réalisation d'un hôtel à insectes



Le Mazier à Bourbon l'archambault propose une initiation bricolage pour créer une maison à insectes le mercredi 16 juin à 16h.
5€ adhérents/8€ non adhérents.
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. Un projet amusant à réaliser sois-même.

Le lotus, un symbole à découvrir à Noyant d'Allier

Le lotus est l'une des plantes aquatiques les plus appréciées, tant pour son élégance et sa beauté que pour la symbolique qui l'entoure. Nous vous proposons de découvrir le bassin aux lotus de la pagode de Noyant d'Allier où les lotus sont actuellement en pleine croissance. Un spectacle étonnant du bassin fleuri de lotus où alternent feuilles et fleurs, dans un ballet des plus gracieux.

À l'initiative de la communauté asiatique, une pagode a été érigée en 1983 afin de célébrer le culte bouddhiste. Elle est entourée d'un jardin paysager décoré par de nombreuses statues dont un magnifique Bouddha doré haut de plusieurs mètres. Ici tout est calme et reposant : le tintement des clochettes, les orchidées, les lotus et les nénuphars qui ornent le parc et donnent à ce lieu une dimension spirituelle.

À la découverte d'un bassin de lotus

Les temples bouddhistes étant invariablement associés à la présence de fleurs de lotus, plante sacrée, chargée de symboles, la pagode de Noyant d'Allier n'a pas dérogé à la règle. C'est ainsi que le lotus y est très présent. « *On le retrouve dans les statuts, dans l'imagerie et ses diverses représentations de Bouddha, mais aussi au naturel, dans le « bassin aux lotus » construit en 1984.*» nous explique Edith Simon, présidente de l'association des bouddhistes. À l'origine, une grande statue d'Avalokitésvara* oc-



cupait le bassin mais sa taille disproportionnée laissait peu de place aux lotus et aux nénuphars. Alors en 1995, une nouvelle représentation d'Avalokitésvara, en position assise, est placée au bord du bassin. Ce dernier est divisé en 3 parties pour accueillir des lotus roses, des lotus blancs ainsi que des poissons rouges. En 2012, le bassin est sérieusement endommagé par le gel. La bordure originelle en forme de lotus de pierre, trop fragile, est remplacée par une margelle sans fioriture mais beaucoup plus résistante en période de froidure hivernale. Les rhizomes de lotus, immergés profondément dans la boue au fond du bassin, ont quant à eux bien résistés pour fleurir les années suivantes. « *Curieusement, depuis 2 ou 3 ans, les lotus blancs*



ont phagocyté le bassin au détriment des lotus roses... » nous confie Edith.

La floraison est habituellement attendue dans la première quinzaine de juillet. « *Mais cette année, le temps déplorable de mai, froid et pluvieux, n'a pas encore permis aux feuilles de lotus d'atteindre la surface de l'eau. Nous pouvons envisager une floraison autour du 14 juillet* »

Le lotus, une fleur pas ordinaire…

Avant de devenir un véritable symbole, la fleur de lotus est avant tout une plante aquatique vivace. Il a cette particularité de s'enraciner sous l'eau, dans la vase et la boue, et de donner naissance à des feuilles et des fleurs somptueuses, émergeant de l'eau à plusieurs dizaines de centimètres, intacte, grâce à la pruine hydrofuge qui recouvre ses pétales. C'est une caractéristique unique du lotus par rapport aux autres fleurs aquatiques. Edith nous précise « *Le bouddhisme compare le lotus à l'élévation de l'être humain au-dessus de ses souffrances pour atteindre l'illumination. Le lotus symbolise ainsi la pureté du corps et de l'esprit, l'élévation et l'immortalité. Le blanc est lié à la pureté et à la perfection spirituelle, le rose représente le Bouddha lui-même.*»

Dans les zones tropicales, le lotus bénéficie d'un climat chaud et humide, propice à son développement. Au-delà d'être recherché pour sa beauté, il est aussi exploité dans l'alimentation. Ses jeunes feuilles sont utilisées en infusion, son rhizome, cultivé et consommé dans toute l'Asie est débité en tranches comme un légume. Mais également ses graines sont consommées séchées ou confites et ses étamines parfument le thé.

Entretien du parc et des plantations

La mairie de Noyant prend en charge la tonte du gazon et la taille des haies dans le parc. L'entretien



des plantes est assuré principalement par les 2 moines et le frère du Vénérable. Quelquefois, des bénévoles apportent leur contribution.

Infos pratiques :

Le jardin de la pagode est ouvert tous les jours jusqu'au 31 octobre de 14h à 18h50. La pagode est ouverte du mercredi au dimanche, jusqu'au dernier dimanche de septembre de 15h à 18h50.

Plus d'infos :

https://www.pagodenoyantdallier.fr/
Facebook : PagodeNoyantdAllier



Bon à savoir

***Avalokitésvara** est un Bodhisattva, terme sanskrit qui désigne un être qui a atteint l'état d'Eveil. Il devrait donc porter le titre de Bouddha mais, par compassion pour ses semblables, il a suspendu son entrée au nirvâna afin de veiller sur les hommes à la façon des anges gardiens. Avalokitésvara, populaire et célèbre, est couramment désigné comme Bodhisattva de la Compassion. Il est invoqué par ceux qui se trouvent pris dans tous types de périls : en mer, incendies, massacres, maladies… Il prête en particulier l'oreille aux femmes stériles dont il est l'ultime recours.

L'arboretum de la Balaine à Villeneuve sur Allier, de l'origine à nos jours ...

Après une vie mondaine bien remplie sous le Consulat, le Directoire et l'Empire, la belle Aglaé Adanson âgée de trente ans et fille du célèbre naturaliste Michel Adanson, se retire à Balaine, dans la propriété que lui lègue en 1812 un ami de la famille. Aglaé se défait des terres arides et garde pour dessiner son parc, les sols les plus riches et les mieux situés, qu'elle draine, assèche, et protège des vents. Sa passion pour la botanique et les plantes la conduit à entreprendre toute une série d'expérimentations. Elle essaie d'acclimater les plantes exotiques, que rapportent par bâteaux les grands botanistes de l'époque.



Sa patience, ses dons d'observation et ses intuitions sur les besoins des plantes qu'elle recherche à éduquer, sont récompensés par des succès dont le visiteur d'aujourd'hui bénéficie, deux siècles plus tard. Le parc est resté dans la même famille depuis sa création en 1804 (7ème génération actuellement). Il a été classé Monument Historique en 1993 et est classé jardin remarquable. Il est le plus ancien parc botanique et floral privé de France. Associe l'architecture des jardins à l'anglaise du XIXème aux collections d'essences exotiques.

Un hymne à la nature près de chez nous

Sur 25 ha: 3500 espèces et variétés, plantées depuis plus de 200 ans. Un parc où, par l'entremêlement de conifères et de feuillus, on pourrait se croire transporté dans la forêt primitive des montagnes du sud de la Chine. Un été chaud et encore pleins de couleurs d'hydrangeas et hortensias, plantes vivaces, hibiscus, rosiers etc... Oiseaux et animaux seront là pour vous enchanter : cygne, oies de Guinée, bernache naine, ragondins, poules naines, fouine, hérisson, martin pêcheur, etc... Bonne visite !



Infos pratiques

Ouverture du parc de 9h à 19h non stop. Prendre vos billets dans la boutique au château porte centrale, même entre 12h et 14h. Les chiens sont autorisés tenus en laisse. www.arboretum-balaine.com ou 04 70 43 30 07

L'IME La Clarté Au Pays des Merveilles

Depuis 2003, un partenariat entre l'arboretum de Balaine et l'IME La Clarté de Moulins permet aux jeunes de l'établissement de l'UNAPEI Pays d'Allier d'apprendre les gestes professionnels pour l'entretien des espaces verts. Tous les jeudis, encadré par **Stéphane Forbeau**, cet atelier collabore à l'entretien du parc dirigé par **Louise Courteix-Adanson**.



Ainsi le matin du samedi 29 mai, c'est une trentaine de jeunes de La Clarté qui a pu profiter de ce cadre magnifique, pour explorer le Pays des Merveilles d'Alice. Toute l'équipe de l'IME, costumé en personnages du conte de Lewis Carroll grâce à la générosité des troupes «Osons Molière» et «Clin d'œil» a su donné à ce lieu des allures féeriques.

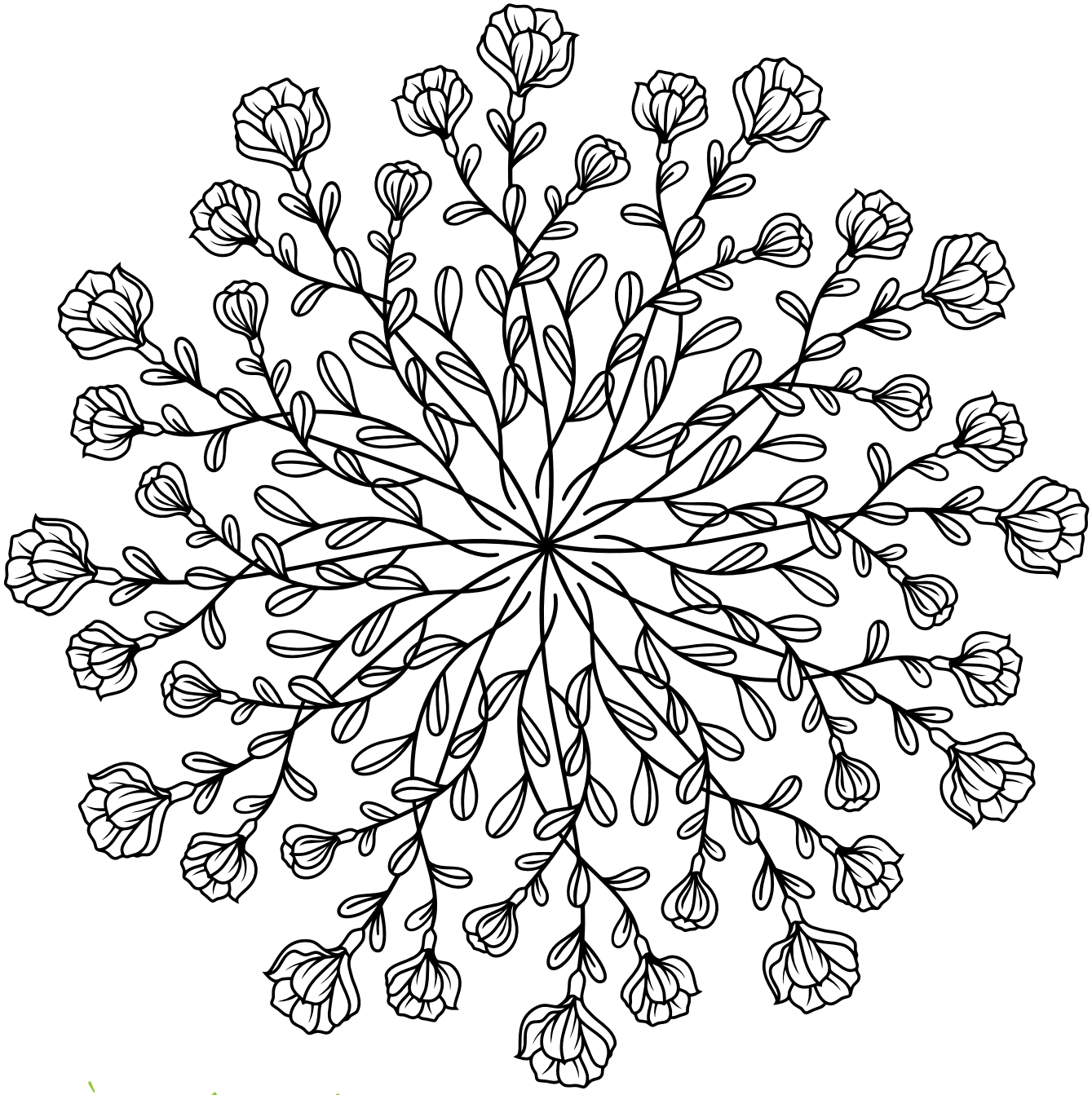
Lors d'une présentation théâtrale, tous les professionnels ont incité les jeunes qu'ils accompagnent à s'immerger dans l'univers onirique d'Alice à travers un jeu de piste. Les soldats de la cruelle Reine de cœur ayant tous désertés, les élèves ont dut, par équipe partir à la recherche de cartes à jouer géantes, à travers tout l'arboretum transformé pour l'occasion en Pays des Merveilles. « *La glacière du XIXème siècle est devenu le terrier du lapin blanc, Alice s'était perdu dans le labyrinthe de buis, le château était devenu celui de la reine, pour peu on aurait pu jouer une partie de Crockett avec des flamants roses sur l'esplanade du château.* » nous explique Ludovic Chany, intervenant à l'IME La Clarté. Les personnages ont eux aussi arpenter le parc, posant des énigmes à chaque groupe d'élèves : que répète sans cesse le lapin blanc ? qui a écrit le livre ?

