#71
MAI
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

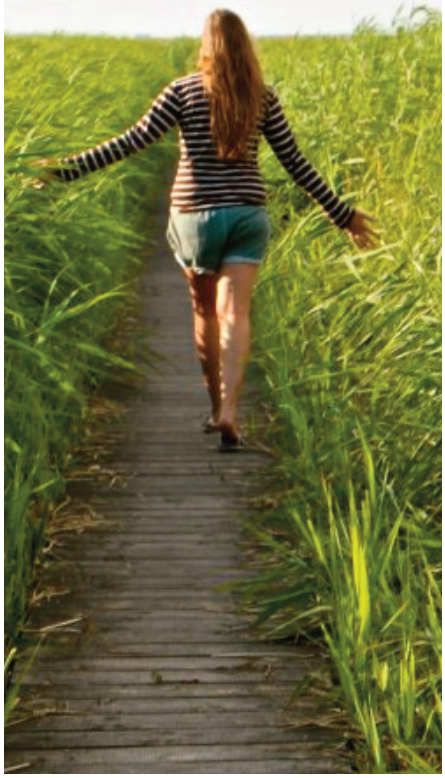
Revenons à nos moutons



Jouez & Gagnez !
Bonne chance !
Rendez-vous P.24

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être



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

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

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21
06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
>
> - VOLTAIRE -

#Etiopathie

• ***Marie-Laure DURY***
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 Moulins

#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 L'A.

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

#Hypnothérapie

• **Véronique MEYNIER**
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Centre de consultations Arnault Tzanck à 06250 Mougins

#Reflexologie

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

#diététique-nutrition

• ***Thierry BEAUFILS - Plaisir de manger***
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger
19 rue Mandon - 03210 Marigny

#Chiropraxie

• **Dimitri BARTOS et Marie-Astrid BARTOS**
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• **Sandrine GUILLAUMIN**
Sophrologue
06 04 14 28 12
Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des Grandes Vigne
03000 AVERMES

#Naturopathie

• **Mathilde LACHAUSSÉE**
Naturopathe - Énergéticienne
Magnétiseuse & Radiesthésiste
06 95 17 83 23
mathildelachaussee@gmail.com
mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Parentalité

• **Marion BELVISI**
L'alchimie des Mams
07 56 83 37 37 ou l'alchimiedesmams
Instagram : l'alchimie_des_mams.

#Socio-Esthétique

• **Jennifer BARBERY**
Socio-Esthéticienne
https://revellestoi-esthetique.com
06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi
Rêv'elles toi Esthéticienne et Socio-Esthéticienne

cimm immobilier
Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste **VIAGER**

Une équipe à votre écoute du lundi au samedi

04 70 47 05 71
www.moulins.cimm.com





Aude & Julie

GOOD NEWS !



Via Allier, la véloroute de l'Auvergne

Inspirez, respirez, pédalez ! La Via Allier est un condensé de bons moments à vivre. Le long de ces 435 kilomètres, vous traversez des villes et des villages de charme propices à des haltes gourmandes et reposantes. Des hébergements, restaurants, sites de visite et offices de tourisme vous accueillent dans les meilleures conditions tout au long de l'itinéraire.
La véloroute de l'Auvergne traverse d'abord un petit bout du Cher et en profite pour s'écarter de la rivière. C'est pour mieux la retrouver ensuite, à l'entrée du département de l'Allier. Autour de Moulins, la rivière porte une histoire, celle des mariniers de l'Allier. Plus au sud, elle abrite une réserve naturelle préservée. À Vichy, elle est un lac sur les rives duquel il fait bon flâner. La Via Allier fait aussi de belles escapades dans le vignoble de Saint-Pourçain et le bocage bourbonnais. **Toutes les infos sur www.via-allier.com**
Source www.via-allier.com

> « Le sport fait que, même dans la défaite, on est gagnant par le fait de le pratiquer »
> - Nouredine Meftah -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 2022 - 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 2022-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, DDSP03, La Bulle d'Air, Manon Dauchelle

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.

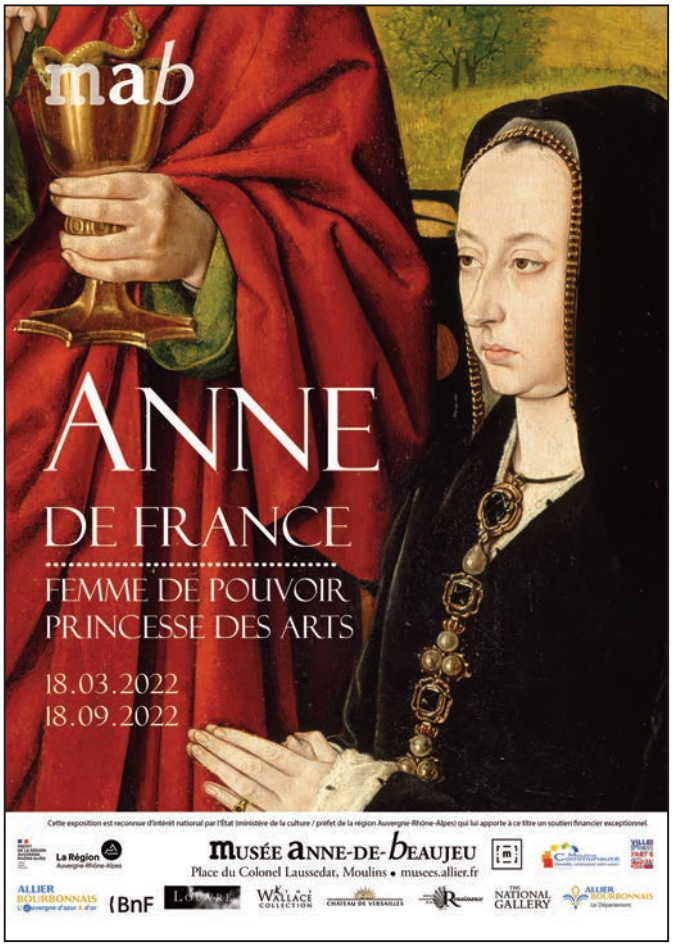
ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Eloïse Le Roux avec le kimono de l'équipe de France
Le dimanche 3 avril, l'yzeurienne Eloïse Le Roux a obtenu une très belle médaille d'argent lors du championnat de France cadette en -63 kg. D'autant plus qu'elle a honoré pour la première fois une sélection en équipe de France sur une coupe d'Europe qui s'est déroulée à Strasbourg le 24 avril dernier. « *Eloïse est une jeune judoka sérieuse et appliquée. Elle faisait partie des favorites pour le podium de ce championnat de France et elle a montré que l'on pouvait compter sur elle. À l'image de Juliette Diollot, double championne de France avec Yzeure Judo en 2016 et 2019.* » précise Mathieu Corneloup son entraîneur.



Éleveur ovin à Trévol, **un métier passion pour Ludovic d'Amat**

Installé depuis 17 ans à Trévol, Ludovic nous accueille à la ferme pour nous décrire son métier simplement. À la découverte des animaux avec lesquels il travaille à leur contact tous les jours, nous avons pu à la fois nous balader dans les champs et à la bergerie.





Après un BTS en production animale, Ludovic a d'abord travaillé en grande distribution puis comme technicien ovin pour des organismes locaux avant de revêtir l'habit d'agriculteur. Son exploitation a une superficie de 110 hectares (70 à Trévol et 40 à Yzeure) pour un cheptel de 630 brebis de race « Ile de France » élevées en sélection.

L'origine du mouton Île-de-France

« *Il existe plus d'une quarantaine de races de moutons sur le territoire national. L'Ile de France est une race dite « lourde ou bouchère » dont on vient de fêter cette année le centenaire à l'occasion du Salon de l'Agriculture. Elle est le fruit du métissage judicieux entre des reproducteurs Dishley, race bouchère anglaise, et le Mérinos de Rambouillet, plutôt sélectionné pour sa laine et sa faculté à se reproduire au printemps ou à l'automne. Race lourde et précoce, apte à la production de viande et de laine, l'Ile de France permet d'obtenir des agneaux bien conformés, sans excès de gras.* » nous explique Ludovic. Le travail de sélection de cette race représente une part importante de l'activité de notre agriculteur qui commercialise ainsi mâles et femelles dans diverses régions françaises, et également à l'étranger.

L'agnelage, une période décisive pour l'éleveur ovin

Aux « Croisettes » les naissances ont lieu pour un tier en novembre-décembre soit environ 400 agneaux, et deux tiers au printemps avec 600 agneaux. « *Les brebis adultes mettent bas en moyenne 2 agneaux après une période de gestation de 5 mois.* », précise Ludovic. Notre rencontre avec l'éleveur a eu lieu durant la période d'agnelage et nous avons constaté l'activité intense dans la bergerie, transformée en véritable maternité. La bonne organisation du travail et l'agencement du bâtiment sont essentiels à la réussite de cette phase de l'élevage. Pour Ludovic « *Le confort et la bonne santé des animaux sont la base des bonnes performances du troupeau. L'alimentation de mes moutons provient en grande partie de la production fourragère sur l'exploitation, pâturage, foin, enrubannage et paille, ainsi que de la récolte de céréales également sur place.* »

Une consommation de viande ovine en nette diminution

Les agneaux de l'Allier sont vendus très majoritairement en boucherie traditionnelle ainsi qu'au rayon boucherie de la grande distribution. « *En 2004 la consommation moyenne de viande ovine par habitant et par an était de 7kg. À ce jour elle est passée à 4kg. Dans les années 80, l'Allier était le 5ème département de France en termes d'effectif avec 330 000 brebis. De nos jours le cheptel départemental ne dépasse pas les 100 000 brebis. Aujourd'hui la filière ovine se redynamise et il y a de la place et des opportunités pour de nouveaux éleveurs* » nous précise Ludovic avec optimisme.

Un métier qui rime avec partage

Ludovic n'est pas issu du monde agricole mais connait parfaitement son territoire. Son esprit d'indépendance et son souhait d'entreprendre lui ont permis d'ancrer durablement son élevage à Trévol. Soucieux de partager son métier, il présente toujours avec enthousiasme les rudiments de l'élevage de moutons aux visiteurs de tous horizons (stagiaires, scolaires, touristes,..). « *Plusieurs fois dans l'année j'organise des petites transhumances pour déplacer jusqu'à 300 animaux à pied par la route au milieu des habitations à proximité immédiate du bourg. C'est l'occasion de rencontres conviviales avec amis, curieux ou voisins, et un moyen de faire découvrir de plus près cette vie animale, ce beau métier d'éleveur ainsi que le territoire rural d'une commune péri-urbaine.* »



SHOWROOM
ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com
AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS
PYRAM CUISINE Fabrication française en auvergne











Bon à savoir !

À tester ! Compter les moutons pour s'endormir plus rapidement

Ce jeu consiste à s'imaginer et compter des moutons qui sautent par dessus une clôture jusqu'à l'endormissement.



Foire aux béliers de Neuvy, Samedi 9 juillet à l'étang de Neuvy

Organisée par le Syndicat Des Eleveurs de Moutons. De nombreuses animations prévues : Présentation de matériel agricole nécessaire aux moutonniers : quad, parc de contention etc... Atelier de tonte et de parage. Démonstration de chiens de troupeau. Dégustation de brochettes de viande ovine.

Des ateliers autour de la laine à Ruzière à Bourbon l'Archambault



Les résidents découvrent le tissage par une première approche sur cadre en bois puis sur métier à tisser à pédales. Sont réalisés des écharpes, plaids, tapis, sets de table, torchons… Egalement, le tricot, avec l'exercice les différents points de base et la réalisation de mitaines, bonnets, pull enfants… Et enfin la broderie, où sont abordés, le point de croix, le point de canevas sur différents supports qui deviendront décorations, pochettes, dessus de chaises… Les résidents utilisent uniquement des matières premières naturelles, laine, mohair, soie, coton, lin, produites par une filature artisanale de la Creuse qui privilégie une relation directe avec les éleveurs. Les ouvrages réalisés sont ensuite vendus lors des fêtes et manifestations de l'établissement. **Rendez-vous aux portes ouvertes le mercredi 25 mai de 10h30 à 16h.**

“ *J'aime partager mon métier* ”



L'heure de la tonte est arrivée !

La tonte des moutons est un moment convivial et intense dans les élevages ovins. Depuis quarante ans, la tonte des moutons n'a plus de secret pour **Philibert Muday**. Deux fois par an, ce professionnel nivernais intervient chez l'éleveur Ludovic d'Amat pour la tonte des agneaux et brebis. Nous nous sommes rendues sur place pour découvrir cette pratique.



Ludovic d'Amat et Philibert Muday après le tonte

Avant de maîtriser parfaitement la tondeuse, ce passionné de 61 ans est passé par une école de moutonnier et des formations avec L'Association des Tondeurs de Moutons avant d'en faire son métier en 1982. « *Depuis je vadrouille dans toute la France, toute l'année, et j'adore ça ! La rencontre avec les éleveurs fait parti du job, comme celle avec Ludo qui date de 30 ans, alors qu'il n'avait que 14 ans ! Un vrai lien d'amitié se créé, et j'ai conscience que le tondeur n'existe pas sans le berger. J'apprécie les moments de convivialité partagés avec les éleveurs de tous horizons et surtout je suis passionné depuis toujours par cet animal dont je prend soin à chacune de mes tontes.*», nous explique Philibert. « *La particularité de Philibert c'est qu'il tond en musique, pour une meilleure concentration et lui donner un rythme. Les brebis ont l'air d'apprécier ! Sa visite est à chaque fois un moment de partage de nos métiers et de l'univers ovin.* » nous confie Ludovic.

La tonte des moutons une étape indispensable

La tonte des brebis intervient avant la période d'agnelage avec des gestes respectueux de l'animal. « *Quand on enlève la laine d'une brebis, cela fait partie de l'entretien de l'animal. C'est une question de santé et de confort pour elle. À savoir que la toison d'une brebis pèse en moyenne 2 à 3 kg, c'est ça de moins à porter sur son dos et l'été elle aura moins chaud. La qualité de l'élevage s'en ressent également. Elle agnèle mieux et son agneau trouve plus facilement la mamelle, à la naissance. Pour les agneaux, il faut savoir que la tonte stimule l'appétit de l'animal ce qui favorise son engraissement, un atout pour la vente. En plus de ces deux avantages, quand la tonte est de bonne qualité, elle participe au coup d'oeil que l'on peut avoir sur les animaux avec une meilleure mise en valeur au moment la sélection.*», nous précise Ludovic. Le jour de notre reportage, après 200 brebis tondues en une journée et demie, le tondeur estime qu'environ 500 kg de laine auront été collectés à la fin de cette journée.