L'aventure s'est terminé par un combat entre Alice et la Reine de Cœur où celle-ci a été détrônée pour couronner sa sœur, la Reine blanche. Tout cela, c'est fini par un pique-nique bucolique en musique.



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.





De la fourche à la fourchette... sur les marchés

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 mardi 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.

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

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi 17 juin de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• LURCY LEVIS
Le vendredi 18 juin de 16h
à 19h à la salle socio culturelle.

• SOUVIGNY
Le mardi 29 juin de 16h
à 19h à la maison des jeunes.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le mercredi 30 juin de 15h à 19h
à la salle Bernard Coulon.

• MOULINS
Le jeudi 8 juillet de 15h30 à 19h
au Palais des sports.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le mardi 13 juillet de 15h à 19h
à la salle Bernard Coulon.

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.*

EFS Établissement Français du Sang – Du donneur aux patients

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

Je donne mon sang, je sauve des vies

Rendez-vous

Les marchés de producteurs du soir cet été !

Cet été, on change nos habitudes et on fait son marché le soir pour profiter de la fraîcheur de la fin de journée et des jours à rallonge des mois de juillet et août. L'occasion d'une balade et de consommer local !

Bagneux : Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 16h à 20h jusqu'au 17 septembre.

Chemilly : Vous retrouverez les mardis de 17h à 20h jusqu'au 5 octobre 2021, les producteurs et commerçants suivants :
- « La Ferme des Grangers » et Marie-Janique Bouttier, fidèle au poste avec ses fromages de vache et de chèvre, ses œufs, …
- « La Fournée des Charmes » et Jean-Claude LAÂSRI avec ses pains cuits au feu de bois
- Le Coif'in Car et Aurélie, la coiffeuse
- Le camion « Pizza Pacal » et ses pizzas
- Les plants d'Alexandre Dinet
- Les fromages d'Auvergne et des produites de saisons : fraises, asperges, … et Kevin Cagniac
- Les lapins fermiers (reproducteurs) et œufs avec Patricia Legrand.



Souvigny : Pour la 2eme année consécutive, la Ville de Souvigny organise un marché estival jusqu'au 27 août. Tous les vendredis soirs de 18h à 21h, vous pourrez remplir votre panier de produits frais et locaux et vous faire plaisir chez les artisans de la région.

Si votre commune propose un marché du soir cet été, n'hésitez pas à nous envoyer les infos par mail à espritedition@gmail.com pour paraître dans notre prochain magazine !

Les petits fruits rouges, les saveurs sucrées de l'été !

Synonymes de retour des beaux jours, de souvenirs d'enfance, appréciés pour leurs qualités gustatives et esthétiques, les petits fruits rouges bénéficient d'une image très positive auprès des consommateurs. Une bonne occasion de consommer ceux qui sont cultivés en circuit-court.


Corinne récolte ses fraises

Fraises, framboises, groseilles, cassis, myrtilles, les fruits rouges du Gaec Thieriot à Limoise ont de quoi ravir toutes celles et tous ceux qui aiment les consommer nature, en pâtisserie, en salade de fruits, en jus, en confiture, en sirop, en glaces ou en sorbets. Nous nous sommes rendues sur place, un instant de pure gourmandise !

Une ferme familiale depuis plusieurs générations

Frédéric, Pierre et Corinne Thiériot, frères et sœur, sont associés exploitants agricoles en Gaec sur l'exploitation familiale à Limoise, depuis 2018. La ferme produit des petits fruits rouges et des légumes en agriculture biologique, ainsi que de la viande ovine et bovine. Corinne, ancienne éducatrice technique spécialisée horticulture, a rejoint l'exploitation familiale en 2019. « *J'avais envie d'un retour aux sources, d'un épanouissement et d'une autonomie par un travail productif. Une fierté de reprendre au côté de mes frères. Je n'envisageais pas de commencer l'agriculture d'une autre façon qu'en cultivant en bio, cela va de pair avec mon évolution personnelle vers une consommation biologique et écologique. Notre ferme pratique cette agriculture pour offrir des produits naturellement riches. J'ai approfondi mes connaissances en me formant et commencé à cultiver des petits fruits rouges en 2019. J'en profite pour remercier la Région et l'Europe qui nous ont aidé financièrement.* » précise-t-elle.


Grappes de futures myrtilles

Corinne, une magicienne fruitée !

Toujours cultivés en pleine terre, vous trouverez sur l'exploitation un large choix de petits fruits rouges, différentes variétés de saison de fraises et de framboises, des cassis, des groseilles et des myrtilles. « Tous nos fruits sont cueillis à la main. Je sélectionne et j'achète les stolons de fraisiers bio dans le Val de Loire, les plants des autres petits fruits à la pépinière du Lutin à Dornes. C'est grâce à mon travail que je récolte la satisfaction de voir naitre un beau fruit. La fraise, le fruit de saison dont tout le monde raffole. La framboise, le fruit le plus gourmand de tous les jardins. Le cassis, juteux, acidulé et très parfumé, il se prête parfaitement à de délicieuses recettes. La groseille, un délice pour les papilles, un petit fruit dont la saveur acidulée se révèle très rafraîchissante, désaltérante et apéritive. Et la myrtille cette petite baie sucrée bleue et noire aux grandes vertus.

Rendez-vous ! Portes ouvertes le samedi 19 juin à partir de 10h jusqu'à 18h.
Gaec Thieriot - Le Châtelier à Limoise
Où acheter les produits ?
- Marché à la ferme tous les jeudis de 17h à 19h de fruits et légumes de saison.
- Consotopia à Moulins
- L'Esperluette à Yzeure
- L'Archambio à Bourbon l'Archambault

Suivez toute l'actualité sur Facebook et Instagram

Trucs & Astuces



Les conseils de Corinne pour conserver et apprécier vos petits fruits rouges :
- Mettre au frais
- Eviter les écarts de température
- Privilégier les salades de fruits et les jus pour les saveurs
- Astuce gourmande : Ajouter des petites feuilles de menthe dans vos salades de fruits pour relever le goût

Animal.coop
Alimentation et Équipement
Donnons-leur le meilleur.



158 route de Lyon - 03400 YZEURE / 04 70 20 09 01
Ouvert : Lundi 14h-18h30 et du Mardi au Samedi : 9h-12h30/14h-18h30

Le cerveau de l'enfant : comment optimiser son développement ?

Le saviez-vous ? Tous les bébés possèdent globalement le même nombre de neurones à la naissance. On nait donc tous quasiment avec la même chance d'être des petits Einstein. En revanche, son développement ne sera pas le même chez tout le monde.

En effet pour se développer, le cerveau va créer des connexions entre ces neurones et c'est grâce à la multiplication de ces circuits neuronaux que l'enfant va acquérir ses nouvelles habiletés. Celles-ci commencent avant même que nous ne venions au monde. Au cours de la grossesse, le bébé ressent le mouvement de sa maman, les tensions de son corps, les bruits, il bouge ! Plusieurs milliers de connexions neuronale se créent chaque seconde. Ainsi c'est l'environnement et les stimulations des bébés dès la naissance et en particulier entre 0 et 2 ans qui vont déterminer ce qu'il sera plus tard.

« *Il faut savoir que 90% des connexions se font par le mouvement et seulement 10% par les 5 sens. Avoir une bonne mobilité est donc extrêmement important pour une croissance optimale du cerveau.* » nous explique Marie-Astrid Chiropracteur à Moulins.

Au cours de la grossesse, un bébé peut être à l'étroit dans le ventre de sa maman et être gêné par les tensions présentes dans son corps. « *Lors de sa naissance, même si l'accouchement se passe à merveille, il va également pouvoir créer des blocages chez nos tous petits. Ces blocages vont limiter certains mouvements et donc la création de certaines connexions neuronales.* » précise t-elle.

Pour un cerveau au fonctionnement optimal et des enfants en pleine santé, aidez-les à bouger ! Marie-Astrid nous donne quelques conseils : « *Privilégiez la motricité libre, ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas les guider. Évitez de les installer dans des positions qu'ils ne sont pas capable de prendre seuls, évitez de les laissez plusieurs heures dans des transats, privilégiez une nacelle à un cosi pour les promenades, voir encore mieux les écharpes de portage. Laissez les enfants se développer à leur rythme mais soyez en alerte si vous observez certains signes : un bébé qui regarde toujours du même côté, qui n'aime pas certaines positions, qui rampe avec une jambe qui reste à la traine, qui se déplace sur les fesses, qui ne peut pas rester en place sur sa chaise.* »



Vous l'aurez compris, l'environnement des bébés est très important et une bonne mobilité est primordiale !

Pour plus de conseils, retrouvez les coordonnées de Marie-Astrid et Dimitri Bartos chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 31 du magazine.

Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



Les Accros du Peignoir ont fêté la réouverture des Thermes, comme ici à Bourbon l'A.

Les Accros du Peignoir retrouvent **le chemin des villes d'eaux**

L'heure de se faire du bien et de penser à soi a enfin sonné ! Ils sont restés désespérément pliés tout l'hiver sans personne pour les revêtir mais depuis le 19 mai, les peignoirs font enfin refaire parler d'eux et de leurs bouclettes en éponge. Le tout avec un protocole sanitaire rigoureux, sécurisant pour les curistes et le personnel. Revue de détails de la reprise d'activité dans les 5 stations thermales de l'Allier, de la Creuse et de Saône-et-Loire…

Bourbon-Lancy > Depuis le 24 mai, les Thermes ont rouvert pour le plus grand bonheur des curistes. La philosophie du groupe thermal n'a pas changé, axée sur un accueil chaleureux et une qualité de soins dans une station familiale à dimension humaine. À Celtô, depuis le 9 juin, l'ensemble du centre de bien-être fonctionne à nouveau, avec comme nouveauté 2021 le Spa Nature Bassin extérieur entièrement rénové.