Une méthode de tonte Néo-Zélandaise respectueuse de l'animal

Philibert se déplace avec son matériel spécifique et sa tenue dont ses chaussons en feutre antidérapant pour bien s'ancrer dans le plancher et ne pas glisser avec le poid de l'animal. Quand on vous dit que c'est sportif ! Mais Philibert, en toute modestie, préfère dire qu'il y a plus dure dans la vie. Ce professionnel utilise la méthode de tonte appelée Bowen, du nom d'un tondeur néo-zélandais qui a popularisé sa technique dans les années soixante. Cette méthode privilégie le bien-être du tondeur et de l'animal et garde la toison entière. « *Concrètement, au départ l'ovin est calé entre nos pieds, en position assise. Puis les positions s'enchaînent dans un ordre bien précis. Une vraie chorégraphie ! Je réalise environ quarante coups de tondeuse en deux minutes. En plus de l'aspect physique et technique de la tonte, l'animal doit se sentir en confiance et pour cela le tondeur doit être présent à sa tâche, concentré. Il faut savoir que le mouton ressent l'état émotionnel des personnes et va donc réagir en fonction. Il fera de la résistance si le tondeur ne le considère pas comme à égal ou n'a pas d'empathie et la force physique du tondeur s'inclinera devant des moutons stressés. Avec l'expérience, je peux établir l'état d'esprit et la personnalité d'un tondeur, d'un éleveur ou d'un berger en fonction du comportement de ses animaux. Je m'en amuse parfois !* »







Bon à savoir !

Philibert a de nombreuses fois participé à des « Speed shear » qui sont des concours de vitesse de tonte en musique. Cette discipline originale venue tout droit de Nouvelle-Zélande rencontre un succès populaire grandissant alliant rapidité et moment festif. Ce professionnel fait également parti d'un Collectif de bergers en éco-pastoralisme sur les bords de la Loire.

Particulier, professionnel, vous avez besoin de ses services ? Contact au 06 60 42 19 60

Chien de troupeau : des formations de dressage pour les éleveurs

Les chiens de troupeau sont une aide précieuse en élevage, notamment lors des déplacements de troupeaux. Des formations existent pour permettre aux agriculteurs d'apprendre à éduquer et dresser son chien afin de pouvoir le faire travailler sur l'exploitation. Rencontre avec **Sébastien de Montmollin** éleveur à Meillers et formateur chien de troupeau agréé par l'institut de l'élevage.



Le chien de conduite du troupeau est un partenaire de travail indispensable qui apporte à l'éleveur de l'efficacité, de la sécurité et du confort. « *En plus d'être un compagnon au quotidien, le chien de conduite est un partenaire de travail qui permet à l'éleveur d'avoir plus d'autonomie, de mieux gérer son pâturage et de gagner du temps tout en réduisant les efforts physiques lors des manipulations de leurs animaux.* », nous explique Sébastien de Montmollin.

Dresser et éduquer son chien

Cependant, il faut être particulièrement vigilant à certaines périodes clé de la vie du jeune chien afin d'investir et de développer au mieux ses capacités. Pour tirer tous les bénéfices du chien de conduite, il est indispensable d'apprendre à l'éduquer, à le dresser et à l'utiliser. Pour aider les éleveurs et leur transmettre une méthode validée d'éducation et de dressage, des formations, animées par des formateurs agréés par l'Institut de l'Elevage, sont proposées depuis 1983. Chaque année, un peu plus de 400 journées de formations sont organisées, soit près de 1500 éleveurs formés. « *Chez les éleveurs j'interviens sur des formations de 7 jours répartis sur 18 mois en suivant l'évolution de la mise en pratique des conseils sur toute la période. Généralement je suis le chien à partir de ses 6 mois jusqu'à ses 2 ans. L'Association des utilisateurs des chiens de troupeau de l'Allier et les Jeunes Agriculteurs De l'Allier propose également régulièrement des journées de formation, de perfectionnement, de démonstration du travail d'un chien de troupeau dans l'Allier tout au long de l'année, l'occasion pour les participants de partager des moments conviviaux à la découverte de différentes fermes* ».

De nombreux sujets sont abordés, choisir son chien de troupeau et préparer son arrivée sur son exploitation, éducation et dressage, comprendre son troupeau pour travailler en sécurité avec son chien… « *Pour profiter d'un chien de troupeau utile et agréable, les ingrédients de la réussite sont le choix de l'animal et le respect du temps nécessaire aux différentes étapes à sa formation. Parallèlement, le troupeau doit être préparé à cette nouvelle forme de relation entre le chien, les animaux et l'éleveur.* » nous précise Sébastien de Montmollin.

Bien choisir son chien de conduite

Le chien de conduite travaille par instinct, il faut donc choisir un chien de race bergère. Les mâles et les femelles ont les mêmes aptitudes de travail, résistance physique, rapidité, puissance et réceptivité au dressage. Le choix du sexe n'est donc qu'une question de préférence. Pour les races, le Border Collie est aujourd'hui le plus répandu. « *Cependant d'autres races montrent aussi de bonnes aptitudes : Berger de Beauce (Beauceron), Berger des Pyrénées, Kelpie australien... Quelle que soit la race, il est impératif de s'assurer de choisir un chiot issu de parents connus et reconnus pour leurs aptitudes au troupeau. N'hésitez pas à contacter l'Association d'Utilisateurs de Chiens de Troupeau de l'Allier qui pourra répondre à vos questions et vous conseiller dans le choix d'un chiot.* »

Plus d'infos : Facebook : Associations des utilisateurs de chiens de troupeaux de l'Allier http://auct03.canalblog.com

Une valorisation de la laine avec Laines des Artisans de France

La laine naturelle fait partie de notre quotidien que ce soit les vêtements, les pelotes, la literie, la laine à matelas ou couettes ainsi que l'isolation… Le site lainesdesartisansdefrance.fr, site de vente de laine en ligne, est le fruit du travail de **Sarah**, passionnée et avec une expérience de 25 ans en immertion totale dans la laine naturelle de moutons, aussi bien la matière brute que transformée dans le même atelier à Souvigny.

« *Mon expérience dans une entreprise de collecte, tri et lavage de toisons de laines animales, ainsi que la fabrication de matelas labellisé 100% laine de France m'a permis d'acquérir de multiples connaissance de cette belle matière et de découvrir tout ce qu'elle peut nous offrir. J'ai eu la chance également de faire de nombreuses rencontres de personnes qui valorisent cette matière pour en ressortir le meilleur. Ce qui me permet de pouvoir à ce jour vous faire découvrir sur notre site internet la filière laine de France. Au fil des pages, retrouvez nos articles réalisés par les artisans de France, issus d'un savoir-faire ancéstral.*» nous explique Sarah.

C'est donc chez l'éleveur que commence l'aventure de la laine. En premier lieu, l'éleveur fait tondre ses bêtes. La laine ensuite collectée, sera triée par longueur, finesse et couleur. Ensuite, elle sera lavée puis séchée, avant de pouvoir être utilisée.

« *Ce sont nos artisans de la filière Laine de France qui vont travailler cette matière, l'embellir pour lui conférer volume, tenue, douceur et résistance. Pour être de la meilleure qualité possible, la laine passera entre les mains de nos artisans matelassiers, tapissiers, fileurs, tisserands, feutriers, et peigneurs. Le petit plus de la laine ? C'est une matière qui se recycle. Ainsi, elle sera réutilisée sous une autre forme, fils, isolations...* » nous précise Sarah.

Pour découvrir des produits en laine made in France : lainesdesartisansdefrance.fr



Éco-pâturage : quand les moutons d'Ouessant remplacent les tondeuses

Avec l'arrivée du printemps, une nouvelle végétation s'installe. Au lieu de sortir les tondeuses, la Ville d'Yzeure a opté pour des moutons d'Ouessant pour entretenir une partie de ses espaces verts, l'occasion d'adopter une pratique respectueuse de l'environnement. Rencontre avec **Guillaume Cante**, adjoint responsable des services espaces publics, chargé de ce projet.



Guillaume Cante avec les moutons d'Ouessant au bassin de rétention route de Gennetines.

Quatre sites gérés à l'aide de l'éco-pâturage

La ville d'Yzeure développe cette pratique depuis 2016. Plusieurs enclos sont ainsi pâturés sur la commune et représentent environ 1 hectare d'éco-pâturage : les bassins de rétentions route de Gennetines et chemin des Capucines ainsi que l'enclos rue Rosa Park en face du Plessis. Le quatrième enclos se situe au cœur du parc des Rives du Danube. « *Cette technique nous prouve que la gestion des espaces publics plus naturelle est possible, à coût constant et réduit même une charge de travail pour les agents. Pour preuve, pour le pré jouxtant le bassin de rétention de Bagueux, les moutons pâturent et entretiennent ces talus peu faciles d'accès. La nature assure d'innombrables services : pollinisation, régénération des sols, maintien de la biodiversité…, qu'il faut encourager et préserver.* »

Au fil des saisons les animaux peuvent changer d'enclos en fonction de l'herbe disponible ou pour la reproduction, une nurserie a d'ailleurs été mis en place dans l'enclos près du Plessis. Les animaux sont suivis par un vétérinaire et par les agents du service espaces publics. « *Facile à manipuler de par sa petite taille, les moutons d'Ouessant sont très sociables avec l'homme. Rustiques et peu exigeants, ils fertilisent naturellement les sols, et évitent ainsi plusieurs tontes en été. Aujourd'hui nous comptons 14 adultes et les agents apprécient prendre soin d'eux. Ils veillent à apporter les soins, surveiller et déplacer le troupeau, entretenir les clôtures et les abris.* » nous explique Guillaume. Grâce à cette action simple et favorable à l'environnement, moins de bruit, moins de déchets et pas de traitement chimique. Les agents ont mis eux même en place les clôtures des enclos à 1m40 pour la sécurité des animaux et réaliser des abris.

Toutes les techniques testées et mises en œuvre par le service des espaces publics évoluent au fil des ans. « *Les expériences et la nature rappellent qu'il n'y a pas de règle d'une année sur l'autre. Ce qui ne réussit pas une fois, pourra produire de beaux effets l'année suivante. Pour aller vers la démarche d'une pratique sans produits phyto, il faut de nouveau être à l'écoute de la nature, y aller progressivement.* » nous précise Guillaume.

Lien social et atouts pédagogiques

L'éco-pâturage permet de créer du lien social et propose de sensibiliser le grand public à la gestion écologique des espaces verts et naturels. « *Le parc du Danube, un enclos de 2500 m², est le lieu ou les animaux sont le plus exposés à voir du monde, ils sont très dociles et leur présence est très appréciée des riverains. En général, les animaux bénéficient d'un capital sympathie et de respect auprès des habitants ! Les maisons de retraite et les nounous avec les enfants viennent à la rencontre des animaux pour leur plus grand plaisir ! Seul condition, ne pas leur donner à manger !* ».

Bon à savoir !

- La Tonte différenciée

Sur la commune d'Yzeure, dans une logique de gestion différenciée des espaces verts, la tonte mérite une attention particulière. En effet les petits espaces, (dit stratégiques, tel que les ronds-points, les abords des bâtiments municipaux, …) sont tondus régulièrement. Pour ce qui est des grands espaces, une autre gestion s'applique. Il s'agit de faire un passage de tondeuse régulièrement le long des chemins. « *Le reste est laissé en zone de prairie, soit broyer une fois par an soit en zone de foin, fauché par des agriculteurs locaux, une partie du foin sert à nourrir les animaux durant l'hiver.* » nous précise Guillaume

- L'éco-pâturage



C'est un mode d'entretien écologique des espaces verts par le pâturage d'animaux herbivores. Il présente de nombreux avantages :
- Les animaux sont des « tondeurs naturels » qui ne font pas de bruit, ne consomment pas de gasoil et contribuent au développement de la biodiversité
- Le sol est préservé car non tassé par les tondeuses à moteur
- Les habitant-es peuvent profiter d'un petit air de campagne en pleine ville.

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





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, Pl. de l'Hôtel de Ville
• BUXIERES LES MINES
- Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.
• COULEUVRE
- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande
• DOMPIERRE SUR BESBRE
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.
• LE MONTET
Le jeudi de 15h à 19h, P. du champ de foire.
• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h à 13h, P. 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.
- **Nouveau !** Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS, rue Edmond Bourges.
• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
• NEUVY
Le mercredi 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
Nouveaux horaires ! Le mardi de 16h à 19h, 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 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur 2 les semaines paires.
• NEUILLY LE REAL : Le lundi 23 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• YZEURE : Le jeudi 2 juin de 13h30 à 17h à la Chapelle de Bellevue.
• LURCY LEVIS : Le mercredi 8 juin de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SAINT POURCAIN S/S. : Le mardi 14 juin de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• AVERMES
Le jeudi 16 juin de 15h30 à 19h à la salle Isléa.
• DIOU : Le jeudi 28 avril de 15h à 19h à la salle culturelle.

COLLECTES DE PLASMA :
Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi, vendredi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : *L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.*

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

Produit du mois !

Jeu de 7 familles autour de Moulins Patrimoine culturel et architectural



Le Pays d'art et d'histoire a édité un jeu de 7 familles, pour découvrir le territoire tout en s'amusant. 44 illustrations. Réalisation de la mise en page des cartes et de l'étui par Pascaline Liard, du studio de création graphique Pulp'Motion.
Où les trouver ?
Sur demande et dans la limite des exemplaires disponibles au Service patrimoine, hôtel Demoret, 83 rue d'Allier à Moulins.



Infusion chanvre bourbonnais très relaxante au CBD



Le chanvre bien-être est une variété naturellement riche en CBD, ce que l'on appelle aussi le cannabidiol. Les graines utilisées par **Céline & Max producteurs de chanvre sur la commune de Souvigny**, sont conformes à la réglementation. Cette molécule favorise le sommeil, apaise les tensions, stimule l'appétit et soulage les douleurs (règles douloureuses, arthrose, fibromyalgie et bien d'autres encore). Ils cultivent cette plante de manière artisanale et manuelle : semis rempotage, mise en terre, récolte. Ainsi que la transformation : tisane et manucure, l'étape où les feuilles sont coupées des fleurs.
Où les trouver ?
Le Comptoir des Régions
19 Rue de l'Horloge, 03000 Moulins.

Bocage Festif

Ça Vioune* dans l'Bocage !

5
FESTIVALS

2
SPECTACLES
SON & LUMIÈRE

45 000
FESTIVALIERS

TOUS
LES GENRES MUSICAUX
REPRÉSENTÉS

3e
FEU D'ARTIFICE
&
+ GROS CONCERT
DE LA RÉGION
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

BOCAGE BOURBONNAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

**[Ça vioune] : terme employé dans le Bocage Bourbonnais pouvant se traduire par «ça pulse !»*

Édition 2022 - Crédits photos : Château de l'Augere - Go les jeun's - JDEO - Richard Brunet - Légendes & Détours - Spek - Philippe Durand - Carnaval d'Ygrande



CARNAVAL D'YGRANDE

Carnaval

15 MAI
YGRANDE



JAZZ DANS LE BOCAGE

Jazz et musiques actuelles

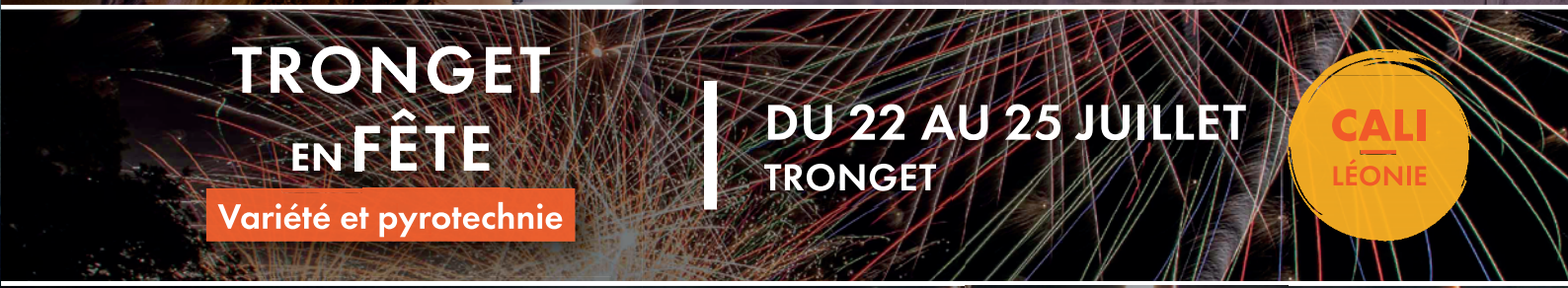
DU 20 AU 28 MAI
FESTIVAL ITINÉRANT



CLASSIQUE EN BOCAGE

Musique classique

DU 3 JUILLET AU 28 AOÛT
FESTIVAL ESTIVAL ITINÉRANT



TRONGET EN FÊTE

Variété et pyrotechnie

DU 22 AU 25 JUILLET
TRONGET

CALI
LÉONIE



LÉGENDES & DÉTOURS

Son & Lumière

16 - 22 - 23 - 29 - 30 JUILLET
5 - 6 - 12 - 13 - 14 AOÛT
CHÂTEAU DES BOURBONS
BOURBON-L'ARCHAMBAULT



CHÂTEAU DE L'AUGERE

Son & Lumière

7 - 8 AOÛT
AGONGES



FESTIVAL GO BA'S

Reggae, Rock, Punk, Pop

DU 19 AU 20 AOÛT
PARC BIGNON
BOURBON-L'ARCHAMBAULT

TIBZ
LE TROTTOIR D'EN FACE



HADRA TRANCE FESTIVAL

Psytrance, Techno, World Music

DU 25 AU 28 AOÛT
PLAN D'EAU DE VIEURE

Avis aux faiseuses et faiseurs **de rêves !**

À l'occasion du festival itinérant Jazz dans le Bocage qui a lieu du 20 au 28 mai 2022. Les organisateurs souhaitent habiller le bocage aux couleurs du jazz et ont besoin de vous !

Après avoir tricoté en 2019, l'association vous propose de réaliser des attrapes-rêves qui seront suspendu dans les divers espaces investis par Jazz dans le Bocage.

Grand, petit, en cordelette ou crocheté, tout est possible, seules consignes : respecter les couleurs de l'affiche (jaune, orange, bleu, rouge...).

« *Que vous répondiez individuellement ou dans le cadre d'une association, merci d'avance à toutes celles et ceux qui participeront à ce défi !* » S'enthousiasme Sabine Dauchat, coordinatrice pour le festival.

Plus d'infos : contact@jazzdanslebocage.com
Suivez l'avancée des travaux sur la page facebook de Jazz dans le Bocage : https://www.facebook.com/jazzdanslebocage/

Vous pouvez déposer vos attrapes-rêves à la Mairie de Rocles aux horaires d'ouverture ou autrement sur demande.

« *À l'issue du festival, nous proposerons au public de partir avec des attrapes-rêves ou tâcherons de récupérer les matériaux.* » précise Sabine Dauchat.



Illustration affiche festival Jazz dans le Bocage

A vous de jouer ! Idée et liens tutos
- https://fr.wukihow.com/wiki/Make-a-Dreamcatcher

Mai à Vélo à Yzeure

Dimanche 15 mai, rendez-vous à l'occasion d'une journée pour mettre en avant les déplacements à vélo, avec une brocante 100 % sport, une randonnée cyclotouristique urbaine, un village partenaire, une course cycliste pour les jeunes. Parking du gymnase de Bellevue.

Concours de vélos fleuris à Autry-Issards



Samedi 4 juin, rendez-vous au départ de cette grande parade à partir de 14h pour les inscriptions. Parents et enfants sont invités à présenter leur bolide décoré par leurs soins. Si besoin des fleurs en papier seront toutes prêtes à votre disposition à compter du 15 mai.



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



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment se débarasser des fourmis ?

La décoction de feuilles de noyer. La recette ? On fait bouillir 15 feuilles de noyer pendant 15min dans 1L d'eau et on filtre. Dès qu'on voit une procession de fourmis, on badigeonne leur trajet au pinceau avec ce répulsif naturel.





NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Le DD est en fête, le samedi 4 juin à Agonges



Une journée entière dédiée au Développement Durable place de l'Eglise à Agonges, proposée par le Centre Social l'Escale, le Zéro Waste Bourbonnais et le SICTOM Nord Allier

Retrouvez de nombreux partenaires et animations 100 % gratuites tout au long de la journée. Au programme :

• De 10h à 12h

Balade nature : Parcours découverte « L'arbre du bocage » avec Philippe Ronceret, de l'association Chemins d'Issards.

Inscription au 04 70 46 77 19 avant le 30 mai.

Balade de bébés portés : Organisée par l'association Toi contre Moi Centre Kangourou (Portage Physiologique)

•De 14h à 18h

Animations et ateliers : Stands de produits locaux et éco-responsables, découverte des légumes de saison et recettes anti-gaspi, animations sur la qualité de l'air, objets à partir de bâches publicitaires, chouchous à base de récup', fabrication de « bombes à graines », création de produits ménagers, gravure d'étiquettes de jardin, diagnostic de réparation de vos objets et vélos, jeux en famille et de nombreuses surprises tout au long de la journée. Venez découvrir un espace créé autour d'une « Maison Zéro Déchet »

- 14h à 15h : Conférence : « Mon logement a besoin d'air » par l'association CAP Tronçais



©Eleonore Rochas

Spectacle de la Compagnie Virus

- 15h à 16h : Atelier récup' créative : avec l'Atelier de Madame Maude. ***Places limitées : inscriptions le jour-même***

- 17h à 18h : Ateliers cuisine anti-gaspi : beurre de fanes et crème de radis - pesto de fanes de carottes. ***Places limitées : inscriptions le jour-même***

• De 18h à 19h

Spectacle de la Compagnie Virus - Le Conservatoire de Mécanique Instrumentale

Défi de la journée : « Ramène ta bouteille en verre » (75 cl ou 33 cl) pour découvrir et encourager le système de la consigne avec Kom Kiss Kombucha.

Le carnaval d'Ygrande enfin de retour

Dimanche 15 mai à 14h, le comité des fêtes d'Ygrande perpétue la tradition du carnaval depuis 1929 ! Le spectacle est assuré par les magnifiques chars fleuris, dont la particularité est d'être entièrement réalisés par les habitants de la commune durant l'hiver. C'est ainsi que le carnaval est l'occasion d'assurer un lien entre les générations d'Ygrandais : réaliser les carcasses, confectionner les milliers de fleurs qui les habilleront, les anciens apprennent aux plus jeunes, la relève est assurée, la tradition se perpétue et se renouvelle ! Le spectacle est également assuré par tous les carnavaliers qui jouent le jeu, masqués, de la bousculade des conventions et des règles sociales, et qui contribuent au spectacle ! Et bien sûr, le tout en musique... Les Lyrons de Bourbon seront au rendez-vous avec... chut...



©Nicolas Voisin



L'idée recette du chef Vincent Hoareau du restaurant La Bulle d'Air

Interprétation **avocat/crevette**



Ingrédients :
- *2 avocats mûrs (type Hass)*
- *400g de crevettes (type Loctudy : crevette sauvage de bretagne)*
- *Mayonnaise*
- *Ciboulette*
- *Aneth*
- *Jeune pousse de printemps*
- *Pâte Filo*
- *Vinaigre de Xérès*
- *Échalote*
- *Jus de citron*
- *Piment d'espelette*

1- Pâte filo
Prendre 2 bandes de pâte filo, les tailler en rectangle.
Superposer 3 couches, mettre une dorure et enfourner 5 min à 180°c. (2 rectangles par personne)

2 - Écraser d'avocat
Récupérer la pulpe d'avocat
Écraser à la fourchette
Assaisonner de sel, poivre, piment d'espelette, jus de citron et une échalote finement ciselée.

3 - Crémeux de crevette
Décortiquer les crevettes
Enlever les viscères





Tailler aux coûteux finement
Mélanger les crevettes hachées avec 2 cuillères de mayonnaise, une cuillère de jus de citron et une cuillère de vinaigre de xérès.
Mélanger avec de la ciboulette et de l'aneth hachée

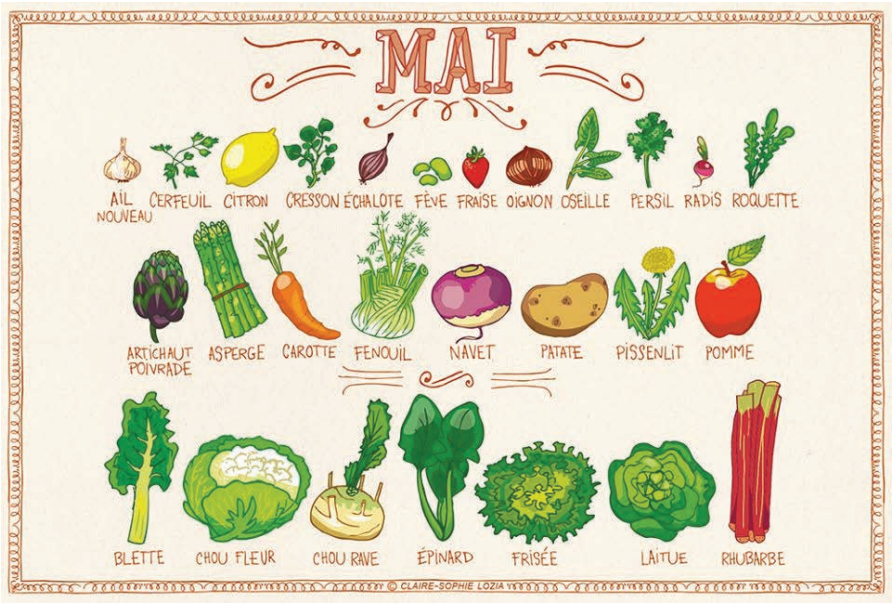
4 - Procéder au montage
- Une quenelle d'écrasé d'avocat
- Une feuille de pâte filo croustillante
- Une quenelle de crémeux de crevette
- Terminer par une pâte filo croustillante

Conseil du chef
Terminer la décoration de l'assiette par quelques jeunes pousse assaisonnées.

La Bulle d'air à Moulins
22 Pl. d'Allier - 03000 Moulins
04 70 34 24 61

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

Herbe du mois

La ciboulette

Elle est utilisée en cuisine pour son goût d'oignon frais et sa douce saveur légèrement aillée. Elle constitue l'atout majeur du fromage blanc aux fines herbes, et elle est incontournable dans les omelettes, les farces, les pâtés aux herbes, les sauces, etc. Elle s'utilise fraiche, finement coupée.



La ciboulette a également des propriétés apéritives, digestives, antiseptiques, diurétiques, stimulantes. Elle contient des vitamines A, B, C, PP et des sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, sodium...).

ESCAPADES VOLCANIQUES

DANS LE MASSIF DU SANCY



Envie de Nature ?

Direction le Massif du Sancy au cœur des volcans d'Auvergne.

Imaginez des paysages volcaniques à couper le souffle, d'immenses plateaux d'estives, des lacs et rivières aux eaux cristallines, un cadre naturel préservé pour combler vos envies de nature et votre soif d'activités en plein air… vous êtes dans le Massif du Sancy !

Véritable terrain de jeu, le Massif du Sancy fait les choses en grand pour vous satisfaire avec :
–**Des centaines de kilomètres de sentiers balisés** que les plus connectés pourront découvrir avec une application GPS spécifique «Sancy Explorer».
–**Plus de 47 circuits VTT** accessibles à tous grâce au VTT à assistance électrique (à louer sur place).

C'est aussi le lieu idéal pour vivre des expériences inoubliables en famille ou entre amis. Une profusion **d'équipements haut de gamme pour de pures montées d'adrénaline vous attendent** comme la tyrolienne à virages de plus de 700 m du Mont-Dore ou la tyrolienne Fantasticable et l'Xtrem Aventure de la Biche à Super Besse (parcours sportif de 2600 mètres avec tyroliennes, passerelles, via ferrata, sauts dans le vide…).

Un séjour dans le Massif du Sancy, c'est aussi des retrouvailles et des moments d'émotion à partager en observant les mouflons et les marmottes ou en dégustant **un bon morceau de Saint-Nectaire à la ferme**. Sans oublier de s'extasier depuis le sommet du Puy de Sancy, accessible en téléphérique ou télécabine, devant le majestueux spectacle offert par les 50 volcans de **la chaine des Puys, inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO**.

Le temps d'un week-end ou d'un séjour, offrez-vous un dépaysement garanti à moins de 2h de chez vous !

Retrouvez plus d'infos sur **sancy.com**

Le Sancy en vidéo





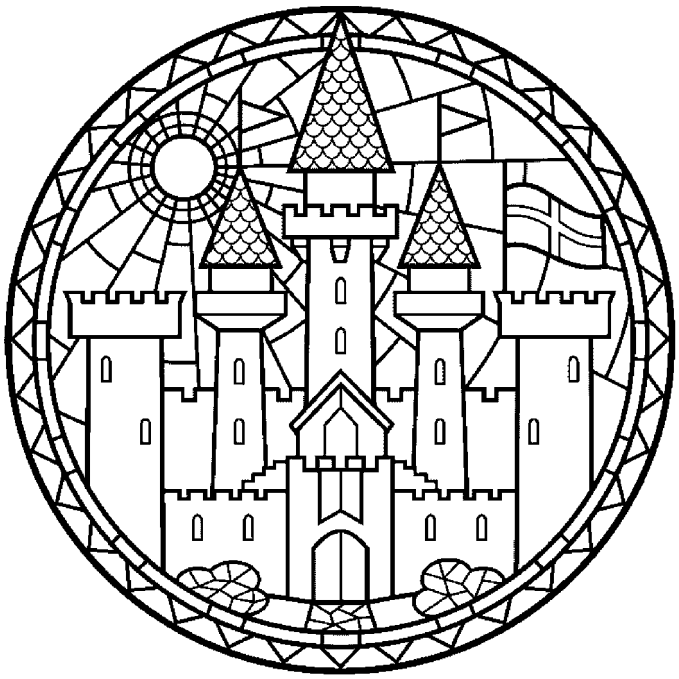


Mandala : colorier **pour se détendre...**

À vous de jouer !

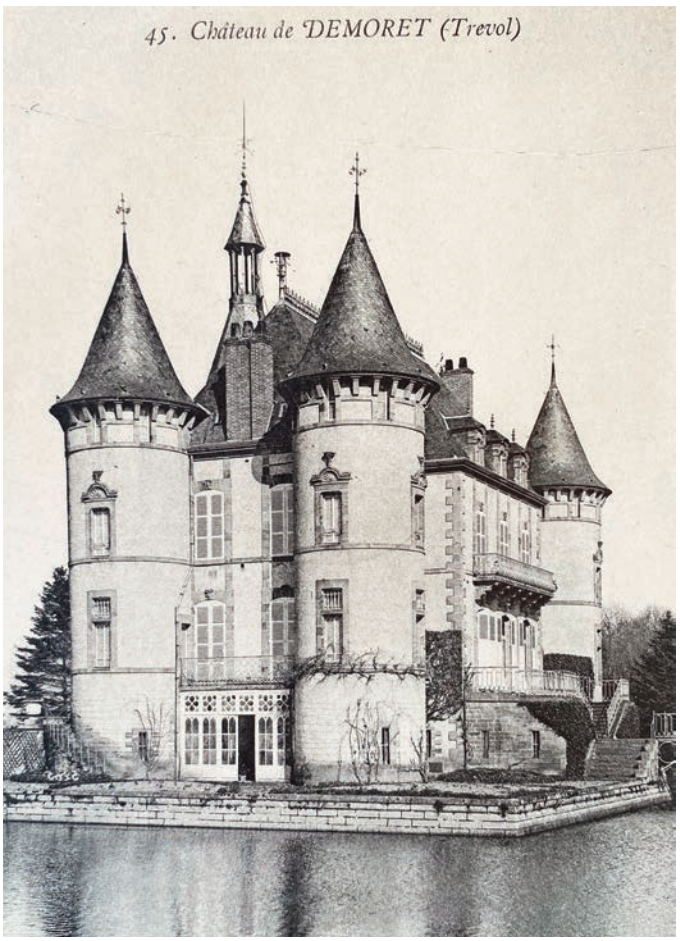
Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.