Bourbon-l'Archambault > L'établissement thermal, qui appartient à la Chaîne Thermale du Soleil, a été l'un des tout premiers à rouvrir en France le mercredi 19 mai, avec un optimisme et une détermination qui font plaisir à voir. Les Thermes mettent particulièrement l'accent pour cette saison 2021 sur leurs nouvelles offres autour du sommeil. Ils seront à l'honneur cet été dans le cadre d'un projet initié par les Accros du Peignoir avec une personnalité d'envergure nationale... à suivre...

Evaux-les-Bains > Les curistes étaient heureux et nombreux le 24 mai dernier pour la réouverture des Thermes avec des perspectives encourageantes pour la saison 2021. Les travaux de rénovation du complexe thermal, notamment sur la partie hôtelière et bien-être, se poursuivent. Le temps des travaux à Evahona, il est toutefois possible de bénéficier de soins de bien-être dans une nouvelle cabine dédiée, à l'entrée des Thermes.

Néris-les-Bains
L'ouverture des Thermes est proche, fixée au lundi 28 juin. Pendant la fermeture, d'importants travaux ont été réalisés au niveau du plateau de soins et du plateau technique. Les Nériades ont précédé la réouverture des Thermes, depuis le 12 juin. Les Accros du Peignoir sont déjà nombreux à venir profiter de cette bulle de bien-être régénérante.

Vichy
La « Reine des Villes d'Eaux » a vu progressivement ses établissements et spas thermaux retrouver leur activité, avec des perspectives encourageantes pour les prochaines semaines. Samedi 3 juillet, un nouveau collector de timbres Auvergne Thermale sera dévoilé dans la station, en soutien à la candidature de Vichy et de dix autres stations thermales européennes au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.



Spa & Bien-Être

pour Elle & pour Lui

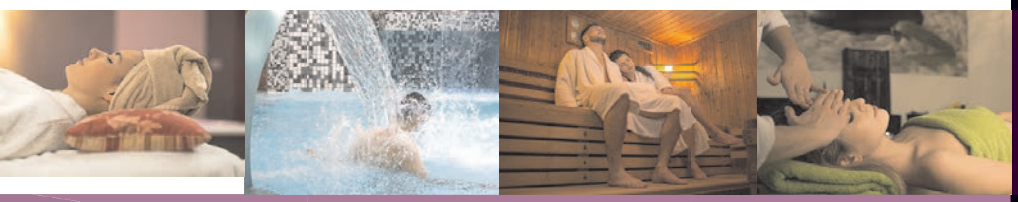
OUVERTURE COMPLÈTE DU CENTRE
LE MERCREDI 9 JUIN 2021

NOUVEAUTÉ

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace
avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

Un solarium entièrement repensé vous permettra de profiter
des bains de soleil et d'un moment de relaxation.



Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

HISTOIRE D'UN JOUR

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »
  Modelage relaxant
  Visage, Corps et Mains

92€/pers.

Téléchargez en ligne et imprimez votre bon cadeau
et offrez des soins, des séjours...



CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...
Nos Espaces Bien-Être vous procurent
un moment de détente et de relaxation
avec nos soins du visage et du corps.

ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,
CeltÔrium, douches ludiques...

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière
laissant entrer la verdure, venez profiter
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,
Coaching personnalisé by Max'...
À CeltÔ, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !
Découvrez nos nouveautés Cosmétique
et Art de vivre dans notre boutique.

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)
12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR

Bientôt un savon Moulinois pour chouchouter votre peau !

La slow cosmétique est de plus en plus en vogue. Cette démarche écologique et éthique permet de prendre soin de soi de façon plus responsable en faisant le choix d'utiliser des produits naturels tout en respectant son environnement. A Moulins, **Fiona et Antoine** l'ont bien compris et ont décidé de créer leur propre marque de savons fabriqués artisanalement « Mousse ». Rencontre.

Esprit Edition : Comment est venue l'idée de créer un savon artisanal ?
Fiona et Antoine : Nous avons commencé en octobre 2020, avec l'idée de fabriquer nous même des savons sympa et de qualité à nos proches pour les fêtes de fin d'année. Nous avions envie de créer quelque chose qui nous ressemble, un produit simple, utile et généreux fabriqué avec amour tout en respectant notre planète.

Esprit Edition : D'un cadeau aux proches à la création d'une marque, tout a été très vite ?
Fiona et Antoine : Oui ! Devant l'engouement de cette initiative, nous avions décidé de continuer la production pendant le deuxième confinement et de vendre nos savons par le bouche-à-oreille. Nous avons même eu l'occasion d'être présents sur le marché de Moulins mi-janvier pour faire découvrir nos produits. Appuyé par le soutien des locaux avec qui nous avons pu échanger, nous avons décidé de concrétiser le projet ensemble et de lancer la marque "Mousse" avec la volonté de devenir le savon moulinois.

Esprit Edition : Comment est fabriqué un savon artisanal Mousse ?
Fiona et Antoine : Fabriquer des savons demande un peu plus de temps et de technique que de fabriquer ses produits ménagers, le travail est plus minutieux. Comme pour une recette de cusine, il faut savoir bien gérer la température, la pesée des ingrédients, le séchage, la découpe… Chaque étape, de la fabrication à l'emballage, est réalisée à la main par nous deux. Nous avons créé nos propres recettes 100% naturelles aujourd'hui aux normes et validées par un toxicologue. Nous en proposons 5 différentes avec comme base commune différentes huiles, coco, beurre de karité, amande douce et olive. Nous avons ensuite fait





le choix d'ajouter les huiles essentielles en fonction de leur vertus*. Il a fallu tester de nombreuses fois pour trouver le bon équilibre entre le pouvoir lavant et le parfum. Nous proposons également une recette sans huile essentielle mais aux grains de pavots pour en faire un savon exfoliant.

Esprit Edition : Une présentation artisanale, pour un savon artisanal ?
Fiona et Antoine : Nous avons choisi de rester sobres dans la forme avec un savon carré. Pour la couleur nous utilisons des colorants naturels avec une technique de marbrage qui demande pas mal de technique mais qui donne un très beau rendu. Nous avons d'ailleurs la surprise à chaque découpe. Enfin, le packaging est réalisé avec du papier 100% recyclable et imprimé en France sur lequel nous pouvons retrouver un monument bien connu de Moulins, le Jaquemart.

Esprit Edition : Qu'elle est la suite de l'aventure ?
Fiona et Antoine : Nous avons décidé de lancer l'aventure Mousse avec une campagne de financement participatif via la plateforme Ulule centrée sur Moulins et ses environs. Celle ci a débuté le 7 juin dernier afin de récolter les fonds nécessaires au lancement, à la production et à l'implantation d'un nouvel atelier de fabrication à Moulins. Durant cette campagne, il sera possible de pré-commander nos savons. Le plus de cette campagne moulinoise, nous avons souhaité la partager avec dix commerçants et entrepreneurs de Moulins et ses alentours avec la possibilité d'afficher le produit/service de leur choix couplé à un produit Mousse sur une des contreparties de notre page Ulule.
Résultat le 7 juillet !

Esprit Edition : Votre savon chouchou ?
Fiona et Antoine : L'arbre à thé et l'exfoliant !

Toute l'actualité de cette aventure :
Facebook : @unpetitmousse
www.unpetitmousse.com

Bon à savoir !

Les bienfaits des savons*
- Ylang ylang : purifiant, hydratant, régénérant
- Palmarosa : régule la transpiration (pieds et aisselles), idéal pour la transpiration excessive et les peaux à imperfections et/ou à tendance acnéique.
- Pin sylvestre : tonifiant
- Arbre à thé : offre des propriétés puissantes, stimulantes, énergisantes et régénérantes. Un bon allié pour les boutons de fièvre, acné, aphtes, coups de soleil...
** Les vertus sont liées aux huiles essentielles présentes dans les savons.*

#Publi-rédactionnel

IP CONSEILS : UNE VERITABLE AVENTURE HUMAINE

Une solide expérience et des méthodes professionnelles, c'est ce qui distingue IP CONSEILS, un agence de spécialistes de la relation bancaire.

Qui est IPCONSEILS ?
Créée en 2013 à Moulins par Isabelle POILLOT, nous sommes intermédiaires en opérations bancaires. Nous travaillons avec toutes les banques du secteur mais aussi avec d'autres établissements de crédits plus spécialisés.

Où est située la société ?
Nous sommes installés en centre-ville au 26 rue des Bouchers à deux pas de la place d'Allier.



Quelle est l'activité ?
Notre travail consiste à rééquilibrer le rapport de force entre la banque et son utilisateur

Une équipe à votre service
Autour d'Isabelle, une équipe de professionnels est à la disposition de la clientèle, chacun dans son domaine de compétence. Virginie, Manon et Thomas vous accompagneront dans votre projet.

Quels sont les champs d'intervention ?
En général dans tous les domaines visant une demande de concours bancaire ; des travaux dans sa résidence principale, un achat immobilier, un rachat de soulte à la suite d'un divorce, des reprises de prêts, un investissement locatif et/ou des travaux locatif, un projet professionnel, l'anticipation d'un passage à la retraite....

Quelle plage d'intervention ?
Au-delà de la recherche d'un financement aux meilleures conditions, IPConseils intervient depuis l'étude avant-projet jusqu'au déblocage des fonds et du suivi financier dans le cas de déblocages successifs comme des travaux par exemple.

Quelle différence avec d'autres courtiers ?
On se différencie grâce à l'accompagnement client dans toutes ses démarches que ce soit en banque mais aussi auprès des notaires, agences immobilières, avocats, experts comptables et aussi organismes type Anah en tant que mandataire MaPrimeRenov'...

Comment nous contacter ?
Pour nous contacter il suffit de nous téléphoner au 04 70 20 94 06 et de prendre rendez-vous.

Le financement de travaux éligibles ou non aux aides gouvernementales.

Le financement immobilier, que ce soit pour une résidence principale ou un investissement locatif nous aidons nos clients dans la préparation de leur projet avant même l'établissement d'un compromis.



Le rachat de crédits consiste à solder l'ensemble des crédits en créant un nouveau et unique crédit, avec un seul taux, une seule mensualité, et un seul prélèvement, afin de permettre de répondre à une norme d'endettement, pour restaurer un reste à vivre. Il génère un allongement de la durée du prêt et en augmente le coût mais il libère de la capacité.

Le rachat de Soulte consiste à accompagner nos clients dans une situation délicate qui est la séparation et ses conséquences financières.

Horaires de votre Agence
Du mardi au vendredi
9h-12h et 14h-19h
Samedi 9h-12h
Lundi sur rendez-vous

MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

IPCONSEILS est mandataire MaPrimeRénov'
Bénéficiez d'un accompagnement sur-mesure dans l'élaboration de votre dossier.
- Démarche simple
- S'adapte en fonction de vos revenus
- Réduction de votre facture énergétique
Accessible à tous les propriétaires sans conditions de revenus !