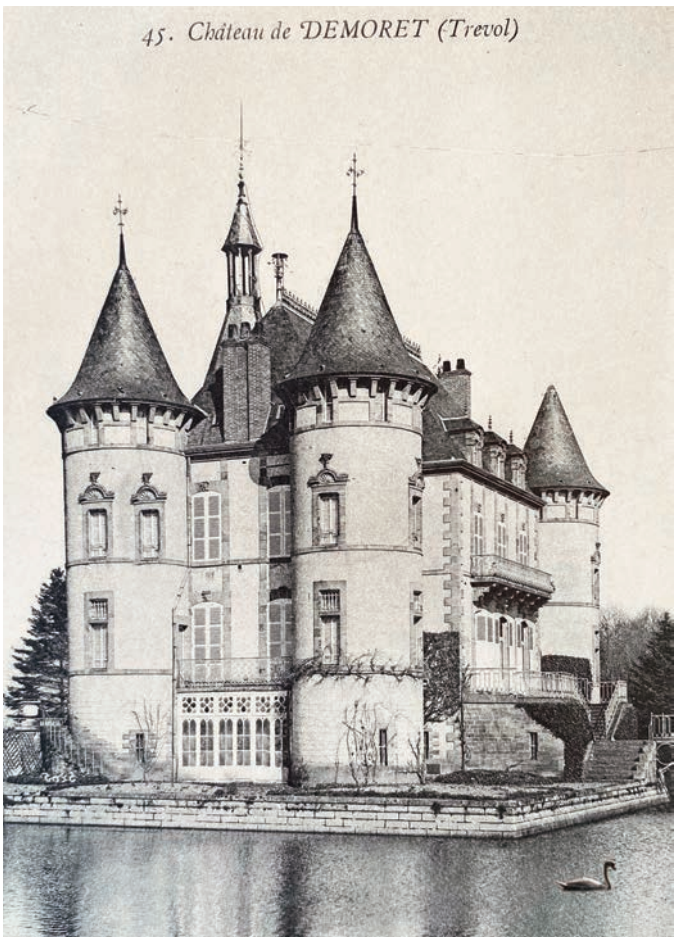




Le jeu des **différences !**

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elle. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !





Solutions du jeu p.26

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard, collectionneur et passionné du Bourbonnais, nous partage ses cartes postales anciennes.

LA GRANDE CAVE
À CHOCOLAT Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat

sylvain-fournier@quenottes.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte

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



EURO CYCLES

cannondale SCOTT GT BICYCLES etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile





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

Équipez vos clients, votre équipe, votre entourage,
avec notre sélection de goodies et produits imprimés,
100 % personnalisable à votre image !









RG Publicité
www.votre-objet-pub.com

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

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS



Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Café de la Barrière



Bar
Restaurant
Articles de pêche





102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barriere-moulins.fr
04 70 34 92 81

Pascale FAULCONNIER
Conseillère immobilier indépendante
06 31 38 35 17
www.pascale-faulconnier.endie.fr



JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER

Privilégiez la proximité
endie IMMOBILIER
RSAC Cusset : 850 652 579

C'est le printemps du thermalisme

EN AUVERGNE

Découvrez les établissements thermaux et testez

3 soins pour 33 euros

du lundi 16 mai au samedi 21 mai 2022

Et profitez de **-15%** sur les mini-cures en mai et en juin



AUVERGNE THERMALE

Tout le programme sur auvergne-thermale.com/printemps

Création : Sett Communication • Illustration : T. Bourget • Impression : Porcu

Au printemps tous en Peignoir !

#Publi-rédactionnel

En mai et en juin, c'est le printemps du thermalisme EN AUVERGNE !

Une nouvelle fois, à l'occasion du printemps, l'ensemble des 11 stations thermales d'Auvergne vous propose de vous faire vivre pleinement le thermalisme en devenant acteur de votre santé. L'occasion parfaite pour découvrir notre secteur à travers des offres spécifiques autour de soins et de journées spéciales dans les établissements thermaux. Laissez-vous également tenter par des réductions très intéressantes sur une sélection de mini-cures ! Plongez-vous ci-dessous dans le programme complet du Printemps du Thermalisme en Auvergne...

rnées Speéciales en station :

Vous êtes toutes et tous convié(e)s à découvrir plus en profondeur sur une journée chaque établissement thermal, à travers de nombreuses activités comme des visites de thermes, des ateliers santé ou encore des conférences et bien d'autres surprises encore... découvrez le calendrier et le programme ! Plus d'informations sur www.auvergne-thermale.com

ALLIER (03)
- Thermes de Néris-les-Bains
Le jeudi 16 juin
04 70 03 10 39
- Ateliers santé
- Visite des thermes

CREUSE (23)
- Thermes d'Evaux-les-Bains
Le samedi 11 juin
05 55 65 50 01
- Concert
- Visite des thermes
- Ateliers santé

SAONE-ET-LOIRE (71)
- Thermes de Bourbon-Lancy
Le jeudi 9 juin
03 85 89 18 84
- Ateliers santé
- Conférence

15% sur une selection de mini-cures :



Devenez acteur de votre santé, et profitez d'une réduction de -15% sur une sélection de mini-cures d'une durée de 6 jours. Ce format de séjour court, à votre initiative, est une excellente façon de soulager vos maux et d'entretenir votre capital santé au travers de soins thermaux adaptés. *Réservez jusqu'au 30 juin votre mini-cure à -15% auprès de la station de votre choix ou sur le site Auvergne Thermale, www.auvergne-thermale.com ou par téléphone au 04 73 34 72 80*

ALLIER (03)

• Thermes de Bourbon-l'Archambault
Mini-cure Sommeil au nature
~~395 €~~ -15% ~ **335,75 €**
Cure libre de 6 jours pour réapprendre à bien dormir grâce à un programme de 24 soins d'hydrothérapie.
La mini-cure thermale sommeil permet de traiter les troubles du sommeil tels que l'apnée du sommeil ou l'insomnie chronique de façon naturelle et douce.

• Thermes de Néris-les-Bains
Séjour charge mentale
~~479 €~~ -15% ~ **407,15 €**
Quand le cerveau épuise le corps, besoin de lâcher-prise ?
Ce séjour permet de prendre du recul par rapport à votre situation, de prendre le temps de vous recentrer, de lâcher-prise.

• Thermes des Dômes - Vichy :
Séjour Douleurs Articulaires
~~879 €~~ -15% ~ **747,15 €**
Comprenant à la fois des soins thermaux, une cure de boisson, un suivi nutritionnel et diététique ainsi qu'une remise en activité physique à travers des séances de gymnastique douce et adaptée, ce séjour permet de bénéficier des bienfaits, notamment anti-inflammatoires, des eaux et de la boue de Vichy.



CREUSE (23)

• Thermes d'Evaux-les-Bains
"Jambes Lourdes" en prévention de l'été et des chaleurs
~~290 €~~ -15% ~ **246,50 €**
Composé de soins thermaux spécifiques sur 6 jours, le Forfait Jambes "Tonic" vise à combattre la sensation de jambes lourdes et les troubles circulatoires pour vous aider à retrouver des jambes légères et pleines de vitalité.

SÔANE-ET-LOIRE (71)

• Thermes de Bourbon-Lancy
Mini-cure Anti-stress
~~260 €~~ -15% ~ **221 €**
La mini-cure thermale anti-stress aux thermes de Bourbon-Lancy vous permet de profiter des vertus antalgiques et déstressantes de l'eau thermale. Ce format de séjour court est le break idéal pour retrouver forme, santé et énergie grâce à des soins thermaux adaptés.

Decouvrez le thermalisme 3 soins pour 33 €

Pour permettre à toutes et à tous de goûter aux bienfaits des soins thermaux pour seulement 33 € du 16 au 21 mai. Ouvert à tous, certains jours sur réservation téléphonique auprès de chaque établissement thermal

ALLIER (03)
- Thermes de Bourbon-l'Archambault
04 70 67 61 90
- 1 bain hydromassant 10 min,
- 1 séance de jets de pression en piscine thermale 10 min,
- 1 ondée thermale 6 min

- Thermes de Néris-les-Bains
04 70 03 10 39
- Bain hydro 10 min,
- Douche à jet 3 min,
- Modelage sous affusion 10 min,

- Thermes des Dômes - Vichy
0 800 30 00 63
- Douche sous affusion,
- Douche à jet,
- Bain carbo gazeux ou bain avec douche en immersion

CREUSE (23)
- Thermes d'Evaux-les-Bains
05 55 65 50 01
- Bain hydromassant,
- Douche térébenthine ou étuve du dos,
- Douche kneipp

SÔANE-ET-LOIRE (71)
- Thermes de Bourbon-Lancy
03 85 89 18 84
- Douche croisée,
- Couloir de marche,
- Bain bouillonnant



De nouveaux lieux **de proximité pour les gourmands !**

À Bourbon l'Archambault

Un restaurant inclusif a ouvert

Marjorie et Charlotte, deux bourbonnaises au grand coeur, qui après avoir vécu leurs vies chacune de leurs côtés, se sont retrouvées pour créer d'une seule et même main un projet qui leur tenait à coeur : un restaurant inclusif. Un lieu, qui permet à des personnes porteuses de handicap de travailler en milieu ordinaire.

Dans une ambiance familiale, amusante et décontractée, venez partager un moment au Pas Sage : repas, café, pâtisserie ou juste papote entre amis. Marjo, Chacha, Eliette et compagnie seront à votre écoute.

Le Pas Sage - 2 de la place de Verdun
Bourbon l'Archambault
04 70 67 52 77 - Facebook : Le Pas Sage



À Villeneuve-sur-Allier



Un nouveau commerce de proximité vient d'ouvrir à Villeneuve-sur-A. : L'Autre Gare.

L'Autre Gare, c'est une épicerie où vous trouverez de nombreuses références de produits locaux et/ou en circuit-courts, charcuterie et fromages à la coupe, crémerie, conserverie, épicerie sucrée et salées, fruits et légumes… L'Autre Gare, c'est aussi un café-bar ouvert à tous pour se retrouver autour d'un café, d'un verre et de nos planches apéro les vendredis soir !

Aurélie et Louise vous accueille du mardi au dimanche, plus d'informations sur notre page Facebook @lautregare ou directement sur place : 3 place de la gare 03460 Villeneuve-sur-Allier.



À Yzeure

Ouverture le 1er juin du bar restaurant au plan d'eau des Ozières à Yzeure : Le Domaine

Sur plus de 600 m² : Restaurant bistronomique avec corner, gueuleton, bar à cocktails, bar ambiance, glacier, bateaux apéro, barbecue, transats...

Découvrez les différentes formules : www.domaine-ozieres.fr





GARE SNCF
TAXIS MOULINS taxi@dilico.fr
Fabien VIGIER 04 70 44 22 22
• Transport malades assis
• VTC, minibus
• Courses de ville
• Gare, aéroport...
TAXIS BLEUS
Dilico
TAXI / VTC

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements privés ou professionnels.
Le véritable Hot-dog américain
Authentik HOT☆DOG
contact@authenikhotdog.fr
Facebook
04 70 48 82 61 ou 06 88 05 10 53

Proprietes-privees.com
Une maison, un immeuble, un appartement, un commerce à vendre ?
Contactez moi !
Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55
GARANTIE immodvisor 4,8 / 5

MOULINS FENÊTRES
Changer de fenêtres c'est bon pour la planète !
DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr
Toute la menuiserie française
Depuis l'an 2000 !
38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

Playmobil®, un jouet incontournable

Amateurs de ces figurines, deux rendez-vous à ne pas manquer !



• Exposition « La Figurine Playmobil® » à Yzeure

A la Maison des arts et des sciences jusqu'au 5 juin, et est ouverte au public du mardi au vendredi et le dimanche de 15h à 18h. Depuis 1974, la figurine Playmobil®, conçue par Hans Beck, est devenue un jouet incontournable. Par de multiples mises en scène, cette exposition retrace l'histoire et l'évolution de la célèbre figurine ainsi qu'un grand nombre de possibilités de jeux. Avec l'aimable autorisation de Playmobil® France. Exposition ni sponsorisée, ni organisée par Playmobil®. - Entrée libre.
Rens. 04 70 20 10 64.

Au programme !

• Des visites commentées les 15, 22, 29 mai et 5 juin, à 15h et 16h30 sur l'histoire et l'évolution de la figurine. Gratuit.

• Défis Playmobil®, Meilleur scénario, dimanche 15 mai de 14h à 15h. Création du meilleur scénario et histoire racontée. Pour les plus de 8 ans. Gratuit. Apporter ses propres Playmobil®
• Défis Playmobil® Customisation d'une figurine, le dimanche 5 juin de 14h à 15h. Pour les 6 ans et plus. Gratuit. Apporter ses propres Playmobil®

Renseignements et réservations au 04 70 20 10 64 ou maisondesarts@ville-yzeure.com. Avec l'aimable autorisation de Playmobil® France. L'exposition n'est ni sponsorisée ni organisée par Playmobil®.

• Les Playmobil envahissent l'Espace Villars à Moulins

Venez découvrir la 1ère édition de l'exposition Playmobil, de l'association DioPlay et en collaboration avec L'ASPPT et la ville de Moulins. Etendue sur plusieurs jours, du 26 au 29 mai 2022 de 10h à 18h, cet événement ravira les petits et les grands. Le collectionneur Bruno Lacroix, présentera sa collection privée via des mises en scène géantes. De fabuleux dioramas aux thématiques différentes seront présentés : Le Japon, L'Egypte, les Vikings ... et bien d'autres mais gardons un peu de suspens... Sans oublier les Playmobil géants !
Tarif : 3 € (gratuit pour les - de 4 ans)
Rens. 06 19 54 17 21.

Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de **"La Pierre du Soleil"**



« Elle fortifie les artères coronaires et c'est une bonne protection contre les infarctus. Elle diminue la douleur des crises de goutte et agit comme un amplificateur télépathique ».

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

À qui est cette empreinte ?

de Radka Janska et Carmen Saldana - Editions Gerfaut



À travers les pages cartonnées et quelques volets à soulever, aide le petit faon à retrouver sa maman.
En observant les empreintes, tu vas apprendre à reconnaitre les animaux de la forêt et découvrir quelques informations à leur sujet : comment un canard utilise ses pattes pour nager ? Pourquoi l'écureuil est il si bon grimpeur ?

Bonne découverte ! Céline





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



Troc Plantes à Bessay sur Allier

Dimanche 15 mai au jardin du Centre social de 9h à 13h



Vous avez parfois trop de plants d'une espèce après avoir fait un semis… Rendez-vous à Bessay s/A. pour venir échanger, dans la convivialité, des expériences, des conseils et vous permettre de diversifier les plantes de votre jardin. Tout peut être échangé, boutures, vivantes, arbustes, plantes aromatiques et d'intérieur, graines, jeunes plants, bulbes…

De nombreuses animations auront lieu au cours de cette matinée : Découverte du monde des abeilles, jeux d'antan, atelier fabrication moulins à vent pour la décoration du lavoir, conférence ma commune 10 ans en zéro phyto, buvette...

Renseignements et inscriptions au 04 70 43 00 49 ou par mail mairie@bessay03.fr



Bon à savoir !



En mars 2019, Michel Simon, le Maire de Bessay sur Allier, a signé une convention pour la création d'un Refuge LPO sur les parcelles municipales de la zone de l'Hermitage. Ce classement va permettre de mettre en valeur les nombreuses actions visant à préserver l'environnement et à sensibiliser le grand public.(hôtel à insectes, haies bocagère, mare, tas de bois, nichoirs,...)

Une nouvelle boisson française **100% à base de miel, qui fait le buzz !**



Le projet Bulles de Ruche est né de l'envie de son fondateur Paul-Augustin de trinquer avec une boisson résolument moderne. Fasciné par la grande diversité et les propriétés organoleptiques des miels, il se penche sur sa fermentation alcoolique connue sous le nom d'« hydromel ». Il décide alors de casser littéralement ses codes pour valoriser le côté floral du miel dans une boisson légère et pétillante, avec un faible degré d'alcool. « *Imprégné d'un soucis générationnel d'allier goût et santé, j'ai voulu cette boisson saine et légère, reflétant par nature les qualités de son noble ingrédient principal : le miel.* ». C'est avec cette envie de proposer un produit innovant et audacieux, tout en conservant l'authenticité et le caractère de la recette ancestrale qu'il commence sa production en février 2020. Il est rejoint dans l'aventure, en décembre de la même année, par Marc-Antoine Fulconis qui diffuse le concept de Bulles de Ruche partout en France.

Une co-création avec la nature

• **La base :** Une sélection méticuleuse des miels. Miel monofloral choisi pour ses propriétés aromatiques. Traçabilité et excellence de production. Respect des abeilles & de la nature.

• **Une fermentation d'exception :** Fermentation lente pour préserver la subtilité des arômes. Basse température en cuve inox. Sélection des levures pour leur capacité à préserver le profil aromatique des miels

• **Le secret : La transformation** Sans sulfites ni conservateurs, sans gluten et sans colorant.

Découvrez les produits Bulle de Ruche sur bullesderuche.fr

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

Les Cafés Compost sont de retour du 11 au 19 juin !



©Reseau Compost Citoyen

Le Réseau Compost Citoyen Auvergne Rhône-Alpes coordonne pour la 8ème année la semaine des Cafés Compost à destination du grand public, du 11 au 19 juin.

Qu'est-ce qu'un « Café compost » ? : Les cafés compost consistent à ouvrir les jardins de particuliers principalement, mais aussi d'associations ou de collectivités, sous forme de portes ouvertes, dans le but de promouvoir des techniques de paillage et/ou de compostage au jardin. Ces événements visent à favoriser les échanges autour du jardinage au naturel, à travers le partage de pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé.

• ***Comment participer ?*** Visiteur et organisateur rendez-vous sur le site https://aura.reseaucompost.fr/cafes-compost pour trouvez un site près de chez à visiter ou enregistrez votre événement



14 ème Marché de Potiers à Neuvy les 11 et 12 Juin

C'est devenu une tradition. Neuvy Animations et l'association Terre et Potiers d'Auvergne organisent au cœur du village de Neuvy dans l'Allier, la 14ème édition du Marché de Potiers qui figure parmi les rencontres culturelles et artistiques incontournables de notre région.





Unique dans l'Allier !
Le rendez-vous attendu par les amateurs de poterie et de céramique se tiendra le week-end du 11 et 12 juin 2022 place de l'église et de la mairie. Cette année encore, il va rassembler une trentaine d'artisans de toute la France et du département, aux techniques variées, proposant des objets d'art ou utilitaires : céramique, grès, porcelaine, faïence… Pièces uniques ou en séries, art de la table, accessoires de mode, décoration ou même sculptures, la poterie prendra toutes ses formes possible ! Exposition, vente et animations vont donc ravir le public durant ces 2 jours.

Une exposition sur le thème « Au fil des saisons »
Tous les ans, un thème est choisi pour marquer l'année du marché et proposer une exposition aux visiteurs. Cette année, petit clin d'oeil au nouveau restaurant de la place du village « Au fil des saisons » de Dominique et Sophie Brossut. Chaque artiste présent sur le marché apportera une pièce spéciale, créée pour l'évènement, et sera exposée dans la salle d'honneur de la mairie pendant toute la durée de l'évènement. Au cours de ces deux journées, le public sera alors sollicité comme « jury » et aura la possibilité de voter pour la plus belle pièce. Deux prix seront décernés à l'issu des votes, le prix du jury composé de diverses personnalités et le prix du public.

Le marché ouvrira ses portes le samedi à partir de 10h jusqu'à 19h et le dimanche de 9h30 à 18h. Ouvert à tous et gratuit. Une buvette sera présente sur place par l'associations Neuvy animations. Plus d'infos : Association Neuvy Animations - 06 08 64 11 46 - Facebook : Neuvy Animations



26e Rétro Mobil' en Boudeville, la grande fête de la voiture ancienne !

L'événement phare du Rétro Mobile Club Dompierrois est de retour cette année. Rendez-vous à tous les amateurs d'autos anciennes le **jeudi 26 mai** prochain, jeudi de l'Ascension, à Dompierre-sur-Besbre. Cet événement constitue l'un des plus importants rassemblements de véhicules anciens et d'exception dans l'Allier et alentours. Cette année, double thème : le club pourra enfin fêter comme il se doit ses « 30 ans » et l'événement convie tous « Les véhicules du monde ».



Soirée jeu Trivial à Neuvy

Le comité de jumelage de Neuvy-Czernichów organise le **samedi 21 mai**, une soirée jeu Trivial, un quiz à résoudre, en famille ou entre amis, peu importe. Même seul, vous serez intégré à une équipe et vous pourrez tester vos connaissances. Rendez-vous à la salle des fêtes à 20h pour les inscriptions pour un début du jeu à 20h30. Plus d'infos : 06 43 30 12 92. 8€ par personne. Buvette et encas sucré-salé vous seront proposés.

La Grande Table rue Datas à Moulins

Le **vendredi 20 mai** à partir de 19h, l'ensemble des bars et restaurants de la rue datas s'associent sur un projet fou. L'installation d'une table de plus de 240 mètres de long d'un bout à l'autre de la rue. Les restaurateurs/bars de la rue seront tous mobilisés pour vous proposer différentes saveurs et réveiller vos papilles. Le tout animé par la Fanfare de Diou, vingt musiciens et musiciennes qui seront présents tout au long de la soirée pour vous faire danser, rire et chanter !

OFFRE PRÊT VÉHICULE ET TRAVAUX*
IP CONSEILS
UN PRÊT VERT POUR FINANCER
UN VÉHICULE PLUS PROPRE !
VOS PROJETS RESPONSABLES
1% TAEG FIXE*
Jusqu'à 50 000 €
De 12 à 120 mois**
*Voir conditions en agence
"L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure"
26 rue des Bouchers - MOULINS - 04 70 20 94 06 - contact@ipconseils.com

Fête des mères : les plus beaux mots pour lui dire « Je t'aime »

Dimanche 29 mai c'est la fête des mères ! L'occasion rêvée de dire tout votre amour à celle qui vous a mis au monde et qui vous donne tant au quotidien !

Voici quelques exemples de poèmes et de comptines qui peuvent aider les enfants (et même les plus grands !) à rédiger leur déclaration d'amour à leur maman...

Pour les mamans qui apprécient la simplicité

• Maman, devine ce que j'ai caché ? Un bisou, pour ta joue. Un baiser, pour ton nez. Plein de fleurs, pour ton cœur !

• Maman, toi ma jolie maman, toi que j'aime tant, je te fais mille bisous, partout dans ton cou, toi ma jolie maman, je t'aime de tout mon cœur.

• Un tout petit poème, pour ma maman que j'aime. Un gros baiser gentil, pour ma maman chérie. Et un joli sourire, pour lui faire plaisir.

• Pour toi j'ai fait ce collier. Il te plaira j'espère. Mais je sais que tu préfères un collier bien plus beau, un collier bien plus doux. Mes deux bras autour de ton cou.

Pour celles qui aiment la nature

• Si j'étais jardinier, je ferais pousser une fleur en forme de cœur. Elle serait pour maman, qui



la garderait longtemps. Car maman saurait que la fleur c'est tout l'amour de mon cœur !

• Elle est brillante comme le soleil. Belle comme une hirondelle. Délicate comme un flocon. Douce et fruitée comme un bonbon. Chaque jour, je remercie la nature de me l'avoir offerte. Cette maman si généreuse, si attentive, si parfaite. Joyeuse fête !

• Imaginons que ma main est une fleur. Avec une marguerite ou avec la main. Imaginons que ma main est une fleur. Voyons si maman m'aime. Elle m'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout. Pas du tout ? Vilaine fleur ! Je sais bien que maman m'aime de tout son cœur !

• Maman pour te fêter. Dans ce petit panier, j'ai mis ces jolies fleurs. Et je te donne aussi pour te dire MERCI tout l'amour de mon cœur.

Pour les littéraires

• « *Tout peut s'user. Mais moi, je connais quelque chose qui ne peut pas s'user. C'est la joue de maman, qui reçoit des baisers de son enfant* » de Maurice Carême.

Des déclarations touchantes qui rempliront d'amour le cœur de votre maman. Mais si vous avez l'inspiration, créez votre propre déclaration !

Source : mômes.net - APEI-Actualités. J.F.

Des cadeaux merveilleux pour la fête des mamans

Jouez & Gagnez !



Une **montre Ice Watch couleur corail,** d'une valeur de 90€ offert par **L'Or en Scène** à Moulins





Un **sac en cuir ,** d'une valeur de 99€ offert par **Marc Ange** à Moulins



Une **escale polynésienne Thalgo complète de 2h ,** d'une valeur de 139€ offert par **l'Institut de beauté stéphanie " Le Spa "** à Souvigny

Bonne chance !

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 30 mai 2022 ou rendez-vous sur notre groupe Facebook et Instagram. **Merci à nos partenaires !**



Aude & Julie

La Bourbonnaise pour Elles est de retour, préparez vos baskets !

Dimanche 29 mai aura lieu la 9ème édition de la Bourbonnaise pour Elles, après deux ans d'absence dues au covid et aux mesures sanitaires qui en découlent…

Cette manifestation féminine contre le cancer rassemble plus de 2000 femmes sur un circuit aéré de 5km au départ de la place d'Allier. Elle permet de financer les soins de support offerts à tous les malades de la région, dans l'espace Accanthe que l'association a créé en 2013. (www.accompagnement-cancer-moulins.info)

Deux possibilités d'inscription :
- Allure libre ouverte à toutes (petits et moins jeunes)
- Course compétition chronométrée pour les plus de 16 ans (cf règlement)

Tarif 12€ jusqu'au 20 mai, demi- tarif pour les moins de 12 ans, un t-shirt rose offert aux 2000 inscrites. Inscription sur le site sans frais supplémentaires www.labourbonnaise-pourelles.fr

Au programme !

• **Samedi 28 mai place d'Allier** de 9h à 19h distribution des t-shirt et dossards aux personnes initialement inscrites et prise des inscriptions tardives au tarif de 14€.

Les partenaires présents sur le village place d'Allier : l'Espace Accanthe, La Ligue contre le cancer et du service de gynécologie du CHMY pour la prévention des cancers du col de l'utérus.

• **Dimanche 29 mai place d'Allier**
- 8h30 : ouverture du village et prise des dernières inscriptions
- 9h30 : échauffement fitness
- 10h : départ des coureuses et des marcheuses
- 11h : récupération fitness
- 11h30 : remise des prix

À l'arrivée du parcours, chaque participante aura une collation individuelle, par mesure d'hygiène, dans un sac kraft. Prévoir sa bouteille d'eau. Les mesures sanitaires gouvernementales ayant évoluées, sauf changement, le masque et le pass vaccinal ne seront pas obligatoires le 29 mai.



A'N.A.T. Coiffure
Prenez soin de vos cheveux cet été
BED HEAD TIGI
A'N.A.T.
Suivez-nous sur Facebook
76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr

Flora Festy
Artisans fleuristes
15, rue Bergeron Vebret à Yzeure 04 70 46 09 21

Cliona
Prêt à porter du 38 au 58
Idées cadeaux Fête des mères !
Accessoires, lingerie, beauté, bien-être et séduction
20 rue de la Flèche 03000 Moulins - 04 70 47 12 60 - @cliona030 - www.boutiquecliona.fr

Le plein d'idées **de lectures**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Marie, lectrice du magazine Sport & Bien-être



Mes recettes pour la rando et le vélo à glisser dans son sac à dos

70 recettes astucieuses à emporter partout pour en finir avec le sandwich triangle ! Le soleil pointe le bout de son nez, vous êtes pris d'un envie de promenade et de grand air ? Enfilez vos chaussures de rando, enfourchez votre vélo, et vous voilà sur la route... Mais préparer un pique-nique sain et sympa qui n'alourdisse pas trop votre sac à dos relève du défi ! Découvrez des idées saines, rassasiantes, gourmandes. « *Sandwich seigle et saumon fumé, bagel au pastrami, salade de lentilles et gouda, taboulé aux super céréales, testé et approuvé !* »

Maxime, lecteur du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



L'intégrale d'Amos Daragon

Un jeune garçon, qui était partis chercher de la nourriture pour sa famille va faire une rencontre qui changera sa via à jamais. Le Destin fera de lui un porteur de masques. Maitrisant les 4 éléments (feu, eau, terre, air), il aura comme mission de maintenir l'équilibre du monde. Entre amitiés, complot, ruse et créatures mythologiques, il devra se surpasser pour mener à bien sa quête. « *Divisé en plusieurs tomes, c'est un livre qui permet de s'évader un instant dans un univers d'aventures fantastiques rempli de mythologie du monde entier. Ce livre, permet aux jeunes d'aimer la lecture et de passer un bon moment.* ».

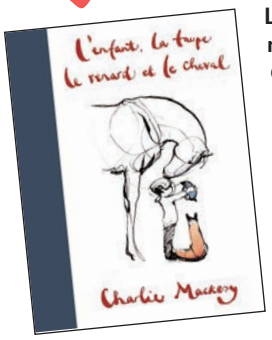
Auteure locale ! Il faut aimer la vie même si... de Sylvie Livet



L'écrivaine bourbonnaise Sylvie Livet publie son 8ème ouvrage bibliothérapie, un roman documentaire-fiction pour adolescents et adultes. Elle fait découvrir un territoire rural en parcourant le GR 300 Bourbonnais : c'est un roman ludique, truffé de symboles et beaucoup d'émotions. Une invitation au voyage par ce qu'elle peut apporter en positif. Des questions existentielles sont abordées par les enfants de deux collèges sur une planète en danger, en posant la question "Allons-nous vers des jours meilleurs ?" Oui ! C'est en apprenant dès le plus jeune âge, l'empathie, l'humilité, l'amour des autres que nous construirons un monde meilleur." Toujours avancer, un pas après l'autre".