Gastronomie locale et balades insolites pour vos rendez-vous de l'été !

Roulettes et compagnie est un concept écotouristique qui propose une petite épicerie itinérante de produits secs, vitrine de la gastronomie locale et des balades découvertes en véhicules insolites.





Patricia et Francis vous attendent cet été pour vous proposer une expérience insolite

Épicerie à la découverte de la gastronomie locale

Découvrez une épicerie ambulante de produits locaux, et bio pour la plupart, en circuits courts. « *Je suis en relation directe et sans intermédiaire avec les producteurs. Je vais voir leurs installations, je teste, je goute, je me renseigne sur ce qui existe et quelle est leur concurrence. Je fais le choix de ne vendre que des produits alimentaires secs et répartis en plus de 20 rayons. Ils sont complétés par d'autres articles fabriqués localement comme des savons, des produits de l'artisanat et des livres en référence au local.* », nous confient Patricia et Francis, à l'initiative de cette aventure.

Des balades insolites et privatives

Activité complémentaire de la Petite Epicerie à Roulettes, les balades avec les véhicules insolites à 3 roues apportent aux sites touristiques sur lesquels les deux activités se dérouleront simultanément une animation inédite dans la région permettant de (re)découvrir le patrimoine local. Rendez-vous donc à la Plage de l'étang de St Bonnet en forêt de Tronçais et au bord du lac de Virlay à St Amand-Montrond. Les deux sites se trouvent à proximité d'hébergements touristiques, camping ou aire de camping cars, et de sentiers de promenades.

Deux véhicules insolites à 3 roues vous sont proposés pour des balades :

- le triporteur taxi avec assistance électrique, silencieux et confortable, pour des distances allant de 4 à 10 kms.
- le side-car rétro, chic et original, offrant une expérience inédite, pour une découverte sur des circuits allant de 10 à 25 kms

« *Que ce soit l'un ou l'autre moyen de transport, ces véhicules s'adaptent à la nature des sites et vous pourrez apprécier d'une part l'originalité du véhicule et d'autre part l'itinéraire choisi pour la beauté des points de vue. Notre objectif est d'être dans la tendance du dépaysement local, la crise covid incitant les personnes à aller moins loin, et à redécouvrir leur territoire avec des expériences insolites et de façon privative* » nous explique Patricia.

En résumé Roulettes & Cie, ce sont des découvertes insolites et gourmandes qui répondent à la quête de sens des consommateurs en privilégiant les produits et expériences de proximité.



Plus d'infos : 06 17 65 14 94
www.roulettes-cie.fr
facebook : @roulettescie
et instagram @roulettes_cie





#Publi-rédactionnel

ACCORDS PARFAITS fait peau neuve !

Forte de ses 5 années d'existence, l'entreprise Accord Parfaits située à Moulins souhaite toujours mieux servir et équiper ses clients. « *Ces dernières années nous ont permis de nous recentrer sur la meilleure façon de travailler avec nos clients : réaliser et concrétiser les projets d'aménagements intérieurs, cuisine, salle de bains et dressing de A à Z. Avec passion, nous apprécions mener à bien les projets de la conception d'un plan jusqu'à la mise en service.* » nous confient Marie et Dominique Senaud.

L'atout d'Accords Parfaits, c'est une prise en charge intégrale de vos travaux en réalisant la coordination avec les artisans. « *Notre savoir-faire vous assure un choix de prestataires expérimentés avec qui nous travaillons en confiance ainsi qu'un contrôle régulier de la qualité et de la bonne exécution des travaux de tous les corps de métier présents sur le chantier : platrerie peinture, plomberie, électricité, carrelage, menuiserie entre autres. L'idée, c'est que pour le client, il n'y ai qu'un seul interlocuteur, du projet de travaux, à sa réalisation concrète.*» nous explique Dominique.



Marie et Dominique Senaud



Parce qu'une cuisine, une salle de bain, un dressing sont des investissements sur du longs terme, Marie et Dominique ont mis une attention particulière dans le choix des fabricants en sélectionnant la marque Auvergnate Pyram pour les cuisines et salle de bain et Ambiance Dressing pour les dressing. « *Ces marques sont reconnues pour leur savoir-faire et proposent des produits d'aménagement d'intérieur sur mesure toujours à la pointe des nouvelles tendances de l'habitat.* » nous confie Marie.

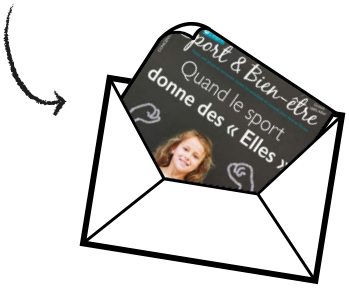
Envie de refaire une pièce de votre maison ou de votre entreprise ?
Faites appel à Accords Parfaits ! Ces professionnels vous proposent de vous accompagner avec pour objectif, la qualité de service tout en respectant le budget. « *Quelle que soit la demande, nous mettons un point d'honneur à trouver des solutions à la hauteur de chaque attente, avec un même souci du détail et au prix juste.*» précise Dominique.

Pour finaliser votre projet avec une décoration de qualité, la boutique en centre ville fait peau neuve avec un nouveau showroom cuisine, un nouvel espace dédié pour des créateurs indépendants et l'emblématique marque Ligne Roset. « *Une dernière surprise est à venir prochainement. Nous réservons à notre clientèle un nouvel espace convivial et privatisé dédié aux rendez-vous ! Nous avons hâte de vous recevoir !* » s'impatiente Marie et Dominique.

Besoin d'un projet ?
Marie et Dominique Senaud
Accords Parfaits
17 av. du G. Leclerc - 03000 Moulins
Rens. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !



Pour vous inscrire, rendez-vous sur
www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois
VOTRE MAGAZINE
À LIRE ET À TÉLÉCHARGER
directement dans votre boîte mail



Partir à la découverte du circuit de la **“Route des Tiers-lieux de l’Allier”**

Le Mazier (Bourbon-l’Archambault) et l’Association « La Péniche d’abord », projet péniche à Moulins, dans le cadre de leur partenariat et leur labellisation par l’Etat sur le dispositif « Fabriques de territoire, nouveaux lieux, nouveaux liens », ont le plaisir de co-organiser cette année le circuit de la “Route des Tiers-lieux de l’Allier” qui se déroulera du 20 au 24 juillet.

Cet événement, à destination des porteurs de projets, bénévoles dans les tiers-lieux, élus de communes du département de l'Allier, a pour but de mieux se connaître entre acteurs de la transition et à développer une culture professionnelle commune. Ce format « road trip » va ainsi permettre d’aller à la rencontre de différents tiers-lieux du département et de discuter ensemble autour d’ateliers thématiques spécifiques aux lieux émergents et innovants.
Deux visites de lieux auront lieu par jour avec


Gilles Boireau et Stéphanie Cante à l’origine de ce « road trip »

repas partagés les midis pour prolonger les échanges.

Les visites se dérouleront en 2 temps :
- Présentation générale du lieu
- Ateliers thématiques

Une dizaine d’espace du Bourbonnais se sont déjà positionnés pour faire découvrir leurs lieux. Cet événement est ouvert aux personnes déjà investies ou aux personnes souhaitant connaître et mettre en pratique cette dynamique émergente.

Inscription obligatoire par mail :
contact.lemazier@gmail.com
lapenichedabord@orange.fr

Bon à savoir

Un tiers-lieu c’est quoi ?

Le tiers-lieu est un terme traduit de l'anglais The Third Place qui se traduit comme « troisième lieu », faisant référence aux environnements sociaux entre la maison et le travail.

La dynamique des tiers-lieux, c'est d'abord et avant tout une manière de faire : collective et participative, elle est à l'image des valeurs des gens qui la portent et la développent.

Un tiers-lieu c’est des personnes, un territoire et des actions. Et souvent l'envie d'apprendre ensemble à "faire autrement" dans le respect des hommes et de l'environnement.


Tiers-lieu le "Petit peuple du Bocage" à Château-sur-Allier

// À vos agendas !

Les rendez-vous d’été **à Souvigny !**

La saison touristique a débuté et pour proposer aux visiteurs de passage comme aux souvignyssois, la commune met en place pour la deuxième année consécutive, un marché estival dès le 4 juin et jusqu'au 27 août, en plus du marché hebdomadaire du jeudi ainsi que des balades autour du patrimoine.

Un marché de producteurs en soirée
Producteurs et commerçants vous attendent sur les Cours Geneviève Huillier (à côté de la mairie) tous les vendredis de 18h à 20h pour vous faire découvrir leur production.
Convivialité et proximité sont les maîtres mots, vous aurez un contact direct et le savoir-faire des producteurs à votre service. Des fruits aux légumes en passant par la pâtisserie mais aussi le miel vous trouverez sur place tout le nécessaire pour vos emplettes ou pour vous faire plaisir avec la présence d'un maroquinier artisanal.



Des balades estivales
Afin de joindre l'utile à l'agréable, la municipalité propose dès le mois de juillet des balades afin de faire (re)découvrir notre riche patrimoine de bocage bourbonnais.
- Le premier circuit a lieu le **samedi 2 juillet** où les visiteurs pourront écouter des contes autour des trois lavoirs de Souvigny. Elle se tient de 18h à 20h.
- Puis une balade vers Moladiers sera proposée le **samedi 17 juillet,** de 18h à 20h.
- **Samedi 1er août**, ce sera une balade campagnarde à la ferme et durant le parcours les participants pourront découvrir les plus belles photos, issues du concours organisé par le Centre Social l'Escale, affichées sur le parcours.
- **Vendredi 13 août**, balade autour de Champaigue et visite exeptionnelle du château, habituellement fermé au public.
- **Samedi 28 août**, balade aux Coudrais au cœur du bocage bourbonnais, les participants se verront proposer un jeu d'énigme autour du bocage.

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération

03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41

ALPHA NUMÉRIQ

de l'idée à l'imprimé

Avec près de 40 ans de savoir-faire,

notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins...

vos documents de communication



vos étiquettes et packaging



vos supports publicitaires et affichages



Parce qu'imprimer, c'est laisser une trace, une empreinte sur une surface...mais pas sur l'environnement !*

IMPRIM'VERT®

2020 - 6824 – www.imprimvert.fr

PART' ENER

Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE

» Conception » Installation » Maintenance

» Dépannage toutes marques » Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL

nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

www.part-ener.fr

Don Camillo

Restaurant

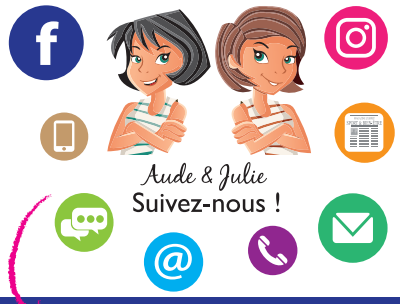
Pizzas à emporter

midi Formule Express à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26

Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins

doncamsdm@orange.fr



Aude & Julie

Suivez-nous !

L'esprit Sport & Bien-être

Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

GRATUIT & POSITIF !

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne ou rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr



Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !

La boutique de Julie

by la Cuisine d'Hervé

Artisan - Traiteur - Restaurateur - Street Food - Plats à emporter

13 place de la liberté

03000 Moulins

Tél: 04 70 45 14 15

Site internet: www.laboutiquedejulie03.fr

ADN

TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com

Suivez-nous !