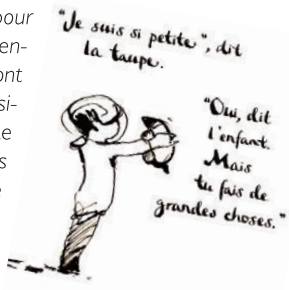
Bon à savoir ! Sylvie Livet sera présente à la **15ème fête du livre** organisée par l'association "Lecture et Loisirs" de Neuvy, le dimanche 15 mai, salle des fêtes de Neuvy, de 10 h à 18 h. Entrée libre. Tombola avec des livres à gagner des auteurs présents. Trente écrivains ont répondu à l'invitation.

Julie, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



L'Enfant, la Taupe, le Renard et le Cheval de Charlie Mackesy

Cette fable universelle et bienfaisante s'adresse à toutes les générations. Elle raconte une histoire d'amitié entre un enfant, une taupe gourmande et pleine de vie, un renard que les épreuves ont rendu méfiant et un cheval sage et serein. Tous les quatre explorent le vaste monde. Ils se posent des questions. Ils traversent des tempêtes. Ils apprennent à s'aimer. Cette ode à l'innocence et à la bienveillance transmet des leçons de vie qui ont touché le cœur de plus d'un million de lecteurs. « *Un livre d'illustration très poétique pour adultes comme enfants. Les images sont originales et dessinées à la main. Le texte est profonds et plein de sens. Ce livre ouvre à la réflexion et à la discussion.* »



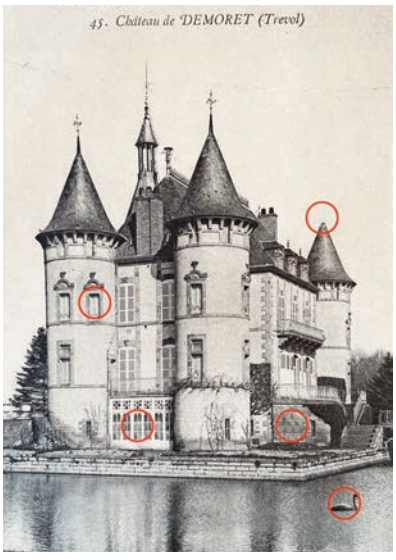
Aude, éditrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



Mademoiselle Coco et l'eau de l'amour de Michelle Marly

L'histoire du plus célèbre des parfums Hiver 1919-1920 : Après la perte brutale et tragique du grand amour de sa vie, Gabrielle Chanel, appelée Coco, traverse une terrible crise existentielle. Ni son entourage ni son travail ne réussissent à la sortir d'une tristesse profonde. Jusqu'au jour où elle se rappelle leur dernier projet commun : créer sa propre eau de toilette. Bien que Coco ne connaisse rien au métier des grands parfumeurs, elle va se lancer corps et âme dans cette folle aventure afin de rendre un hommage éternel à l'homme perdu. Sa persévérance va lui permettre de repousser ses limites, et l'aider peu à peu à revenir parmi les vivants. Tout en donnant naissance à une des plus grandes et des plus belles créations de la parfumerie, le N°5... « *Un parfum encore très bien vendu alors qu'il n'était pas destiné à la vente initialement. Ce roman biographique donne vraiment envie de découvrir ce qu'a vécu durant sa vie entière Coco Chanel, de son vrai nom Gabrielle, qui a vécu 6 années à Moulins, capitale du Bourbonnais.* »

Solution jeu des différences p.16



Nos gendarmes **ont du talent !**

La gendarmerie de l'Allier s'invite ce mois-ci dans votre Magazine Sport et Bien-Etre !

La Gendarmerie bénéficie d'un certain nombre de leviers pour communiquer, dont les réseaux sociaux, et en particulier le compte Facebook « Gendarmerie de l'Allier », Instagram et Twitter, qui leur permettent de faire passer directement un certain nombre de messages notamment de prévention; mais aussi de créer du lien entre eux et ceux qui les lisent pour ainsi faire découvrir qui ils sont réellement : des gendarmes, des gens, certes d'armes mais d'abord des gens, des êtres humains, des personnes toutes différentes, toutes uniques, toutes complémentaires, toutes pleines de richesses. Ils ont donc créé, le 1er janvier 2022, la série « Nos gendarmes ont du talent ».



Vendredi 20 mai Journée mondiale des abeilles

Pour célébrer « Beeday » la Journée Mondiale des Abeilles le 20 mai, nous avons choisi de mettre à l'honneur un apiculteur de talent !

Le gendarme **Sébastien Gorse**, qui en ses heures perdues, est aussi un apiculteur bourbonnais dont les miels de fleurs sauvages, lavande et sarrasin, valent le détour. Le Groupement de Gendarmerie Départementale de l'Allier a créé des étiquettes spécialement pour ses pots.

Si vous souhaitez bénéficier des bienfaits des miels de Sébastien, vous pouvez le contacter au 06 30 95 12 30.

« *La gendarmerie de l'Allier, toujours à vos côtés, vous souhaite à tous une excellente journée des abeilles, pleine de douceur, et de petits moments de bonheur. Nous, les gendarmes de l'Allier n'avons qu'un seul souhait, votre bien-être, votre sécurité et votre tranquillité.* », nous confie la Colonelle Isabelle Oréfice, Commandant le groupement de gendarmerie départementale de l'Allier.

Vous pensez tout savoir **sur les animaux qui nous entourent ?**

C'est le printemps, n'hésitez pas à enquêter sur la nature. Retrouvez chaque mois la rubrique "Clichés et Vérités" et "Le Saviez-vous", avec l'Atlas de la Biodiversité Communautaire de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Louis et Aurélien nous expliquent tout !

Clichés et vérités

Les chauves-souris sont aveugles, elles se prennent donc dans nos cheveux qu'elles ne peuvent pas localiser par écholocation

Les chauves-souris ont des yeux et le sens de la vue. La totalité des espèces étant nocturnes en France métropolitaine, elles se servent de l'écholocation pour « voir » dans le noir. Cependant, elles voient aussi bien que l'homme et se servent de leur vision pour se repérer quand c'est possible, à la lueur d'un lampadaire par exemple, ou pour se repérer grâces aux étoiles. L'écholocation est assez précise pour que les chauves-souris arrivent à attraper des moustiques en vol, repérer un humain semble donc à la portée des plus sourdes d'entre elles. N'ayant aucune raison de s'approcher de l'Homme, mais plutôt des raisons de s'en éloigner, il n'y a aucune chance que l'une d'entre elle se prenne dans vos cheveux.

La série « Bête de Portrait » est à suivre sur la page Facebook : Atlas de la Biodiversité Communale du Bocage Bourbonnais. Désormais, retrouvez également cette rubrique chaque mois dans magazine pour les plus curieux et hors connexion !



©Unsplash Nils Bouillard

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

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

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 !**

Un cabaret sauvage mémorable !



Il est des rencontres qui sont parfois incroyables, surprenantes et totalement impromptues… Merci à tous les partenaires de ce Cabaret Sauvage qui mêlait talent, créativité et excellence : Temps Danse 03, Banzaï Théâtre, Plume & Plomb et The Marshals ! Pour rappel, l'idée est venue de Stefani Duchézeau dont l'une des élèves est une soigneuse du parc Le PAL et qui anime régulièrement les réseaux sociaux de la Fondation Le PAL Nature de ses vidéos de danse, embarquant ses collègues au passage... Bonne humeur garantie ! L'idée de faire un cabaret sauvage a donc germé et c'est devant les spectateurs émerveillés (plus de 200) de la salle Isléa à Avermes que la magie opérait. Résultat : des sourires, de la joie et l'envie de réitérer pour 2023. Suite au prochain épisode… À noter les dons de 1000 € de Temps Danse et de 110 € de l'artiste Plume & Plomb qui avait mis une de ses toiles aux enchères qui iront soutenir des associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger.

Nouveaux bracelets

Fondée en 2009 sur la Côte Atlantique à Guérande (44), l'entreprise Néocombine est aujourd'hui implantée à Bordeaux (33). Cette marque recycle les combinaisons de surf usagées : elles sont récoltées, par leurs soins, auprès des clubs de surf et des particuliers. Néocombine fabrique des accessoires (bracelets, porte-clefs, porte badge, sécurité pour lunettes),



donnant ainsi une seconde vie au Néoprène en suivant un processus de fabrication 100% français et entièrement artisanal. Une fois sérigraphiés les bracelets sont cousus à la main. Issus de combinaisons des années 80 et 90, ces accessoires ont une aura qui dépasse celle des objets neufs. Ils supportent l'usure du soleil, de l'été et sont légers comme l'air (1,5 g). Pour la troisième année, la Fondation Le PAL Nature a fait appel à cette entreprise et compte égaler voire dépasser les 13 000 € de bracelets vendus en 2020 puis 16 000 € en 2021. Petit plus : cette entreprise permet au PAL de recycler les combinaisons de l'Otariland tout en mettant en valeur la nouvelle aire de jeu, La Rivière du Lion. La boucle est bouclée !

C'est reparti pour les JAT !

Le parc Le PAL étant ouvert depuis le 16 avril dernier, nous nous réjouissons de pouvoir vous rencontrer dans les jours et semaines à venir. Au programme de cette saison 2022, de belles journées à thème : samedi 28 mai 2022, **Journée Manchots** / mercredi 8 juin 2022, **Soirée des N** (nocturnes) / dimanche 19 juin 2022 : **Journée Herbivores** / samedi 2 juillet 2022 : **Journée Afrique (chimpanzé, lycaon, suricate)** / samedi 16 juillet 2022 : **Journée Asie (gibbon, panda roux, éléphant)** puis mercredi 24 août 2022 : **Journée Rapaces**. 6 rendez-vous à ne pas manquer avec bien évidemment la Journée de la Fondation qui se déroulera le dimanche 9 octobre 2022. Pour plus d'informations : n'hésitez pas à nous suivre en temps réel sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.



Publi-rédactionnel

S'exposer un peu plus à la culture **avec les expositions proposées à Souvigny**

• Au musée et jardin découvrez les « Secrets de fouilles »

Tout au long du parcours, les visiteurs s'initient à l'archéologie urbaine et ses méthodes. Les derniers résultats scientifiques révèlent l'évolution de la ville de ses origines jusqu'à nos jours... *Bon à savoir !* Pour les enfants, un carnet de visite est proposé avec des activités qui permettent d'apprendre les bases de l'archéologie sous la conduite de la mascotte du musée : Pot decolle le chat.



Ce pan de l'histoire de Souvigny, de l'antiquité jusqu'au Moyen-âge est visible jusqu'au 31 octobre de 9h à 12h et de 14h à 18h tous les jours sauf le mardi et le dimanche matin.

*Save the Date ! **Le 14 mai, lors de la nuit des musées une visite exceptionnelle du coeur de ville à 20h30 sera proposée et le musée restera ouvert de 20h30 à 22h30. Tarif 4€, gratuit pour les moins de 12 ans. Rens. : 04 70 43 99 75 ou par mail à musee.souvigny@wanadoo.fr. Le musée est également très actif sur sa page Facebook.***

Musée de Souvigny

• À l'Espace Saint-Marc, lancement exceptionnel d'un timbre dédié à Souvigny le week-end des 14 et 15 mai.



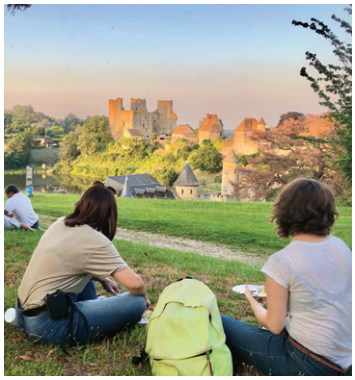
De nombreuses animations sont programmées : présence de la flamme de la Poste, d'un mini bureau de poste et de deux concerts. • ***Le samedi 14 mai*** à 18h dans la prieurale. Jean-Luc Perrot jouera un florilège de pièces d'orgues. • ***Le dimanche 15 mai*** sur la place Aristide Briand à 16h. Yves Marie Bellot en duo avec Clément Faure présentera son nouvel album « Grand Plongeoir ». Le public pourra tout connaitre de l'élaboration du timbre grâce à une **exposition visible jusqu'au 24 mai**. Entrée libre et gratuite. Prendra ensuite place une exposition qui rassemble les artistes souvignyssois Fabienne Ladjé, illustratrice, Marc Enjalbert avec ses peintures et Jérôme Mouton / Rakudo pour ses céramiques... ***Rens. : 04 70 43 99 75 ou par mail musee.souvigny@wanadoo.fr***

Slow tourisme en Bocage bourbonnais

Balades gourmandes et rencontres de producteurs : Des rencontres authentiques avec les figures du Bocage qui présenteront leur métier, leur ville … Découvrez le programme des marches gourmandes 2022 et des Visites Métiers et Patrimoine de Terroir.

• Balades gourmandes de bourbon-l'archambault

La Petite Cité de caractère reçoit le festival estival « Lumières sur le Bourbonnais » jusqu'au 30 septembre, en partenariat avec le Conseil Départemental de l'Allier. Avant le mapping, profitez de votre venue pour assister tout l'été à des concerts, visites, nocturnes au château en ville et autres réjouissances. Vous pourrez ainsi découvrir la ville et profiter des terrasses des restaurants avant de vous rendre au mapping !



Suite au succès de 2021, 10 marches gourmandes sont mises en place pour flâner à la découverte de la gastronomie locale et des producteurs à prix tout doux. Vivez une soirée détente accompagnée d'anecdotes sur la ville, en toute simplicité.

Sur le mode de la balade urbaine, il s'agira de parcourir 4,5 km dans les charmantes petites rues de la cité médiévale, avec des haltes régulières permettant de vous restaurer.

Voici les dates :

- vendredi 3 et 17 juin,
- vendredi 1er et 22 juillet,
- vendredi 5 et vendredi 19 août,
- vendredi 2 et 16 septembre

Rendez-vous à 18h30, place de l'Hôtel de ville. Les balades se terminent vers 21h, juste le temps de boire un petit verre en terrasse avant d'engager l'ascension de la Montée de la Prison pour se rendre au Château et profiter du vidéo mapping Lumières sur le Bourbonnais.

Contact et réservation : Office de tourisme du Bocage bourbonnais 04 70 67 09 79 contact@tourisme-bocage.fr

Bon à savoir ! Le spectacle Son et Lumière payant de "Légendes et Détours" a lieu les 16, 22-23, 29-30, juillet, 5-6, 12-13 et 14 août, à partir de 21h30. La projection gratuite du mapping "Lumières sur le Bourbonnais" débutera à minuit en juillet et à 23h30 en août une seule projection ces soirs-là.