David NICOLAUD

06 95 81 80 65

Damien AUZELLE

07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

L'ortie pique notre curiosité ! Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette à mettre entre toutes les mains ! **Un rinçage capillaire à l'ortie !**

L'ortie, plante quelque peu envahissante, n'en est pas moins dotée de vertus multiples : diurétiques, dépuratives, anti-inflammatoire, antiallergique, tonique.... Elle est également bénéfique pour les cheveux qu'elle assainit en les débarrassant des pellicules et en améliorant l'état des cheveux gras et ternes. Une fois lavée, hachée ou cuite, elle perd son pouvoir urticant. Voici donc une recette pour réaliser un rinçage capillaire qui va apporter du tonus, de la souplesse et de la brillance à ces derniers. Il sera à utiliser immédiatement.

• La recette et ses ingrédients (pour un soin)
- 50 g de feuilles et tiges d'ortie ciselées ;
- 100 cl d'eau ;
- 10 cl de vinaigre de cidre ;
- un contenant de votre choix ;
- une casserole et un couvercle ;
- une cuillère en bois ;
- une paire de ciseaux ;
- une paire de gants de jardinage.

« Rinçage capillaire à l'ortie pour prendre soin de ses cheveux »



• À vous de jouer !
- Lavez-vous les mains ;
- Cueillez les orties avec des gants pour ne pas vous piquer et ciselez-les avec la paire de ciseaux ;
- Faites une infusion afin d'extraire les actifs hydrosolubles : portez l'eau à frémissement. Hors du feu, jetez les feuilles et tiges d'ortie ciselées dans l'eau et mélangez à l'aide de la cuillère. Recouvrez d'un couvercle. Laissez infuser 5-10 mn. Versez dans le contenant à travers une passoire fine ;
- Ajoutez le vinaigre ;
- Après le shampooing, rincez vos cheveux à l'eau claire. Essorez, puis terminez avec cette lotion, en malaxant bien les cheveux. Essorez (sans rincer) et procédez au séchage. A faire en cure, pendant 3 semaines.

Sources : Une recette inspirée du livre "Balade médicinale au fil des saisons, 20 plantes sauvages pour se soigner", de Sylvie Hampikian, éditions terre vivante, édité en mars 2019, p. 45.

L'idée recette du chef Marion de l'auberge de Saint-Aubin

Bouillabaisse de morue aux moules et son aïoli



Pour 6 personnes

1 kg de filets de morue salée
500 g de moules de bouchot
1 kg de pommes de terre à chair ferme
2 grosses tomates
2 oignons
4 gousses d'ail
1/2 écorce d'orange séchée
1 pincée de pistils de safran



1 bouquet garni (thym, fenouil, laurier)
6 brins de persil
10 cl de vin blanc sec,
4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

La veille, faire dessaler les filets de morue dans l'eau froide en renouvelant l'eau plusieurs fois. Nettoyer les moules et faites-les ouvrir à feu vif dans un faitout avec le vin blanc, poivrez-les. Filtrez le jus et décoquillez la moitié des moules. Réservez.
Pelez les oignons et l'ail, émincez-les. Ebouillantez, pelez, épépinez les tomates. Epluchez les pommes de terre, coupez les en rondelles épaisses. Versez l'huile dans une grande sauteuse, faîtes revenir les oignons et l'ail, puis les tomates. Laissez cuire 3 à 4 minutes. Mouillez avec 1,5 l d'eau et le jus de moules, ajoutez le bouquet garni, l'écorce d'orange et le safran. Ne salez pas (à cause de la morue et des moules) et poivrez. Portez à ébullition, ajoutez les pommes de terre coupées en rondelles assez épaisses, cuire 20 à 30 mn.
Ajoutez alors la morue égouttée et continuez la cuisson 5 mn à feu vif. Mettez les moules au dernier moment. Servez bien chaud, soupoudrez de persil haché et de brins de coriandre, avec l'aïoli à servir séparémment.

Rendez-vous à l'auberge de Saint-Aubin le Monial dans le bourg et découvrez une carte élaborée et revisitée selon les 4 saisons à base de produits frais. Contact : Marion et Gilles Belloni - 04 70 66 50 97 - auberge.staubin@orange.fr

Le Saviez-vous ?

Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature** !

Ça cartonne !

Pour cette saison 2021, nous avons le plaisir de compter une nouvelle fois sur le soutien logistique de l'entreprise ***Alpha Numeriq'*** qui nous offre une partie des cartons que nous utilisons pour l'envoi des formules de parrainage à 100 et à 300 €. Merci à Christope BOURET pour ce geste car c'est autant de budget que nous gardons pour les différents projets (en France et à l'étranger). Ces projets, que nous soutenons de manière pérenne ou exceptionnelle, sont une trentaine environ.

1% des bénéfices...

La Fondation Le PAL Nature existe aussi grâce à des partenariats et à une communauté qu s'élargit de plus en plus. Pour preuve, le contact établi par le jeune entrepreneur Lucas COIGNET dont la marque commercialise des capsules de café et thé 100% biodégradables et compostables, "made in France". Profondément soucieuse de l'environnement, la marque OXYGENE CAPS nous reverse 1% des bénéfices liés à la vente de ses produits. ***Plus d'informations : https://oxygenecaps.fr***

Nouvelle programmation pour les Journées à Thème !

La date d'ouverture du parc Le PAL étant le 9 juin prochain, nous nous réjouissons de pouvoir vous rencontrer dans les jours et semaines à venir. Au programme de cette saison 2021, de belles journées à thème : ***JAT Primates*** : 4 juillet 2021 / ***JAT Eléphants**** : 18 juillet 2021 / ***JAT Herbivores*** : 1er août 2021 / ***JAT Rapaces*** : 28 août 2021 / ***JAT Manchots*** : 4 septembre 2021 et ***JAT Pandas Roux*** : 11 septembre 2021. Vous pouvez également noter la date du 10 octobre 2021 pour la 10ème édition de la Journée de la Fondation. N'hésitez pas à nous suivre en temps réel sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram



Journée thématique girafes



Bienvenue Jack !

***Carnet rose au Pal**

Le 18 juillet prochain, posez vos questions aux soigneurs quant à la naissance de Jack ! Né, le dimanche 16 mai à 17h40, il pesait 129,5 kilos pour 89 cm au garrot. Si les conditions météorologiques le permettent, Jack pourra découvrir très bientôt les joies de la zone de baignade et de la plaine de 2 hectares avec ses congénères : Acra la matriarche du groupe, Kavery sa grand-mère, Nina et Upali ses parents ainsi que Tom son grand frère que vous pouvez parrainer.



Le Nunchaku : un art martial à découvrir avec le club de Karaté Contact Bach Ho (KCBH) à Yzeure

Le Nunchaku, un art martial d'origine japonnaise. Il doit sa popularité au très célèbre Bruce Lee qui a marqué toute une génération par ses scènes de combat où le nunchaku a été mis à l'honneur et manipulé dans des démonstrations de combat mêlées de prestations artistiques. Rencontre avec Denis Collignon, 3ème Dan FFK et membre de la Commission nationale de Nunchaku et Benjamin Verrier, 5ème Dan FFK et instructeur au sein du KCBH et Responsable départemental de la commission karaté contact.

« *Le Nunchaku est à l'origine un simple outil agricole qui fut détourné de sa vocation première par les habitants de l'île d'Okinawa. Ces derniers envahis, par la Chine puis le Japon, et interdits d'armes développèrent des techniques martiales basées sur leurs outils pour se défendre.* » nous explique Denis Collignon.

Le Nunchaku est formé de deux morceaux en bois octogonale, évasés et reliés par une corde. Benjamin Verrier se rappelle, « *Ce sont les célèbres films de Bruce Lee qui ont fait découvrir le Nunchaku au monde entier dans les années 1970. Puis dans les années 1980 un Français, Pascal Verhille développa une méthode de Nunchaku de Combat basé sur les différents styles pratiqués à travers le monde en recherchant l'efficacité optimale de l'arme.* »

Cet art martial se compose de plusieurs disciplines :
- Le Nunchaku de Combat : Deux adversaires casqués s'affrontent avec des nunchakus en mousse,
- Le Nunchaku Technique : Travail avec partenaires, kata, maniements avec Nunchaku bois,
- Le Nunchaku artistique : Démonstration technique qui n'est pas codifiée avec un ou deux Nunchakus (esprit d'ouverture et richesse de style personnel).

« *Art martial accessible à tout public et tout âge, le Nunchaku permet de développer la coordination gestuelle, entre l'utilisation du Nunchaku et les mouvements du corps, en demandant une double concentration permanente entre les déplacements et les attaques de l'adversaire, lors des combats. Cette discipline demande dynamisme et maîtrise de soi.*» nous précise Denis Collignon.

Où pratiquer ?

« *Pour le moment pas de section existante dans l'Allier mais le Karaté Contact Bach Ho souhaite ouvrir une section très prochainement au sein du club.*» précise Benjamin





Benjamin Verrier

A vos agendas !

Stage Nunchaku le samedi 26 juin au gymnase de l'Europe à Yzeure.
Stage de découverte au Nunchaku de combat composé d'une partie apprentissage aux techniques du Nunchaku avec une pratique accompagné d'un partenaire pour des blocages contre-attaques. Mais également découverte des Kata combats imaginaires codifiés et le combat avec les règles d'arbitrage ainsi que des techniques de balayage sur attaques de pieds et poings. **Enfants de 14h à 15h30 et adultes de 15h30 à 17h30**

Les nageurs du Pôle France Para Natation Adaptée continuent leur progression



Le Pôle Natation Sport Adaptée a récemment changé de nom pour devenir Le Pôle France Para Natation Adaptée. Cette structure nationale est désormais présente à Vichy. Les vingt-deux nageurs et nageuses en situation de handicap, déficience intellectuelle, autisme et porteurs de trisomie 21 bénéficient des installations du CREPS de Vichy. Ils alternent entre des stages au Pôle et des entraînements dans leurs clubs d'origine. Privé de grandes échéances internationales depuis fin octobre 2019 à cause de la crise sanitaire, la moitié des nageurs du pôle ont participé au meeting « Back dans l'bac » dimanche 18 avril au stade aquatique de Vichy Communauté à Bellerive-sur-Allier. De belles performances ont été réalisées lors de cette épreuve de reprise. Sept records de France sont tombés grâce à Axel Parisot et Assya Maurin Espiau et plusieurs records personnels ont été battus. Une bonne préparation pour les championnats d'Europe qui se sont déroulés du lundi 16 au samedi 22 mai à Madère au Portugal.

Un championnat d'Europe encourageant

Le Pôle France Para Natation Adaptée était représenté par Simon Blaise, Nathan Maillet, Assya Maurin Espiau et Maëly Chevallier. Les quatre nageurs ont battu les records de France des relais 4*100m 4 nages mixte et 4*100 nage libre mixte. Assya Maurin Espiau a amélioré le record national du 200 m et du 100 m libre tout comme Maëly Chevallier sur le 100 m papillon. « Il y a une grosse frustration parce que nous n'avons pu faire autant de finales que l'on avait prévu à cause de la participation de nageurs hors europe. Le bilan est cependant positif. Les filles ont émergé dans cette compétition et un groupe de haut de niveau s'est constitué. C'est encourageant pour la suite » explique Bertrand Sebire, entraîneur national.

Constituer une équipe de bénévoles pour les Global Games

Le Pôle France Para Natation Adaptée va débuter une nouvelle ère à partir des Championnats de France qui auront lieu du jeudi 1er au dimanche 4 juillet au stade aquatique de Vichy Communauté. Cette compétition va permettre de remobiliser les nageurs qui vont travailler sur de nouveaux projets et de lancer la préparation des Global Games organisés à Vichy en 2023. Le Comité bi-départemental Allier/Puy-de-Dôme du sport adapté recherche des bénévoles pour accompagner les sportifs et pour la partie logistique lors des championnats de France. Il est également possible de se former pour rejoindre l'équipe des officiels en tant qu'arbitre, commis de course, chronométreur ou juge. Le but est de constituer une équipe de bénévoles et d'officiels solide en vue de l'organisation des Global Games.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos : 04 73 24 58 83 ou 06 33 16 01 84.
Facebook : Pôle France Para Natation Adaptée.



Adèle s'en mêle !

Et si on changeait les règles ?

A l'occasion de la journée mondiale de l'hygiène durable du 28 mai 2021, le SICTOM Nord Allier a lancé une aide à l'acquisition de protections menstruelles durables, à destination de toutes les femmes de son territoire.

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 !

Pourquoi passer au durable ?
Les protections menstruelles durables permettent d'éviter une quantité de déchets non négligeable. Elles ont un triple intérêt : écologique : elles évitent l'incinération d'une part importante des ordures ménagères et l'extraction de matières premières ; économique : leur achat est rapidement rentabilisé par leur durée de vie (en moyenne de 5 à 10 ans). Sur 5 ans, une coupe menstruelle ou un lot de serviettes lavables permettent d'économiser de 175 à 245 euros ; sanitaire : les serviettes et culottes lavables certifiées sont pour la majorité fabriquées à partir de fibres naturelles (coton, chanvre, soie) et bénéficier de la certification OEKOTEX. Les coupes menstruelles, sont quant à elles en silicone médical ou caoutchouc naturel.

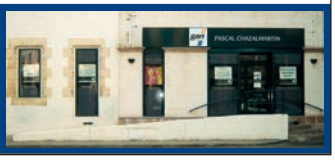


Détails de l'opération : Les modèles de protections menstruelles durables concernées
La demande de subvention est accordée pour l'achat de protections menstruelles lavables neuves. Il peut s'agir de coupes menstruelles, serviettes hygiéniques et culottes lavables.

Les modalités
Le SICTOM subventionne à hauteur de 15 euros ttc par foyer, l'achat de protections menstruelles durables pour un montant de facture minimale de 30 euros ttc. Le demandeur doit fournir différentes pièces justificatives. Retrouvez la liste complète, les modalités, des informations utiles, ainsi que les tous les documents nécessaires téléchargeables sur www.sictomnordallier.fr.

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

gan
GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal CHAZALMARTIN
Agent général d'assurances
03000 MOULINS
6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr



Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Limiter le calcaire dans vos toilettes grâce aux huîtres

Elles peuvent être utilisées pour se débarrasser du tartre dans les toilettes en les plaçant dans le réservoir de la chasse d'eau. Les coquilles attirent et retiennent le calcaire contenu dans l'eau des w.c.



Quelques consignes à suivre :
- Bien les nettoyer pour se débarrasser des bactéries et des odeurs ;
- Les mettre dans la cuvette de la chasse d'eau ;
- Tirer la chasse.

Grâce à cette méthode simple et économique, les taches disgracieuses finissent par disparaître. Renouveler tous les 3 mois si votre eau est assez calcaire

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



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

Désinfection contre le coronavirus à titre préventif et curatif.
N'hésitez pas à vous renseigner !

Les activités ludiques et sportives sont nombreuses **en Montagne bourbonnaise**

Habitée depuis des millénaires, chargée de légendes et de mystères, marquée par l'histoire, la Montagne bourbonnaise a de multiples facettes. Plutôt agricole et bocagère dans sa partie basse, elle est couverte de forêts, de landes et de tourbières dans sa partie haute. De nombreux ruisseaux et rivières prennent leur source dans les massifs de ce territoire dont la diversité des paysages invite à la flânerie. Tour d'horizon des principaux lieux touristiques.



1 Foyer du Montoncel et activités diverses à Lavoine

Plus haut sommet de l'Allier, le Puy du Montoncel (1 287 m) se situe au cœur de la forêt des Bois Noirs, l'une des plus anciennes forêts de sapins pectinés d'Europe. En été, il est possible de découvrir les itinéraires VTT validés par la Fédération Française de Cyclisme. Il y a 1000 km de circuits balisés, randonnée pédestre, orientation et un parcours de tir à l'arc, 12 cibles en forêt et de sarbacane, six cibles pour enfants à partir de 6 ans. Le Foyer du Montoncel est aussi un lieu d'hébergement avec un gîte d'étape d'une capacité de 30 lits et un relais équestre. Le village accueille également la plus grande horloge à billes et à eau du monde ainsi la Maison du bois et de la forêt et scierie à eau. Des activités comme la pêche, du roller et un parcours santé sont proposées à l'étang du Charrais . On y trouve également les sources de la Besbre et du Sichon.

2 Station de La Loge-des-Gardes à Laprugne

Située dans la forêt domaniale de l'Assise, mélange d'hêtres et d'épicéas, le plateau de La Loge-des-Gardes accueille la station de sports d'hiver et de loisirs d'été. Lors de la période estivale, il y a de nombreuses activités de glisse, un site de parapente, où vous pourrez, sur réservation, découvrir les magnifiques paysages au-dessus de la forêt de l'Assise, un parcours de disc-golf et plusieurs courses d'orientation. Au gré des chemins forestiers, les promeneurs pourront découvrir, à leur rythme, des endroits bucoliques comme les Pierres du jour ou les Pierres Druidiques et des arbres centenaires tout en s'oxygénant dans ce milieu forestier naturel mais fragile que chacun se doit de respecter pour mieux le préserver.

3 Patrimoine et loisirs à Châtel-Montagne

La Montagne Bourbonnaise, c'est également un patrimoine culturel à découvrir dont la splendide église romane Notre Dame de Châtel-Montagne. unique en son genre par son mélange de roman auvergnat et bourguignon appartenant à l'abbaye de Cluny. L'église du village a d'ailleurs servi de modèle à Cluny III. Dans le cadre de « Lumières sur le Bourbonnais », sa façade va s'illuminer chaque soir dès la nuit tombée sur le thème de l'Art roman et des légendes de la Montagne bourbonnaise. La commune est le point de départ de nombreuses activités telles que l'escalade à la Via Corda et au site des Grands Bois, le VTT avec le nouvel espace de VTT Vichy Montagne bourbonnaise ou la randonnée pédestre avec le Puy du Roc ou le Bois des Maquisards.

4 Plateau de la Verrerie à Saint-Nicolas-des-Biefs

Véritable paradis pour de nombreuses espèces, dont certaines remontent à la période glaciaire, ce plateau à l'ambiance très sauvage est classé Natura 2000. Plusieurs zones Natura 2000 et des Ensembles naturels sensibles (ENS) se cachent au cœur de la Montagne Bourbonnaise dont les fameux hêtres tortueux à St-Nicolas-des-Biefs.. Ce plateau se caractérise par des landes montagnardes typiques irisées de teintes roses en fin d'été, la présence d'une tourbière (zone d'accumulation de matière organique), le milieu de vie du rare lézard vivipare ou encore d'une petite plante carnivore, la Drosera à feuilles rondes. Entouré de landes montagnardes de tourbière, le Plateau de la Verrerie offre de magnifiques vues sur le Roannais, les Alpes et l'Auvergne. Le site est à découvrir l'été grâce aux nombreux sentiers de randonnées et parcours de Trail qui le traversent mais aussi au cours d'une course d'orientation.

5 Base de loisirs à Saint-Clément

La base de loisirs de Saint Clément offre un bel espace aménagé pour la pratique d'activités nautiques (paddle, canoë, kayak, pédalo, water bike) mais également pour la randonnée, la pêche grâce à un grand lac intérieur de montagne, le VTT à assistance électrique, l'accrobranche avec des parcours acrobatiques dans les arbres à partir de 5 ans ainsi que 400 mètres de tyroliennes dont deux au-dessus de l'eau. Ce lieu magique offre à tous les visiteurs des loisirs familiaux et conviviaux dans un environnement propice à la détente et au repos.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos : Office de tourisme Vichy Montagne bourbonnaise - 04 70 59 37 89 chatel-montagne@vichydestinations.fr.



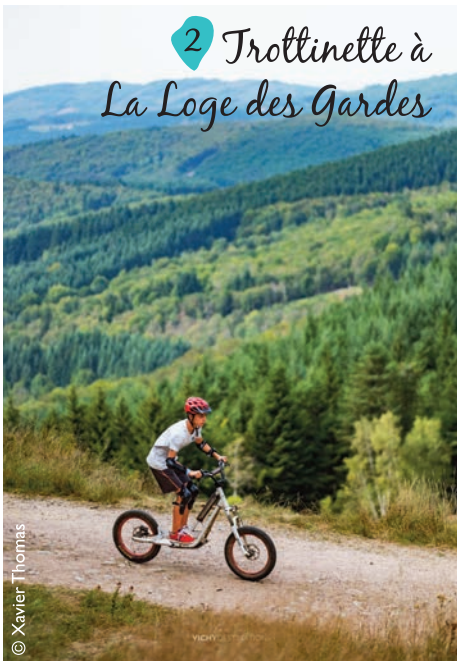
4 Plateau de la Verrerie à Saint-Nicolas-des-Biefs

© Cindy Michaud



3 Église romane Notre Dame de Châtel-Montagne

© Xavier Thomas



2 Trottinette à La Loge des Gardes

© Xavier Thomas



5 Base Nautique de Saint-Clément

© Xavier Thomas

Toutes les infos sur les **dates d'ouverture de la piscine l'Ovive à Moulins !**

Le centre aqualudique de Moulins Communauté accueille du public depuis le 9 juin dernier après plusieurs mois de fermeture. L'occasion de redécouvrir le plaisir de nager mais surtout d'utiliser les nouveaux aménagements réalisés au sein des espaces intérieurs et extérieurs de l'Ovive.

Jusqu'au 19 juin, uniquement en bassin intérieur
Depuis le 9 juin, l'Ovive accueille du public uniquement dans son bassin intérieur, sans inscription mais dans la limite de 225 personnes, aux horaires habituels :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12 h à 14 h et de 16 h 30 à 20 h 30, mercredi de 9 h à 14 h et de 16 h 30 à 19 h 30, samedi de 10 h à 18 h 30, dimanche de 10 h à 13 h 30.

Les leçons de natation pour tous ont repris également. Pour ce faire, vous devez prendre rendez-vous avec un maître-nageur au 04 70 34 04 05.

Les cours ont lieu au choix les soirs après 17 h, le mercredi et/ou samedi matin, pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi (matin et/ou après 17 h). Les leçons de natation sont facturées 120 euros les 10 cours ou 14 € à



l'unité (prévoir également de régler l'entrée de la piscine).

L'espace bien-être avec SPA et hammam, qui a été entièrement réaménagé, est limité quant à lui à l'accueil d'une toute petite jauge. Ainsi, des créneaux d'une heure et demie sont proposés au public et accessibles sur réservation préalable uniquement au 04 70 34 04 05.

Redécouvrir les extérieurs dès le 19 juin
À partir du samedi 19 juin, le centre aqualudique l'Ovive pourra également accueillir du public en extérieur, dans la limite de 575 personnes (bassins intérieurs et extérieurs), le week-end et certains soirs en fonction du personnel disponible.

Le public pourra enfin profiter pleinement du tout nouveau toboggan géant intérieur/extérieur, récemment installé et source indéniable de sensations fortes avec ses 55 mètres de long, sa pente à 12 % et ses 6 mètres de hauteur ! A l'extérieur, petits et grands découvriront une tout nouvelle pataugeoire, un toboggan « pentaglisse » d'une vingtaine de mètres, des nouveaux jeux d'eau et une plage complètement réaménagée.

Enfin, retenez bien la date du samedi 3 juillet qui marquera l'ouverture officielle du centre aqualudique l'Ovive ! Au programme de cette journée exceptionnelle : des démonstrations sportives, des animations aquatiques pour tous les âges, des jeux d'eau, des défis et des cadeaux ! Une bien belle façon de débuter les vacances d'été !



POLICE NATIONALE
– 03 –

La DDSP 03 s'invite dans votre magazine l'Esprit Sport & Bien-être avec ses conseils du mois

Prévention des cambriolages pendant la période estivale

En cette période estivale qui approche, on commence à penser aux vacances et à quitter son domicile pour se dépayser un peu. Mais cette perspective est gâchée par la crainte d'une mauvaise surprise au retour, la peur du cambriolage peut aller jusqu'à dissuader certaines personnes de quitter longtemps leur nid douillet. Comment être sûr que sa maison sera surveillée et ne sera pas l'objet d'une visite indélicate ?

Ne laissez pas la crainte des voleurs vous gâcher vos vacances !
Il existe trois modes d'action possibles pour vous aider à surmonter cette difficulté : faire appel au référent sûreté du Commissariat de Police, inscrire votre domicile à l'opération « tranquillité vacances » et faire appel à vos voisins.

- Le référent sûreté est un policier spécialisé qui viendra à votre demande examiner votre maison et ses alentours. Il a bénéficié d'une formation en sûreté batimentaire et pourra vous donner tous



les conseils utiles à l'amélioration de la sécurité chez vous. Son action est gratuite et le diagnostic qu'il pourra vous délivrer est une sorte d'audit de sécurité dont vous pourrez suivre les directives, partiellement ou non, pour améliorer les choses et ainsi vous rassurer.

- L'opération « tranquillité vacances », qui est active toute l'année, consiste pour vous à prévenir de vos dates d'absence le Commissariat de Police. (ou la police municipale qui est partenaire) Des passages fréquents seront alors effectués à proximité de votre domicile pour prévenir toute intrusion et dissuader les voleurs. Cette inscription est gratuite, mais ne concerne que les domiciles privés et pas les locaux professionnels.

- Vous pouvez enfin, si vous avez de bonnes relations avec vos voisins et que vous leur faites confiance, charger ceux-ci d'effectuer des passages chez vous pour donner le plus possible l'illusion que votre domicile est occupé, cela dissuadera les voleurs. Si vous avez aussi inscrit votre maison à l'opération « tranquillité vacances », pensez à prévenir les policiers que vos voisins ont les clefs et sont susceptibles de passer chez vous, pour éviter de fâcheuses méprises. Des membres de votre famille peuvent également remplir ce rôle.

Contact :
police-moulins@interieur.gouv.fr
police-montlucon@interieur.gouv.fr
police-vichy@interieur.gouv.fr

Le Bocage Bourbonnais, une terre de sportifs en devenir !

Une base de trail en Bocage bourbonnais vient d'etre créé. Situés dans le secteur des côtes Matras, point culminant du Bocage, les parcours proposent aux runners de découvrir Noyant-d'Allier, Châtillon et Cressanges.

Partez à la découverte des neuf trails du Bocage, accessibles pour les débutants et les coureurs confirmés ! Vous apercevrez au rythme de vos courses des points d'intérêts culturels comme le Château des Bouis ou la Pagode de Noyant d'Allier, mais vous profiterez aussi de la nature du Bocage et de points de vue exceptionnels tels que le Belvédère des Côtes Matras !

Les parcours permanents de trail du Bocage Bourbonnais ont été créés par la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, en étroite collaboration avec Jean-Claude Salignat (organisateur du Trail des Côtes Matras) / Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes), en partenariat avec le Département de l'Allier et les communes concernées.

Testés au cours de l'année 2020, ils ont été balisés par des experts du terrain cet hiver et sont à disposition des runners pour le plus grand plaisir des sportifs qu'ils soient aguerris ou débutants.
Parcours : de 1,6 à 22 km
Dénivelés : de 63 à 627m

Plus d'infos sur le site www.tourisme-bocage.fr et sur l'application www.openrunner.com.



RAYD'Y est de retour en format 100% jeunes



Rendez-vous le samedi 26 juin 2021 dès 12h sur le site des Ozières pour les 8 / 15 ans.
Manifestation organisée par l'Office Municipal du Sport et la ville d'Yzeure, avec le concours des associations (EAMYA, TRIMAY, ROMYA, Compagnie d'Arc Yzeure) et de Sogo Loisirs.
Les amateurs de sport de pleine nature et de sensations fortes se retrouveront pour une course semée d'embûches.
Inscriptions 100 % en ligne : http://oms-yzeure.fr
Pour tout renseignement: 04 70 48 53 37
L'organisation recherche des bénévoles, n'hésitez pas à rejoindre l'équipe !

SoGo Loisirs a rouvert ses activités à Yzeure !

Accrobranche, Paintball, Laser Game extérieur, après de longs mois de fermeture, ces activités de pleine nature sont de nouveau accessibles pour le bonheur des petits comme des grands.

Deux espaces d'activités de pleine nature
Chez SoGo Loisirs au plan d'eau des Ozières à Yzeure, vous prendrez de l'altitude en pratiquant l'**accrobranche**. Avec 7 parcours de niveaux différents, et deux grandes tyroliennes les sensations sont garanties. L'activité est accessible aux enfants (dès 3 ans) comme aux adultes. Les tarifs sont de 7€ pour les 3-6 ans et de 14€ à 20€ pour les plus grands. L'accrobranche est ouvert les mercredi, samedi, dimanche, jours fériés et 7j/7j durant les vacances scolaires, sur réservation (jusqu'à fin octobre).

Dans la forêt des Planchards à Yzeure, SoGo Loisirs propose du **Paintball et du Laser Game Extérieur**. Ces activités se déroulent en groupe de minimum 6 personnes (dès 8 ans) sur réservation. Chaque partie est animée dans une ambiance fun. Pour le laser Game le tarif est de 15€/personne. En ce qui concerne le Paintball les tarifs sont de 15€/personne avec le matériel enfant (8 à 12 ans) et 22€ à 32€ avec le matériel adulte.

Votre rendez-vous de l'été !
En famille, entre amis, ou pour un événement particulier (anniversaire, EVG-EVJF, sortie associative…) profitez d'un bol d'air frais chez SoGo Loisirs. Infos et réserv. au 07 89 44 99 22 ou sur www.sogo-loisirs.fr



Marlyne vous emmène en **balade à pied autour de Moulins**

C'est au travers du blog « Les petites balades de Marlyne », que vous pourrez découvrir des itinéraires de balades accessibles à tous. Derrière ce pseudonyme, nous avons rencontré Martine et Jocelyne, bourbonnaises depuis toujours, moulinoises depuis longtemps.

La retraite venue, ces deux amies se sont mises à la marche. L'objectif, garder la forme car on sait tous que 30 minutes de marche par jour est un minimum pour protéger sa santé. Bavarder, prendre le temps d'observer les lieux fait aussi parti de l'exercice.

« *Nous avons trois principes lors de nos sorties, ne pas marcher plus de deux heures, utiliser au minimum notre voiture pour nous rendre au point de départ de nos petites balades qui sont donc rarement à plus de 10 km de Moulins et enfin glaner un maximum de renseignements sur tout ce que nous pouvons découvrir.*» nous explique Martine.

Naissance d'un blog début 2021

« *C'etait au départ une blague entre nous de s'imaginer un guide de nos balades pour partager nos découvertes. Et finalement, nous avons eu l'idée d'un blog, plus simple pour nous à mettre en place. Pour le nom, Marlyne est la contraction de nos deux prénoms.* », nous confie Jocelyne.


Martine et Jocelyne en balade

Pour chaque itinéraire décrit sur le blog, ces deux amies créent et testent le parcours tout en notant leurs découvertes. « *Nous proposons des balades accessibles à tous, simples et courtes. En moyenne les balades durent 1h30. Notre plus longue balade fait 7 km. Nous nous sommes prisent au jeu d'aller à la découverte de nos beaux et charmants paysages, notre regard a changé, nous sommes à l'affût des moindres détails que nous offre la nature et le patrimoine pour le partager.* »

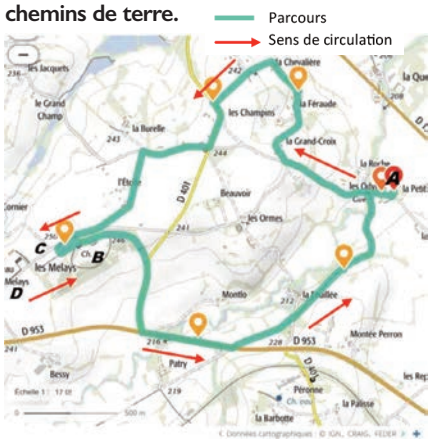
Envi de marcher ?

Rendez-vous sur le blog https://lespetitesbaladesdemarlyne.wordpress.com.
Les balades sont en ligne ou à télécharger pour les imprimer.Vous retrouverez :
- Les itinéraires avec texte et carte
- Le temps de marche : « Celui ci ne tient pas compte des nombreux arrêts que vous pourriez effectuer pour admirer le paysage. » nous confie Martine.
- Des annexes et articles : « *Nous effectuons un gros travail de recherche sur nos découvertes, réalisons des articles avec photos et adresses utiles pour approfondir ses connaissances. Nous notons pour cela toutes nos références qui nous ont été utiles : site internet, livre…* » nous explique Jocelyne.

Prochain projet de balade, une découverte autour des deux ponts à Moulins. **Pour recevoir l'actualité des petites balades de Marlyne, rendez-vous sur le site pour s'abonner : lespetitesbaladesdemarlyne.wordpress.com.**

Découvrez la Balade Neuvy - Les Melays

Distance : 6 km
Temps : 1h 30 minutes
Prévoir des chaussures adaptées pour les chemins de terre.



Aujourd'hui je vous propose une balade dans la campagne bourbonnaise connue pour la richesse de ses châteaux. Pour me rendre au point de départ de ma balade, je prends ma voiture direction St Menoux. Après le panneau de sortie d'agglomération de Moulins, je tourne à la première à droite. Au deuxième embranchement je suis la route qui oblique à gauche. Au croisement suivant je vais tout droit direction « la petite queune, le gué ». Je me gare au niveau du panneau « la petite queune ».

Je me dirige vers le gué. J'emprunte la passerelle qui franchit la Queune **(*Bon à savoir !)** et je poursuis ma route. Je profite de cette charmante montée bordée d'arbres.
Au carrefour je tourne à droite direction « les Champins ». Après les maisons j'observe sur la droite une garenne, c'est-à-dire de multiples trous creusés par les lapins, phénomène peu courant de nos jours en raison de la raréfaction des lapins de garenne. Je vais jusqu'au bout de la route et je n'hésite pas à prendre le chemin communal qui monte vers « la Chevalière ». Arrivée à la croix je continue tout droit. Au cédez le passage je tourne à gauche et je continue sur la route goudronnée jusqu'au croisement et je tourne à droite direction « la Corbe ». Au carrefour de « la Burelle » je tourne à gauche. Je continue sur la route à droite et je longe le parc du château des Melays. Sur la gauche, je vois les communs. Je continue sur la route jusqu'au château des vieux Melays. J'observe girouettes et pigeonnier. Je fais demi-tour. Au croisement, je suis la route sur la droite en longeant toujours le parc des Melays. Au cédez le passage, je tourne à droite. J'aperçois, sur ma droite, la jolie maison de gardien du château. Arrivée au cédez le passage de la route de St Menoux, je tourne à gauche. Je passe sur le pont de la queune et je tourne au premier petit chemin de terre à gauche. Je traverse la route qui conduit au moulin de « la Feuillée » et je prends le petit chemin qui me ramène au gué. Belle vue sur le bocage. Je rejoins le passage à gué et je reprends ma voiture.
« *J'espère que vous avez passé un agréable moment et que nous nous retrouverons sur une autre de mes petites balades.* » Marlyne.



***Bon à savoir ! La Queune**

Petite rivière, pas plus de 30 km de long, elle est cependant bien connue des Bourbonnais car elle traverse le Bocage. Elle prend sa source près des Côtes Matras (commune de Tronget) et se jette dans la rivière Allier, en aval de Moulins, sur la commune de Neuvy. Bien que peu abondante elle se rappelle au bon souvenir des habitants qui la côtoient en raison de ses crues qui peuvent être importantes.

Pourquoi préférer le lavage dans un centre spécialisé plutôt qu'à domicile ?

L'été est la saison propice pour laver sa voiture. Départ ou retour de vacances, soleil, temps libre… sont autant de raisons qui amènent les automobilistes à bichonner leurs voitures. En cette période de grands départs et de chaleur, les automobilistes mesurent-ils l'impact écologique du lavage de leur véhicule ?

Laver sa voiture : un geste en faveur de l'environnement ?
Si on n'entretien pas régulièrement son véhicule, les saletés sur nos carrosseries vont, sous la forme de particules presque invisibles et pourtant nocives, se déverser avec les premières pluies au hasard dans la nature.

Témoin de cette pollution passive, les séparateurs d'hydrocarbures sont devenus obligatoires dans les parkings souterrains, les stations-service et les aires de lavage. Quand les véhicules arrivent ruisselant d'eau dans les parkings, toutes les saletés accumulées sur les carrosseries sont drainées vers les récupérateurs d'hydrocarbures dont les filtres font le plein de ces pollutions anonymes trop souvent négligées par les usagers de la route.

Mélangés aux eaux pluviales, les huiles, hydrocarbures, métaux lourds, résidus de pneus et de plaquettes de freins pénètrent plus facilement dans le sol et polluent les eaux souterraine

Pourquoi préférer le lavage dans un centre spécialisé plutôt qu'à domicile ?
Beaucoup d'automobilistes ignorent peut-être que le lavage sur la voie publique est strictement réglementé* et qu'il est interdit de laver des véhicules en dehors des aires équipées de fosses à décantation et séparateurs d'hydrocarbures. Le traitement de ces déchets est alors assuré par des organismes agréés.

Pourtant plus de la moitié des automobilistes lavent aujourd'hui encore leur véhicule à domicile alors que seul le lavage en centre professionnel est plus respectueux de l'environnement par sa maîtrise des rejets (hydrocarbures, métaux lourds, phosphates…) et de la consommation d'eau (en moyenne 50 litres pour un lavage Haute Pression contre 300 litres pour un lavage à domicile).



Station Doux Doux Lavage à Moulins

La Haute Pression : un système reconnu économiseur d'eau
Il est qualifié de «système économiseur d'eau» et les stations de lavage Haute Pression « stations professionnelles équipées d'économiseurs d'eau ». Parmi les systèmes de lavage les plus utilisés, la Haute Pression est celui qui consomme la plus faible quantité d'eau tout en étant le plus efficace.

Un lavage dans un centre de lavage haute pression utilise en moyenne 50 à 60 litres d'eau (soit un peu moins qu'une douche), à comparer au lavage à domicile qui consomme jusqu'à 300 litres par lavage (soit deux fois plus qu'un bain).

En cette période de grands départs et à l'heure où plusieurs régions sont frappées par des restrictions d'eau, laver sa voiture dans un centre de lavage Haute Pression fait partie des réflexes citoyens bénéfiques pour l'environnement !

Bon à savoir !

Attention aux mesures de restriction d'eau durant la période estivale si vous voulez laver votre voiture :
Quatre niveaux d'alerte avec des mesures différentes peuvent être mis en place :
- Niveau de vigilance (incitation à éviter le lavage de sa voiture)
- Niveau d'alerte (interdiction à certaines heures de laver sa voiture)
- Niveau d'alerte renforcée (limitation plus forte des prélèvements sur le lavage de voitures pouvant aller jusqu'à l'interdiction)
- Niveau de crise (interdiction systématique du lavage)

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos stations professionnelles de lavage près de chez-vous !



Réouverture complète du centre CeltÔ Spa et Bien-Être à Bourbon-Lancy

Faites l'expérience d'un moment de détente et de bien-être au centre CeltÔ Spa et Bien-Être de Bourbon-Lancy !



Situé à seulement 30 minutes de Moulins, CeltÔ vous accueille dans ses différents espaces dédiés à la relaxation. Dans les Espaces Bien-Être, vous pourrez découvrir nos soins du corps et du visage ainsi que nos modelages et instants bien-être. Les Espaces Thermoludiques vous ouvrent leurs portes également avec une toute nouvelle piscine intérieure d'eau thermale avec de nouvelles animations, le tout dans une ambiance totalement repensée. Profitez également du sauna, du hammam, du jacuzzi et du CeltÔrium.

Nouveauté 2021 : Découvrez le Spa Nature - Bassin extérieur ! Venez profiter de ce nouvel espace vous propose un bassin extérieur entièrement rénové, protégé d'une verrière aux parois amovibles, il reste ouvert sur le Parc Thermal laissant ainsi entrer la nature.

Plus d'informations sur notre site www.celto.fr

Infos pratiques !

- Entrée aux Espaces Thermoludiques : 19.50€ / pers. la demi journée
- Entrée enfant : 7€ / enf. la demi journée (consulter les horaires d'accès sur le site internet)
- Modelage bien-être à partir de 64€

CeltÔ Spa et bien-Être
12 avenue de la libération
71140 Bourbon-Lancy
Tél : 03 85 89 06 66



© CeltÔ - Spa et Bien-Etre - Bourbon-Lancy

Partez à la découverte de la lithothérapie

Nouveauté ! Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de **la Labradoritei**.



C'est une pierre attirante de par ces couleurs irisées comme un arc-en-ciel ou d'un bleu océan. En lithothérapie, elle est excellente pour tous (surtout pour tous les métiers en rapport avec le médical et pour ceux qui s'occupent de malades ou de personnes en grande souffrance). La Labradorite s'active comme un véritable bouclier en absorbant les énergies négatives corporelles en nous protégeant aussi de la souffrance, maladie d'autrui. Elle rééquilibre les vertèbres en apposant des petits disques de Labradorite le long de la colonne vertébrale. Disposer un bloc de Labradorite chez soi, nous permet de recevoir un bouclier protecteur qui absorbera les énergies négatives de la pièce et de ceux qui viendront vous voir.

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h30 - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

"La balade magique" : Un "cherche et trouve" ludique pour les curieux

Lors de tes balades en forêt, au bord de mer, ou même près de chez toi, apporte le jeu de cartes "la balade magique" avec toi et tente de retrouver les différents objets inscrits sur ces cartes : des baies, une corde à linge, un panneau stop...Tout peut être trouvé partout (ou presque) La balade magique est un produit fabriqué en France et 100% recyclé.

Bonne balade !









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

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

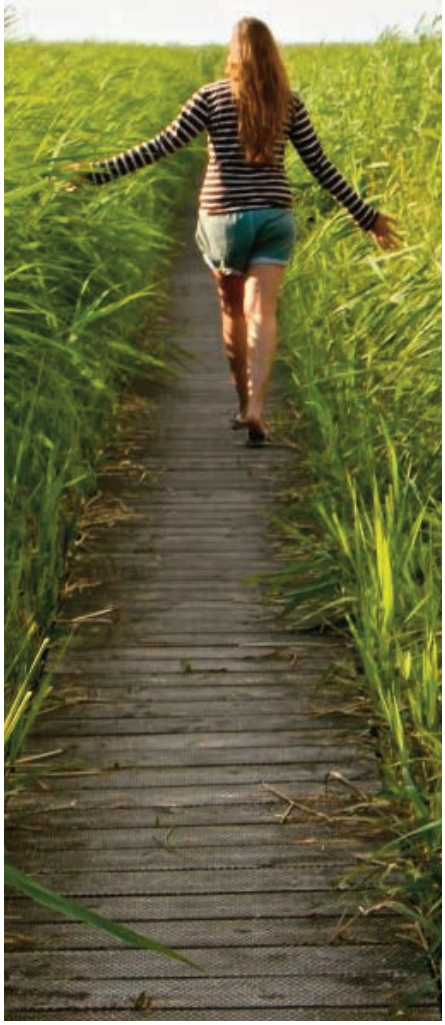
CONTACTEZ-NOUS !

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€ht/mois**

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
Site internet : jd-osteopathe.fr
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 BOURBON LA.

• ***Pierre BOURDET***
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• ***Pauline BOURBON***
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

• ***Elisabeth DORDEVIC***
06 12 56 57 85
Thérapeute adultes & enfants. Réflexologie plantaire au bol Kansu & Spagythérapie
1, rue Gabriel Péri
03440 BUXIÈRES LES MINES

#Chiropraxie

• ***Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS***
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 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 à YZEURE

• ***Patricia VÉNUAT***
Praticienne en Hypnose
07 57 44 48 39
hypnovenuat@hotmail.com
Les portes d'Avermes
42 rue de la République - 03000 AVERMES

• **Valérie LEBLANC**
Praticienne en hypnose
06 40 24 50 35
Valérie Praticienne en Hypnose
Maison de santé
2 place de Czernichow - 03000 NEUVY

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



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, mercrerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS
04 70 20 56 26
www.mercerie-aufildariane-moulins.fr



ACCUEIL DE LOISIRS

Les Mounines

3 - 10 ans

ESPACE PRÉADOS

11 - 13 ans

L'été c'est fun à Moulins !

Inscriptions

04 70 48 51 60

ville de Moulins