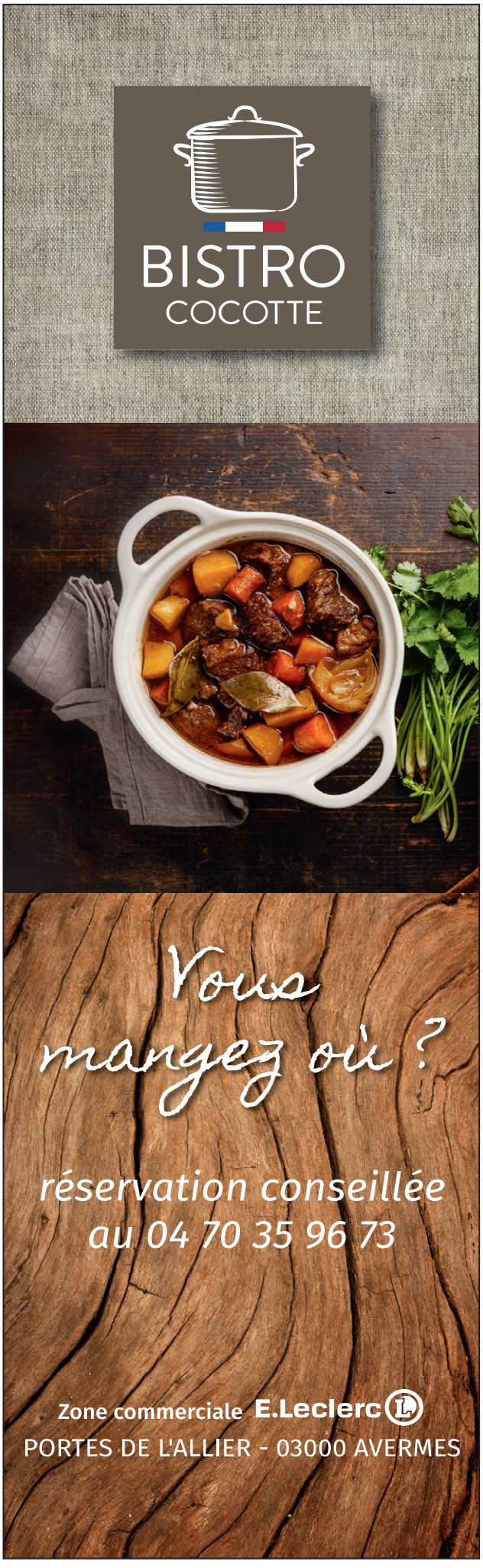
• Visites Métiers et Patrimoine de Terroir

Chaque année, au cours d'une centaine de Rendez-vous annuels organisés de mai à octobre, l'équipe de l'Office de tourisme vous ouvre les portes de sites confidentiels. Il s'agit de rendez-vous quasi quotidiens, qui permettent au public de faire la connaissance de ceux qui font la spécificité du Bocage.

L'invitation consiste à profiter de moments privilégiés avec un producteur de pays qui raconte son métier, un artisan qui révèle les secrets de son savoir-faire, ou encore de la possibilité de pousser les portes de lieux habituellement fermés au public (artisans d'art tels qu'un atelier de fabrication de bougies artisanales, une savonnerie ; des jardins comme ceux du Chef du château d'Ygrande ou le jardin expérimental de Tisane pour les plantes, des châteaux, des entreprises comme la méranderie SNBA, le prieuré de Grosbois ...).

Gratuites et sur réservation (jauges limitées) auprès de l'Office de tourisme au 04 70 67 09 79.

Rendez-vous sur l'application Bocage bourbonnais tourisme ou sur le nouveau site Internet de l'Office : https://tourisme-bocage.fr rubrique pour découvrir le programme en téléchargement ! (rubrique « Je Découvre »)



Festival Respire : bien-être et émerveillement à Vichy

Les organisatrices du festival Respire proposent au public de ré-apprendre à s'émerveiller, créer, explorer et prendre soin de soi. Respire s'insère dans la vague actuelle du tout "healty" et se démarque en plaçant au centre de son événement, l'humain et le partage. Interview de ces organisatrices.



Les organisatrices du Festival de gauche à droite :
- **Eva DRÉANO** RhizOme yoga & Ayurveda
- **Séverine VAUDIERE** Massage, Yoga.
- **Virginie LEMASSON** Cueillette plantes sauvages (Nature à cueillir). Reiki.
- **Christine BARGE** Massage bien-être/bébé, Doula, danse prénatale (Cocoon Moi)
- **Marainne du Festival : Melissa DE VALERA** *(Non présente sur la photo)* Yoga - thérapie psychocorporelle et Massothérapie - Slow Fashion

Esprit Edition : Pouvez-vous nous présenter en quelques mots votre festival ?
Séverine Vaudière : Respire aura lieu les 11 et 12 juin 2022 en pleine nature, au bord de l'Allier, dans la périphérie de Vichy. Notre festival est une boîte à outils pour le mieux-être. Accessible à tous, tous publics, mêlant créativité, santé physique et mentale, Respire sera une bulle d'air frais au cœur de notre ville d'eau, au centre de la France.

Esprit Edition : Comment est né Respire ?
Virginie Lemasson : Au départ, on a pensé à se rassembler pour valoriser nos pratiques, ces métiers-passions qui nous tiennent à cœur. Chacune, nous enseignons, transmettons ou pratiquons un certain art de vivre bien avec soi. On avait envie de partager cela. On voulait aussi proposer une autre image de notre monde professionnel ainsi que du monde dans lequel nous vivons.

Anne Saint Joanis : On ne voulait pas d'un énième salon du bien-être où chacun vient vendre son produit. Respire offrirait la possibilité d'apprendre, de créer, d'échanger, de prendre du temps pour soi et de faire la fête. On voulait ce joyeux mélange à l'image de la vie.

Esprit Edition : Quel est le programme de votre événement ?
Christine Barge : Les matinées seront consacrées à la découverte. Les après-midi à la pratique. Et les soirs, à la joie de vivre ou à la découverte de nouveau ! Notre thème cette année est "Eveil des sens". Nous avons prévu chaque jour un rêve musical, trois conférences, 12 pratiques pour grands et petits, des découvertes culinaires ayurvédiques, un concert, un film et un parcours libre en pleine conscience.

Esprit Edition : Vous avez choisi une marraine pour cette première édition. Qui est-elle ?
Eva Dréano : Elle s'appelle Melissa de Valera et nous sommes ravies de la compter parmi nous. Depuis petite, elle se passionne pour les traditions artistiques et spirituelles notamment indiennes. Depuis deux décennies, elle approfondit les relations entre pratique du yoga, approches thérapeutiques, chant sacré et grande tradition humaine de l'épanouissement spirituel. Cette praticienne couteau-suisse du bien-être nous a ainsi semblé correspondre parfaitement à notre événement. On est très heureuses qu'elle nous accompagne dans notre première édition.

Plus d'info !
RhizOme Yoga présente RESPIRE
11 & 12 juin 2022 à Abrest (agglo. Vichy)
Facebook : Respire Vichy

Jeux concours !

4 places, 4 gagnants !

2 pass journée samedi
(1 reve musical + 1 conférence + 3 ateliers + 1 conférence + 1 concert)

2 pass journée dimanche
(1 reve musical + 1 conférence + 3 ateliers)

Participez en nous envoyant vos coordonnées à **espritedition@gmail.com** avant le 2 juin 2022 ou rendez-vous sur Facebook et Instagram
Tirage au sort le 3 juin 2022
#lesbonsplansdeAude&Julie



Un avant goût du Festival avec des conseils bien-être proposé par Eva Dréano de RhizOme yoga & Ayurveda : **Accueillir le printemps sereinement avec l'Ayurveda**

L'Ayurvéda est la médecine préventive indienne qui observe l'humain dans ses aspects les plus abstraits (spirituels, transcendantaux) comme les plus concrets (le corps, la respiration,...) Elle est un art de vivre nous permettant de cheminer à la rencontre de nous-même.
Selon cette discipline, à chaque période de changement, qui plus est, à l'arrivée du printemps, il est préconisé de ralentir le rythme pour permettre à notre métabolisme et à notre psychisme de s'adapter à cette nouveauté. Grâce à Eva, conseillère ayurvédique basée sur Vichy, découvrons quelques astuces pour y aller tout doux et prendre soin de nous.

A vous de jouer !

De manière générale, bien dormir, ne pas réprimer ses besoins naturels, tendre vers une vie éthique, installer des routines rassurantes, se lever tôt et à la même heure, méditer, réaliser des activités relaxantes et physiques quotidiennes[1], se connecter aux 5 éléments[2] tous les jours et consommer une nourriture saine[3], sont les règles d'or d'une bonne santé selon l'Ayurveda.
Au printemps, favorisons les éléments eau (lac, rivière, cours d'eau, piscine,...) et terre (jardinage, balade en forêt, sculpture, poterie,...) Ne nous exposons pas trop au vent ni à l'air libre, cela a tendance à augmenter notre agitation physique et mentale liée à ce changement de saison.
Enfin, en tout, cherchons la régularité, la simplicité, la douceur, la lenteur. Pas de changement, ni de changement soudain.

Focus ! une digestion correcte & détox de printemps

→ Commencer la journée en se grattant la langue[4]. Durée 30 secondes.

→ Continuer en buvant un verre ou deux d'eau chaude (avec 1/2 citron bio pressé si besoin de décongestionner foie et vésicule biliaire). Attendre 20 minutes avant de prendre notre petit-déjeuner.

→ Respirer amplement avec la respiration Nauli Kriya (Fausse Inspiration thoracique) : régule le système cardio-vasculaire, le système digestif, lutte contre la constipation,... Plus d'information sur cette respiration en chercher sur Internet L'Approche Posturo Respiratoire ou A.P.O.R par Bernadette de Gasquet.

Plus de conseils ? Eva Dréano
RhizOme yoga & Ayurveda - 06 99 22 86 04
contact@rhizome-yoga.org - rhizome-yoga.org

[1] 1h par jour selon Santé Public France. Favoriser un Yoga peu dynamique et des postures mettant en mouvement la zone du bassin spécifiquement : papillon, guirlande, bébé heureux
[2] Air, éther, feu, eau, terre ?
[3] Non transformée, non industrielle, non raffinée, bio, de saison, locale.
[4] La bouche abrite environ 300 bactéries qui vivent en harmonie dans ce milieu humide. Une mauvaise hygiène de vie, buccale ou alimentaire, est responsable du déséquilibre de la flore intestinale qui produit ces bactéries mortes. Racler la langue le matin permet de ne pas ré-assimiler ces déchets dans l'organisme. En frottant la langue, on stimule la trachée digestive : on active les fonctions nerveuses et le système digestif.

CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

EN 2022, CELTÔ SPA ET BIEN-ÊTRE FÊTE SES 15 ANS !
UNE BELLE OCCASION DE VOUS OFFRIR
ENCORE + DE BIEN-ÊTRE !

15 ANS de Bien-Être
2007-2022

L'OFFRE Anniversaire
UN SOIN RÉALISÉ =
L'accès aux Espaces Thermoludiques de votre accompagnant à
15€*

D'AVRIL À DÉCEMBRE
Le 15 DU MOIS
Profitez de votre accès aux Espaces Thermoludiques
à 15€**
au lieu de 19,50€



* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ tous les jours sur l'entrée de l'accompagnant.
** Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ pour un accès acheté et consommé le jour même - Pour Novembre, offre réalisée le Mercredi 16 Novembre 2022 - Sous réserve du nombre de places limitées.

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE BASSIN EXTÉRIEUR | SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

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

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr









le Cloître
RESTAURANT • SÉMINAIRE • TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

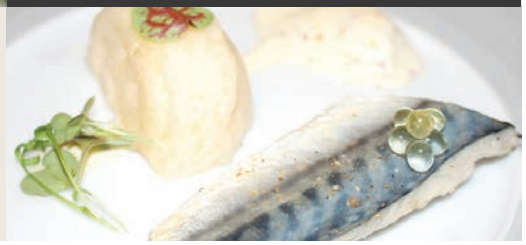
Venez découvrir notre nouvelle carte

LE CLOÎTRE VOUS ACCUEILLE
EN PLEIN CŒUR DU PARC THERMAL.
DÉCOUVREZ UNE CUISINE QUI MET À L'HONNEUR
TOUTES LES SAVEURS ET LES RICHESSES
DE NOS PRODUCTEURS LOCAUX.

Logis | RESTAURANT GOURMAND



Bienvenue !
LE CLOÎTRE ACCUEILLE SON NOUVEAU CHEF
CYRILLE LE CALLONNEC
ACTEUR DU FAIT MAISON



Toute l'Équipe du Cloître vous accueille tous les jours midi et soir en saison thermale

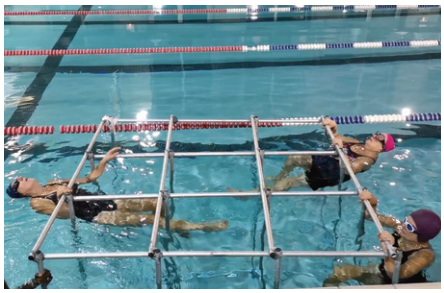
LE CLOÎTRE • 1 PARC THERMAL • 71140 BOURBON-LANCY
03 85 89 18 91 • WWW.RESTAURANTDUCLOITRE.FR

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

Comment apprendre à nager à l'âge adulte quand on a peur depuis toujours ?

Le milieu aquatique vous attire. Vous ne supportez plus de rester assis sur votre serviette à la mer à cause de votre appréhension pendant que votre famille prend du bon temps dans l'eau. Vous ne savez pas par où commencer ou comment vous y prendre ? **Manon Dauchelle** maître nageur nous donne ses conseils !

Depuis plusieurs années nous nous apercevons qu'un français sur cinq ne sait pas nager. Vous faites peut-être parti de ces personnes qui ont une appréhension et qui pourtant sont attirés par cet élément. La plupart du temps cette peur peut provenir de votre enfance ou provient de votre entourage.



C'est le moment ! Lancez-vous dans l'apprentissage et enlevez cette barrière qui vous gâche la vie.

Choisissez-vous un « jour piscine ». Notez-le dans votre agenda. Parlez-en autour de vous. Le fait de parler de votre décision d'apprendre à nager à vos proches aura l'effet d'un fer rouge. Vous devrez honorer votre engagement et votre motivation sera boostée. Dites clairement « À partir d'aujourd'hui, j'apprends à nager tous les … à … heure ». Equipez-vous. Choisissez votre maillot de bain, sac de sport, serviette et vos lunettes de piscine. Sachez que plusieurs solutions s'offrent à vous pour enfin franchir le cap.

- Beaucoup de centres aquatiques proposent des cours pour les adultes et notamment pour les personnes qui craignent l'eau. Ce sont des cours collectifs qui peuvent débloquer les aprioris et créer une cohésion entre les participants. Les encouragements et le soutient de l'éducateur ainsi que ceux des autres apprenants peuvent faire beaucoup durant ces séances. Les exercices sont adaptés et progressifs.

- Rapprochez-vous des maitres-nageurs de la piscine. En effet, il n'est pas rare qu'ils aient leur propre micro-autoentreprise à côté et qu'ils dispensent des cours particuliers. Ces cours ne sont pas réservés qu'aux enfants et peuvent vous faire progresser à vitesse grand V. L'attention de l'éducateur est focus sur vos capacités et il mettra tout en œuvre pour vous faire évoluer à votre rythme.

Apprendre à nager seul

Dans un premier temps, il est important d'assurer votre sécurité et d'être accompagné par une personne qui sait nager ou d'informer les maîtres-nageurs que vous êtes en phase d'apprentissage et que vous allez vous exercer seul afin qu'ils gardent un œil attentif sur vous. La première chose que vous devez travailler, c'est la familiarisation du milieu aquatique.

Dans la familiarisation, on compte la respiration, les immersions courtes et longues, l'exploration de la profondeur ainsi que la remontée passive et les équilibres.



Vous trouverez des articles sur le blog ***nageretserenite.com*** et les vidéos de la chaîne sur ces thèmes.

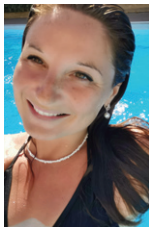
A vous de jouer !

Dirigez-vous d'abord dans le petit bain et en entrant dans l'eau, arrosez-vous le visage et le corps. Accrochez-vous au mur et longez-le. Si vous le souhaitez faites le tour du bassin.

Commencez par immerger votre bouche dans l'eau, vous pouvez vous entrainer à souffler de plus en plus longtemps. Puis immergez votre visage petit à petit, le nez puis les yeux. Si vous avez de l'eau dans le nez, comprenez que cela est tout à fait normal. Vous pouvez également souffler par le nez pour éviter ce désagrément ou utiliser un pince nez. Quand vous êtes à l'aise avec les immersions, que ce n'est plus un problème pour vous de mettre la tête dans l'eau et que vous arrivez à rester dix secondes le visage immergé, vous pouvez passer à l'exploration de la profondeur. Pour cela, avancez vers l'échelle, prenez votre souffle et tout en étant accroché et collé à l'échelle vous allez descendre une main après l'autre pour pouvoir explorer le fond de l'eau et remonter.

A ce moment précis, vous vous rendrez compte de quelque chose qui aura un grand impact sur le reste de votre apprentissage, mais ça c'est une surprise que je vous laisse découvrir…

Alors on se jette à l'eau ?



Plus de conseils ?
www.nageretserenite.com
manon@nageretserenite.com
Chaîne Youtube : Nager et Sérénité, sur Facebook et Instagram



Qui sera la prochaine **Miss Mermaid France 2022 ?**



Samedi 4 juin aura lieu sur la commune d'Issoire, le premier concours régional Miss Mermaid France 2022. « *Suite au succès grandissant du concours national organisé chaque année en Bretagne par la directrice Ingrid Fabulet, nous avons décidé avec le comité d'organiser deux régionales en France pour cette année.* » nous explique **Cynthia Perrin**, directrice régionale Auvergne-Rhône-Alpes.

La première régionale s'est déroulée le 1er mai 2022 en Bourgogne Franche-Comté, par la directrice régionale Maïlys-Romane, ancienne candidate du concours national en 2017. La régionale Auvergne/Rhône-Alpes se déroulera quant à elle le 04 juin 2022, et est organisée par la directrice régionale Cynthia Perrin, lauréate Special Award 2018.

« *Le concours sera divisé en plusieurs parties. La première étant un Shooting photo en robe élégante ainsi qu'en nageoires au Château camping la Grange Fort. Les sirènes pourront aussi proposer une petite animation pour le camping afin d'échanger avec les personnes présentes. Ensuite, nous nous rendrons au centre Aqualudique pays agglo d'Issoire pour la deuxième partie du programme qui est l'évaluation dans l'eau. Lors de cet après-midi, les filles vont évoluer dans la piscine dans trois épreuves : apnée dynamique min imum 25 m, shooting photo sous l'eau et enchaînement de minimum 3 poses.* », nous explique Cynthia Perrin.

Pendant que les sirènes seront évaluées, d'autres sirènes et tritons seront en animation sur la piscine afin d'animer les bassins et le public. Seront présents Ingrid, Miss Mermaid International 2015/16 et directrice du concours Miss Mermaid France, Ludo le triton, directeur et fondateur du concours Mister Triton France, Margaux Figon, première Dauphine Miss Mermaid France 2021 qui a représenté l'Auvergne et Adeline, Special award 2021.

« *La gagnante régionale se rendra ensuite au concours national qui se tiendra les 30 et 31 juillet prochain afin d'y représenter notre belle région. Nous sommes toujours à la recherche de candidates, pour s'inscrire vous devez avoir entre 18 et 37 ans, être de nationalité française et nous envoyer votre dossier par mail à mmf.auvergnerhonealpes@gmail.com.* »



Des stands avec les produits dérivés à l'effigie du concours, un stand à photo avec coquillages, essai de nageoires, et plein d'autres choses amusantes à découvrir lors de cet événement magique.
« *Pour parler un peu de la discipline qu'est le mermaiding, je dirais qu'il regroupe plusieurs valeurs. L'Acceptation, la tolérance, la bienveillance, le respect, et la passion. Dans ce milieu, tous les corps sont acceptés. Tout le monde peut enfiler une nageoire et devenir une sirène que ce soit à petite ou grande échelle. C'est une pratique esthétique mais également sportive puisqu'il faut être capable de sourire et d'ouvrir les yeux sous l'eau. J'ai commencé dans mon salon avec une nageoire très premier prix, puis avec le temps j'ai acheté de plus grosses nageoires, plus lourdes aussi. Vous pouvez retrouver des sirènes qui nagent dans des lacs, des piscines ou même des aquariums avec du public ou tout simplement faire des photos dans des lieux incroyables ou insolites. Il n'y a pas de règles distinctes, chacun et chacune fait un peu comme bon lui semble. Il y a aussi des hommes qui pratiquent, nous les appelons les tritons. C'est également un moyen pour nous d'essayer de sensibiliser les gens autour de la faune et de la flore aquatique, c'est un point qui est extrêmement important pour moi aujourd'hui.* » nous confie Cynthia Perrin.

La nuit des artistes fait son grand retour dans le Quartier Historique !

Le samedi 14 mai de 18h à minuit, venez découvrir les expositions de différents artistes chez les commerçants du quartier. Ils seront ouverts exceptionnellement jusqu'à minuit pour accueillir des artistes divers et variés ! Une organisation de MQH, en partenariat avec Street Art City, avec le soutien de la Ville de Moulins. Dans le cadre de la Nuit Européenne des Musées.



Au programme !

• Performance picturale in vivo
A partir de 19h30 sur le parvis de l'Hôtel de Ville, Street Art City présente Ted Nomad, pour une ré-interprétation du Tryptique du Maître de Moulins. En hommage au 500ème anniversaire du décès d'Anne de France, Princesse des Arts.

• Scènes musicales

Place de l'Hôtel de Ville
- 18h30 - Concert des Classes CHAM de L'Ecole Jean Moulin
- 21h30 - Concert du Groupe pop rock Once Upon A Band (OUAB)

Rue d'Allier (Haut)
- Concert du Groupe pop rock acoustique Feeling Duo

Place de l'Ancien Palais
- 19h30 - Concert Jazz Park Avenue Duo au Bar Les 7 Planches

Place des Vosges
- Concert Percussions Africaines Association BAO

Franck Robinet exposera ses œuvres de zinguerie décorative







Les Pétochons du Bourbonnais **vous invitent à la 8ème Eurosolexine**

Prévu initialement en 2020, c'est avec deux ans de retard que les samedi 4, dimanche 5, lundi 6 juin 2022 à Yzeure se tiendra la Huitième édition de l'Eurosolexine...



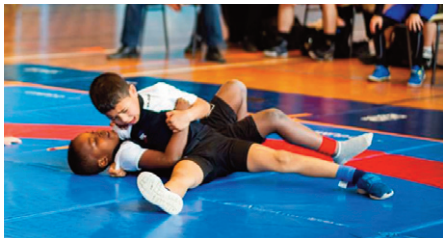
Une des rares manifestation solex d'europe programmée en 2022. Cette nouvelle édition sera consacrée aux "50 ans du Solex 5000", modèle emblématique des années seventies, une exposition unique lui sera consacrée.
L'objectif étant de rassembler 50 vélosolex 5000 pliants (plisolex) une variante assez rare du modèle 5000, pour cette édition ce qui serait du jamais vu. Toute l'équipe de l'association des Pétochons du Bourbonnais vous convie à cet événement haut en couleur, parfois décalé, voir loufoque, mais toujours sympathique, autour du mythique vélosolex.
Un événement de passionnés, mais pas seulement ! Au programme des festivités un parcours bucolique à travers la campagne bourbonnaise, une soirée animée, une brocante vélosolex et toujours les amusants concours de lenteur et d'élégances en Vélosolex... Tout cela dans la joie et la bonne humeur qui ont fait la renommée de cette manifestation. 250 participants motorisés son attendus et près de 3000 visiteurs public sur le week-end.

Contact : Les Pétochons du Bourbonnais
19 rue Rosa Bonheur - Yzeure
Tél. 04 70 20 88 30 - 06 75 61 55 60
www.lespetochons.com - info@lespetochons.com



Tournoi de lutte à Moulins

Le dimanche 29 mai 2022 aura lieu le tournoi de la Ville de Moulins après 2 années difficiles pour les sports de contact. Entrée gratuite. Le début des combats vers 10h30. Cet évènement réunira des lutteurs et lutteuses de 4 à 14 ans. Environ 150 participants sont attendus. Venez découvrir ce sport de contact.



Marchez, courez et soutenez les actions autour du handicap

Du vendredi 3 au lundi 6 juin, APF France handicap organise le Run & Trail, une course solidaire et inclusive, ouverte à toutes et tous pour soutenir des actions autour du handicap. En équipe ou en solo, sportif expérimenté ou novice, chaque participant peut choisir le jour, le lieu et la distance à parcourir. « *Participer au Run & Trail, c'est vivre un moment sportif intense et solidaire ! En rejoignant cet évènement chaque participant aide en effet l'association à répondre aux besoins des personnes en situation de handicap à travers l'achat d'un dossard, sous forme de dons libres. Ces frais d'inscriptions seront intégralement reversés à la délégation locale et permettront de financer des actions de proximité : groupe de paroles, soutien juridique, ateliers culturels et loisirs, lutte contre les discriminations, sensibilisation, etc.* » nous précise **Marion Schwab**, Chargée de développement des actions associatives de la Délégation de l'Allier. Ouvert à tous, particuliers, collectivités, associations, entreprises, clubs sportifs, établissements scolaires, établissements et services médico-sociaux, etc. Course solidaire en équipe ou en solo, en courant, en marchant, en fauteuil roulant,... 3 challenges au choix : classique (de 0 à 20 kms), ultra (+ de 20 kms), je ne cours pas mais je donne quand même.



Inscriptions en ligne :
www.runandtrail-apf-francehandicap.org
L'ensemble du montant des inscriptions par don libre sera reversé aux délégations locales APF France handicap.
En savoir plus sur les actions de la délégation de l'Allier : http://dd03.blogs.apf.asso.fr/
Facebook : APFfrancehandicap03

Libre **comme l'air !**

Partons à la découverte de l'association Planeur club de Moulins, créé en 2012 suite à la réorganisation des activités Avion et Planeur au sein de l'Aéro-club de Moulins. Autrefois appelé « Vol à voile », l'activité a récemment adopté un nom plus évocateur de « vol en planeur ».


Jean-Pierre Vallet et des membres du club



Leurs locaux sont installés près des hangars du sud de la piste de l'aérodrome de Moulins-Montbeugny sur la commune de Toulon/Allier ou l'on peut découvrir une piste en herbe d'une longueur de 870 m sur 80 m de large pour permettre aux planeurs de décoller et d'atterrir facilement.

L'association compte une soixantaine de membres dont plusieurs viennent d'autres départements. L'activité est possible en semaine, selon les conditions météorologiques, de mars à fin septembre. « *Pour accueillir nos membres, nous disposons d'un club house tout équipé, d'un hangar et d'un atelier pour assurer l'entretien des aéronefs. Le parc machines est composé d'un avion ULM servant au remorquage des planeurs, de 3 aéronefs biplaces, 4 monoplaces et 2 propriétés personnelles appartenant à des membres dont un à disposition du club.* » nous explique **Jean Pierre Vallet**, président de l'association.

Le vol en planeur est un sport de pleine nature ouvert à tous !

L'association propose des vols découvertes, des stages d'initiation ainsi qu'une formation au brevet de pilote dispensée par des instructeurs qualifiés. « *Pour obtenir ce brevet, il faut satisfaire à un test de connaissances théoriques et un test en vol. Petit plus pour nos membres du club qui le souhaitent, il est possible de passer le brevet « ULM »* » précise Jean-Pierre Vallet.

« *Une sensation de liberté* » C'est avec ces mots que Jean-Pierre Vallet décrit avec passion et minutie cette activité aérienne. Un esprit de camaraderie et de convivialité règne chez ces amoureux du vol silencieux. « *Le vol en planeur, c'est magique ! C'est une discipline passionnante à découvrir seul ou en famille.*» comme l'exprime Michel un membre fidèle du club.

Le planeur comment ça marche ?

Le principe du planeur est de se déplacer sans moteur au rythme du vent et des courants ascendants, en parcourant des centaines kilomètres. « *En vol, la vitesse varie entre 80 et 170 km/h environ, suivant les conditions de navigation. Dans des conditions optimales un pilote aguerri, aux commandes d'un planeur de hautes performances, peut parcourir une distance de 1000 km en une journée.* » nous précise Jean-Pierre Vallet.

L'envergure d'un planeur est variable, le club possède des biplaces de 20 mètres, mais également des machines de 15 et 18 mètres d'envergure. « *Les cockpits sont très étroits mais parfaitement adapté au pilote. Les commandes sont à portée de main et la verrière en plexiglas offre une incroyable visibilité. Ils sont tous équipés de radios VHF, de différents cadrans et instruments qui servent à mesurer de nombreux paramètres altitude, météo, vent, vitesse,…* »

Selon les normes européennes la durée de vie d'un appareil est de 12 000 heures de vol. Construits généralement en fibre de verre et en résine matériaux souple et résistants, les planeurs plus modernes sont maintenant en fibre de carbone et kevlar. « *Certains sont même équipés d'un moteur électrique permettant au planeur non pas de décoller mais de rentrer en cas de manque d'ascendances.* » nous confie Jean-Pierre Valliet

Bon à savoir !



Un planeur peut être piloté à partir de 14 ans et le brevet de pilote est possible à compter de 16 ans soumis à aptitude médical par un médecin agréé aéronautique.

Rens. et tarifs : 04 70 20 46 61 ou au 06 80 88 04 50 - contact@planeur-moulins.fr www.planeur-moulins.fr

EXAPRET
Expert en crédits

✓ Prêt immobilier
✓ Prêt professionnel
✓ Assurance emprunteur
✓ Regroupement de crédits



Parce que votre **temps** est **précieux** et la **réussite** de vos projets **essentielle**

Nathalie Poutignat-Démosthénis
141, rue de Lyon
03000 MOULINS
04.70.45.11.36
exapret@exapret.com

Mentions légales sur:
Exapret.com
ORIAS : 15 003 730

Mission Locale
Moulins et sa région
membre du réseau des Missions Locales



Affirme Ton Potentiel !

VENEZ FÊTER NOS 30 ans !



Vendredi 24 juin
de 14h30 h à 18 h

Samedi 25 juin
de 14h à 20h00

A la Salle ISLEA à AVERMES

EMPLOI • ORIENTATION • ANIMATIONS
FORMATION • APPRENTISSAGE
FESTIVAL JEUNES TALENTS



Plus d'informations ?

scan me

WWW.ML-MOULINS.FR
04.70.48.26.50
CONTACT@ML-MOULINS.FR

La Région Auvergne-Rhône-Alpes Orientation

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité