#82
MAI
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

La fête, le bonheur des enfants



Rendez-vous au festival Graines de Mai à Yzeure du 25 au 28 mai

CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

SANS RÉSERVATION
19,50 €
7€ pour les enfants*

Les Accès aux Espaces Thermoludiques

Venez vous ressourcer grâce
à l'eau thermale de Bourbon-Lancy

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES,
MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...
SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE,
DOUCHES LUDIQUES, CELTÔRIUM ET SOLARIUM.

Serviette et claquettes obligatoires

* Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudis matin des vacances scolaires

Le Bien-Être, c'est aussi du *Sport !*

Les cours collectifs *Sur inscription.*

encadrés par un enseignant en activité physique adaptée

À PARTIR DE 8 € La séance

Aquagym et Aquabike
25 min. + 10 min. de relaxation en piscine

Pilates, Step, Cuisses-Abdos-Fessiers
40 min. de séance



Coup de ♥

La plateforme Huber LPG ®



Plateforme de neuro-physical training
SÉANCE COACHÉE PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

Améliore vos capacités physiques, sculpte votre silhouette, corrige votre posture. C'est la machine du dos par excellence !

La séance de 25 min. **15€**

Mon coaching CeltÔ by Max'

12 programmes sportifs pour un coaching personnalisé !

CeltÔ *Moov Essentiel* *La séance : 39 €*
CeltÔ *Moov Power* *Le pack de 8 séances : 140 €*
CeltÔ *Moov Premium* *3 ou 6 mois - À partir de 80 € / mois*

RETROUVEZ LE DÉTAIL COMPLET DES COURS ET FORFAITS SUR
WWW.CELTO.FR

Conception graphique - Studio Bonvo - www.studiobonvo.fr

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



Aude & Julie

La Grand' Veurdée, embarquez pour une enquête policière à la sauce Bocage

GOOD NEWS !



Le samedi 27 mai au plan d'eau de Vieure, plongez dans un jeu palpitant sous forme d'enquête policière à partager en famille ou entre amis. Accompagnés par deux héros insolites et répartis en plusieurs équipes, les participants devront retrouver une espèce disparue au plan d'eau de Vieure. Une course contre la montre où se mêlent déduction, habilité et fou rire ! Des spécialistes (CEN, Fondation Le PAL Nature, ONF, Adater, LPO), dépêchés pour l'occasion, aideront à faire avancer l'enquête. Une aventure familiale palpitante sous forme de jeu d'enquête à partager en groupe, en famille ou entre amis. Accessible à tous. ***Réservation obligatoire (places limitées) en pré-réservation par téléphone ou directement auprès de l'Office de Tourisme. Billetterie en ligne sur www.tourisme-bocage.fr***

"Qui garde son âme d'enfant ne vieillit jamais"

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 2023 - 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 :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Amandine Debrouver, Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Sictom Nord Allier.
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

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

ACTO
Solution globale pour l'emploi
ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

Besoin de visibilité ?

"Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24"

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



L'été approche ! Dans les écoles, **les fêtes sont le cap de fin d'année**

Chaque année, de nombreuses écoles organisent une fête en plein air. Ces festivités sont souvent l'occasion de réunir tous les acteurs de l'école, enfants, équipe pédagogique, parents… pour un moment d'échange convivial autour d'animations et de stands. Bientôt la fin d'année scolaire, les préparatifs s'intensifient pour ces rendez-vous incontournables. Exemple avec les écoles de Trévol et des Bataillots-Cladets d'Yzeure.

Rendez-vous à Trévol en juin !

Depuis les années 70 à Trévol, chaque avant dernier week-end de juin a lieu la traditionnelle fête de l'école. Cette année, elle aura lieu le samedi 24 juin. « *Auparavant, elle se déroulait dans la cours des écoles, et depuis 2006, elle s'organise au stade car elle s'est largement développée, et le besoin de place se faisait ressentir.* » nous précise Fanny Bernard, présidente de l'association des parents d'élèves, organisatrice de cet évènement avec le soutien des enseignantes et des ATSEM qui s'investissent pour que cette fête soit réussie. « *À l'heure où de nombreuses écoles n'ont plus de kermesse des suites de la crise sanitaire, nous sommes très contents d'avoir pu faire perdurer cet événement important dans la scolarité des enfants. Cette fête des écoles se distingue aussi par son allure de fête foraine ! Beaucoup de gens connaissent la kermesse de Trévol, les anciens reviennent même si les enfants ont grandi et ne sont plus scolarisés à l'école, et des gens extérieurs à la commune viennent aussi profiter des nombreuses animations.* ». L'association compte aujoud'hui 7 bénévoles élus au bureau, et 26 membres bénévoles au conseil d'administration. Catherine Joly, vice-présidente de l'association souhaite rajouter « *Au fil des années chaque "bureau" a su donner et orchestrer de manière différente cette kermesse en la faisant grossir chaque fois un peu plus pour le plus grand plaisir des enfants. Et pour nous, en tant que bénévoles, elle nous a aussi permis de former des équipes extraordinaires qui donnent une âme à l'association. Cette fête permet donc de faire découvrir notre organisation aux différents parents ou aux nouveaux arrivants sur la commune.* »

Une organisation en amont

Les préparatifs débutent dès le mois de janvier avec la location des différents prestataires et la répartitions les tâches entre bénévoles. Tous





sont sur le pont pour cette manifestation qui est la plus importante de l'année. Il y a aussi la recherche de sponsors, souvent fidèles depuis plusieurs années, l'organisation de la soirée avec le bal et le planning des différents stands à monter, tenir et démonter durant tout le week-end. « *La préparation commence le vendredi après-midi et se termine le lundi midi. Nous encourageons la participation des parents à la vie de l'école pour nous prêter main forte. C'est l'occasion pour chacun de rencontrer les autres parents de l'école et voir l'équipe éducative sous un autre angle.*» nous explique Fanny.

Les enfants participent également aux préparatifs avec les enseignantes en confectionnant les programmes de la kermesse et en réalisant un spectacle, toujours varié entre danse, théâtre, chorale selon les années. L'occasion pour eux de faire preuve de créativité comme le souligne Catherine. « *Les maîtresses et les ATSEM s'investissent beaucoup pour offrir un spectacle original et haut en couleurs aux spectateurs qui viennent nombreux applaudir les enfants.* » se réjouit Catherine.

Une journée de fête et de nombreuses animations !

L'événement est fédérateur pour tout le monde et réunit depuis ces dernières année entre 600 et 900 personnes sur la journée. « *La première animation est bien sûr le spectacle des enfants, un par classe. Pour animer le reste de la journée, nous avons plusieurs structures gonflables telles que château, parcours aventure et toboggans, mais aussi un véritable Carrousel datant de 1895, des tours de poneys, et de calèche, des jeux traditionnels comme l'incontournable pêche aux canards, le chamboule-tout, jeux de basket, tir au but, baseball, stand de bonbons, barbe à papa… La journée se termine par une soirée festive avec repas convivial et animation DJ. Tout au long de cette journée nous encourageons le tri sélectif et nous utilisons nos éco-cup pour la buvette* »

Collecter des fonds pour l'école

Si cette journée de juin est importante en termes de relations humaines, elle est aussi essentielle pour les finances de l'école. Au-delà de l'aspect purement festif, les recettes de cette animation permettent de récolter des fonds afin de financer des projets ou des activités éducatives ou pour améliorer les équipements et les installations de l'école. « *Notre association l'Amicale Laïque de Trévol existe depuis 1964. Elle a toujours œuvré dans l'intérêt des enfants des écoles de la commune, en collaboration avec le corps enseignant et la mairie. L'objectif est d'apporter notre concours dans la réalisation d'activités scolaires et d'organiser des manifestations susceptibles d'apporter des fonds permettant de financer diverses activités telles que les sorties scolaires, la kermesse, les abonnements à des revues pour les classes, la visite du Père Noël…etc* » nous explique Fanny. « *Tout au long de l'année, nous organisons d'autres manifestations telles que la braderie de jouets en octobre, le goûter de Noël à l'école en décembre avec le passage du Père Noël, les rifles en janvier, le bal costumé en mars, le jeu de pistes du lapin de Pâques en avril. En parallèle, nous organisons également une vente de "gâteaux bijou", une souscription volontaire avec les panières de Noël, et la vente de tickets de tombola pour la fin d'année.*» rajoute Catherine.

70 ans qu'on sait faire la fête aux **écoles Bataillots-Cladets d'Yzeure !**

L'Amicale Laïque des Bataillots-Cladets ne manque jamais d'idées pour faire de la kermesse des écoles un vrai moment de fête pour les enfants, les familles, les enseignants et les habitants du quartier. Un beau programme en perspective les 24 et 25 juin prochains !



L'équipe de la commission kermesse met les bouchées doubles pour être prête les 24 et 25 juin.

Qu'ils soient parents d'élèves, anciens enseignants, grands-parents ou simples habitants du quartier, la soixantaine de bénévoles prend chaque année plaisir à se retrouver pour prêter mains fortes à l'organisation…et elle n'est pas de trop au vu des nombreuses animations proposées et des 1350 visiteurs attendus sur les deux jours !



Tout commencera le samedi 24 juin par une retraite aux flambeaux dans les rues d'Yzeure pour se terminer, le soir, en musique, autour d'un grand repas partagé où près de 400 personnes du quartier se retrouvent. « *Mis en place il y a 23 ans, ce repas est l'occasion d'échanger, de tisser des liens nouveaux entre générations. Des moments précieux que toutes et tous ont hâte de vivre chaque année* » souligne Alain, bénévole depuis 40 ans.

Toute la journée du dimanche 25, ce sont les enfants qui sont mis à l'honneur. Plus de 300 élèves des 15 classes des écoles Bataillots, Cladets et Ampère ont concocté, avec leurs enseignants et ATSEM, des spectacles de danse, de chant dans le beau cadre offert par l'espace de théâtre de verdure. Les enfants de maternelles ont pris leurs plus beaux crayons pour illustrer de leurs dessins les pages du programme du week-end. Tous ces petits artistes en herbe pourront ensuite se détendre et s'amuser tout au long de la journée, grâce à de nombreuses d'activités : pêche aux canards, tir-à-l'arc, ateliers maquillage, fléchettes, balles volantes ou encore une impressionnante structure gonflable, pour ne citer que celles-ci ! Une tombola permettra aussi de gagner des lots offerts par les commerçants et les entreprises du bassin moulinois et même au-delà, comme le PAL !



L'intégralité des bénéfices du week-end sera reversée aux écoles pour financer des sorties scolaires. Comme le précise Alexandre Malleret, directeur de l'école Les Bataillots et Président de la commission kermesse, « *Cet argent permet d'offrir aux enfants ce qu'il serait impossible de leur offrir autrement. Comme la croisière-promenade faite l'an dernier à Digoin, où ils ont pu découvrir le fameux pont-canal et l'écluse…un vrai dépaysement pour eux !* »

Pauline Orain

Retrouvez le programme complet sur www.amicale.bataillots.fr







21ème édition du festival **Graines de mai à Yzeure**

Du jeudi 25 au dimanche 28 mai, l'Association pour l'Animation d'Yzeure et du Bourbonnais organise la 21e édition du festival jeune public « *Graines de Mai* ». Avec deux jours réservés aux écoles et aux voyages scolaires.



Un rendez-vous majeur de la culture jeune public dans notre région

Graines de Mai s'inscrit résolument dans la défense d'une création artistique exigeante et de qualité, pour offrir aux enfants des espaces alternatifs aux propositions standardisées. 150 bénévoles encadreront l'ensemble des activités du festival. Ils se relaieront pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et pour faire en sorte que cette journée laisse un souvenir inoubliable. Chaque jour, près de 2000 festivaliers seront reçus par l'équipe du festival.



Yzeure sera la ville des enfants

« *Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. C'est un univers de fête, de création où chacun pourra découvrir à son rythme : théâtre de rue, jeux, manège, déambulations, musique et autres qui vont bercer la manifestation.* », nous précise Marie Laure Dury, membre de l'association APAYB. Vous découvrirez ce que le spectacle vivant offre de mieux en direction des enfants. Dès vendredi 18h30 au dimanche, les familles trouveront un site entièrement aménagé et sécurisé où spectacles et animations permettront à tous de rêver et de faire la fête. L'équipe de Graines de Mai vous attend nombreux pour partager de merveilleux moments.

Retrouvez tout le programme sur grainedemai.free.fr - Contact : 04 70 20 87 83



La Fête des voisins : préparez-vous, la date approche !

Symbole du bien vivre ensemble, véritable moment de convivialité, de partage et de rencontre, la Fête des voisins est de retour le vendredi 2 juin 2023.

Créée en 1999 à Paris, la populaire Fête des voisins, qui rassemble des millions de Français depuis plus de 20 ans, revient cette année vendredi 2 juin 2023. Envie de convivialité et d'échanger avec des personnes que vous croisez tous les jours sans peut-être vraiment les connaître ? Et si vous organisiez une « fête des voisins » ? Mais comment l'organiser ? Pour qu'elle soit réussie, rien de bien compliqué mais la nécessite d'y consacrer tout de même un peu d'énergie.

Voici quelques points clés pour une fête des voisins réussie !

• **Choisissez une date bien en avance** afin que chacun puisse s'organiser. Il y a la date officielle de la fête des voisins, cette année le 2 juin, mais n'importe quel autre jour peut faire l'affaire. Informez ensuite vos voisins de l'événement, bouche-à-oreille, par téléphone, en vous rendant directement chez eux ou grâce à des affiches et des tracts glissés dans les boîtes aux lettres. Rappelez les modalités pratiques qui y sont liées : date, lieu, éventuelle participation financière ou culinaire etc. Profitez-en pour vous excuser du bruit prévisible auprès de tous ceux qui ne viendraient pas.



• **Choisir le lieu !** Pourquoi pas un repas itinérant se déroulant chez plusieurs familles : l'apéro dans un jardin, le barbecue dans celui du voisin, le dessert encore un peu plus loin… Il est également possible de dresser une grande table dans la rue, en ayant pris soin au préalable d'avoir alerté la mairie et d'avoir obtenu les accords nécessaires pour bloquer la circulation le temps d'un après midi. Original !

• **Le repas : simplicité et convivialité !** Un repas collectif sera l'occasion pour chacun de préparer des spécialités culinaires typiques de sa région ou de son pays d'origine pour faire découvrir de nouvelles saveurs aux voisins.

• **Enfin, pensez à partagez l'organisation,** cela vous permettra de mieux vous répartir les tâches et d'avancer plus efficacement !

Le PAL Savana RESERVE



Les Lodges du PAL



30 ATTRACTIONS
PARC Le PAL
1000 ANIMAUX

PARC Le PAL
50 ans d'émotions !

UN SÉJOUR EXCEPTIONNEL !

Entre Moulins et Mâcon

Consultez notre calendrier d'ouverture et réservez sur **www.lepal.com**

Informations et réservations séjour sur www.lepal.com ou par téléphone :

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les Lodges
04 70 48 72 00

Suivez-nous !

#NaturePALpitante





NOUVEAUTÉ 2023

CHAMPI'FOLIES
Une aventure pleine de rebondissements !

PARIS LE SUD

Photos : P. Langendorff, R. Puillandre, Shutterstock.

Les bienfaits de l'ostéopathie **chez la femme enceinte et le nourrisson**

L'ostéopathie est un ensemble de techniques manuelles, douces et sans douleur qui peut convenir aux femmes enceintes et aux bébés. **Hermine de Soultrait** ostéopathe nous explique les bienfaits de ces séances.



Pendant la grossesse

« *La grossesse est un moment de chamboulement chez la femme. En effet, avec l'augmentation importante des hormones, on observe une distension ligamentaire qui peut augmenter ou entrainer des douleurs et ainsi accentuer les compensations physiologiques qui en découlent. La croissance du placenta, repoussant les organes vers l'arrière et le haut, peut induire un inconfort digestif, voir des maux plus forts comme par exemple des brûlures d'estomac, des ballonnements, etc...*» nous explique Hermine.

Au delà des douleurs mécaniques, l'ostéopathie permet aussi de travailler sur le bassin de la femme permettant une bonne mobilité indispensable lors de l'accouchement. « *Pendant les deuxième et troisième trimestre, le bassin devient plus large et sa mobilité augmente pour lui permettre d'effectuer un mouvement de contre-nutation, c'est à dire une augmentation du détroit supérieur du bassin, puis de nutation, une augmentation du détroit inférieur du bassin, pour accompagner la descente de l'enfant lors de l'accouchement.*» précise Hermine. Un suivi ostéopathique lors de la grossesse permet donc d'atténuer ou dissiper plusieurs effets « négatifs » liés à ce changement majeur du corps.

Voici quelques exemples de maux que l'ostéopathie peut aider à soulager :

- **Troubles digestifs :** comme expliqué ci-dessus, dus à une modification de l'organisation des viscères par la croissance du placenta.
- **Lombalgie et sciatalgie :** souvent en deuxième partie de grossesse, due à une modification de la posture suite au changement de gravité du corps.
- **Migraines :** souvent liées aux tensions sans la dure-mère, qui s'étend du crâne au sacrum.
- **Troubles circulatoires et notamment les jambes lourdes :** le blocage du bassin et les tensions inhérentes entraînent une pression sur le système veineux.

Après la naissance



« *Après la naissance, post accouchement, la femme connaît une chute brutale des hormones ainsi qu'une modification importante de l'équilibre du corps. L'ostéopathie est très efficace pour aider le corps à retrouver une vitalité et une harmonie des structures. De plus, un traitement tissulaire local suite à la péridurale, peut soulager des douleurs liées à cette dernière déjà présente, ou pour éviter des douleurs dans le futur.* »

Et pour le nourisson

En dehors de tout évènement extérieur traumatique, la naissance est, dans la vie normale d'un homme, l'évènement naturel le plus traumatisant. La compression sur l'enfant due aux poussées de la maman et à la contraction est très importante mais nécessaire.

« *La durée de l'accouchement doit être en moyenne de 6 heures. Un accouchement trop rapide ne laisse pas le temps au corps de l'enfant de se déformer progressivement pour favoriser le passage de la tête et des épaules. Alors qu'un accouchement trop long peut fatiguer l'enfant et entrainer des troubles cardiaques. Des conséquences mécaniques peuvent donc se faire sentir après l'accouchement comme des torticolis congénitaux, plagiocéphalies, etc.... Enfin, un accouchement par césarienne est non physiologique. Aussi l'enfant passe de manière assez brutale d'un environnement confiné et tamisé, à un grand vide très éclairé et souvent bruyant. On remarque chez ses enfants que l'absence des rotations et torsions lors de l'accouchement physiologique peut aller jusqu'à altérer sa coordination. On remarquera cet effet seulement au moment de la marche à quatre pattes car l'enfant en général passera directement à la marche debout.* » nous confie Hermine.

L'ostéopathe pourra alors avec un traitement fonctionnel faire vivre en douceur les rotations qu'il aurait du faire au moment de sa venue au monde et ainsi rectifier la mémoire corporelle. Par la suite, un suivi lors des grandes étapes de la vie sera nécessaire pour vérifier le maintient d'un bon équilibre global, marche à quatre pattes, marche debout, poussées de croissances, etc...

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées d'Hermine de Soultrait ostéopathe à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 9 du magazine.

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

Profitez de nos **OFFRES** sur la gamme ligne roset®
sur tous les produits en boutique
(Du 15 mars 2023 jusqu'à épuisement des stocks)



Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous

#Rééquilibrage alimentaire

• DIETPLUS Moulins
Bilan personnalisé offert par Mounia
Sur rendez-vous.
04 70 45 95 49 – 06 47 22 98 51
moulins@dietplus.fr
Dietplus Moulins
98 rue d'Allier - 03000 MOULINS

#Praticienne Psychocorporelle

• Laurence LUX
Pédagogue Perceptive, spécificité Art Martial Sensoriel
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Sites : assoamsai.org - https://fepapp.fr
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

#Reflexologie

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

#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

#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

#Neurofeedback

• Neurofeedback bien-être 03
Nathalie MAGNIN
Séance sur rendez-vous en cabinet
ou à domicile - 06 28 34 88 94
neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Massages Bien-Être

• Magali FELIP-JORDANA
Praticienne en massages de bien-être
06 36 83 14 47
Magali Felip-Jordana Praticienne en massages de Bien-être
À domicile sur rendez-vous
Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous
Rue de la Bergerie - 03460 VILLENEUVE-S/A.

#Energétique

• Anne BALOUZAT
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour - 03290 DOMPIERRE-S/B.



#Christine Chouzy - les Mains sages

Publi-rédactionnel

« C'est par le bien-être que se crée le bien-être » *Passionnée par les techniques énergétiques depuis presque 20 ans, je me suis initiée à différentes pratiques et à plusieurs processus énergétiques d'Access Consciouness fondé par Gary Douglas : Access Bars qui permet d'activer par un toucher doux, 32 points situés sur la tête qui lorsqu'ils sont délicatement touchés relâchent sans efforts les pensées, idées, croyances, émotions qui nous bloquent dans la création de notre vie ; Facelift énergétique qui consiste à apposer les mains sur le décolleté, le visage, la nuque tandis que 30 énergies s'exécutent simultanément créant un changement cellulaire dans le corps. Les énergies sont utilisées pour lifter et régénérer le corps. Et à d'autres processus corporels que je serais heureuse de vous faire découvrir. Mes différentes rencontres me font découvrir le massage des 5 continents créé par Olivier Honsperger. Un massage biodynamique et énergétique qui allie les meilleures techniques de massage avec les huiles essentielles et l'énergie du Lahochi. Il apporte un lâcher prise physique et mental intense et harmonise les charges émotionnelles. Et le massage Shinzu créé par Marie Yamaguchi. Les massages Shinzu se pratiquent à l'aide d'une baguette Kanza - propre à l'Ayurvéda - composé de métaux réputés guérisseurs qui favorisent la libération des toxines et la diminution des bactéries et entrainent une profonde relaxation tout en stimulant le renouvèlement cellulaire. Il soulage les yeux fatigués et la fatigue oculaire, réduit le stress et bien plus encore. Très prochainement pour votre plus grand plaisir, un nouveau massage pour vous ravir...*
Je vous propose de découvrir ces merveilleux processus et massages sur rendez-vous - certains soirs de semaine, le samedi, le dimanche matin - à l'espace Shanti à Coulandon. RdV au 06 28 79 49 93
mail : contactchristine03@gmail.com

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT
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

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.

#Massages et soins bien-être

• Cathy LEGER
L'Escale des Sens
Massothérapeute en Massage des 5 Continents
Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Pierre GILBERT et Justine CHARCOSSET
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Esthéticienne

• Alex'ellence
L'Atelier du Regard - Maquillage permanent et extension de cils
04 70 47 96 19
Alex'ellence l'Atelier du Regard
alexellence03
10 Rue Gambetta - 03000 MOULINS

#Naturopathie

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

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN
Conseillère agréée
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

#Bien-Etre par les plantes

• Elisa DESNOS
Conseillère en Bien Être et Beauté
Laboratoires Just France
Conseil personnalisé sur RDV - 06 09 17 62 71
Elisa Desnos (Just France)

#Réflexologie

• Sur Mon Nuage
Réflexologie Energie Chinoise /
Massage relaxant des jambes
Séance sur rendez-vous en Cabinet/EHPAD.../Domicile
06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com
1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

La Fête du Tour, un avant-goût de l'arrivée du Tour de France à Moulins !



©Ctoucom

Avant de vivre pleinement cette journée d'étape historique pour l'agglomération moulinoise et notre département, la Ville de Moulins et Moulins Communauté s'associent pour célébrer la pratique du vélo sous toutes ses formes dès la mi-mai, avec de nombreuses animations gratuites.

À Moulins, la Fête du Tour aura lieu le samedi 27 mai de 11h à 18h en centre-ville. Pour l'occasion, les rues seront rendues aux piétons, aux cyclistes, aux adeptes de la trottinette ou du skate. Des animations en tous genres et entièrement gratuites seront accessibles à tous.

Place d'Allier :
- Podium Tour de France
- Animation freestyle sur airbag : venez vous initier en toute sécurité sur un airbag en BMX.
- Je cours pour le Tour : venez tester les deux City Bike, des vélos connectés en accès libre pour tous, qui vous permettront de vivre, en virtuel, une étape cycliste !
- Parcours en rosalies et en vélos accessible à tous ! Vélos à assistance électrique, VTC, vélos pour enfants (en 16, 20 et 24 pouces) mis à disposition par Moulins Communauté (casques également).

Place Anne de France :
- Parcours en draizienne, à vélo pour les enfants à partir de 6 ans jusqu'à 13 ans, proposé par le Pôle d'éducation et de prévention routière.

Place de la Liberté :
- Les vélos rigolos : venez tester le tandem dos à dos ou pédaler sur un vélo qui recule, un grand bicycle, des vélos à roues décentrées.
- Je roule pour faire mon smoothie : pédalez et régalez-vous !

Place des Halles :
- Présence des clubs cyclistes de l'agglomération.

La Fanfare de Diou animera le centre-ville de Moulins toute la journée et une exposition hors les murs « Les grands moments du Tour de France » sera visible sur les cours Jean Jaurès.

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 Le Bois fossilisé ou pétrifié



C'est une pierre très connectée à la force tellurique (ancrage) en boostant l'immunité. On intensifie une purification du foie, soulage l'arthrite, l'arthrose, fractures et luxations. Elle nous permet de nous libérer de nos fardeaux inutiles.

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 !

"Papa", aux éditions Mijade



« Après "Maman", Quentin Greban et Hélène Delforge se sont de nouveau réunis pour nous en mettre plein les yeux avec le livre "Papa". Illustrations soignées, texte poétique, on part à la rencontre de papas très différents mais tous avec un grand coeur. Ce sera le cadeau parfait pour la fête des pères. A découvrir sans attendre. »

Bonne lecture. Céline.



En juin, nous célébrons **la fête des mamans et des papas !**

Au Rendez-vous des Pin-up à Saint Pourçain sur Sioule fête ses 10 ans cette année. Pour l'occasion, Jenny et son équipe vous offrent un cadeau merveilleux. Un shooting photo en famille !





Elle a fait de sa passion, son métier

« *Au rendez-vous des pin-up, est parti d'une histoire d'amitié et de belles rencontres au bon endroit et au bon moment. Un peu vague ? Si vous voulez en savoir plus, je vous raconterai volontiers… C'est aussi et surtout l'histoire d'un vieux rêve de petite fille. Le rêve de ce lieu chaleureux où l'on pourrait partager toutes mes passions…* », nous confie Jenny.

Découvrez-vous en mode rétro !

Grâce au relooking vintage, chacune de nous peut révéler ses atouts et sa féminité à la façon des modèles des années 40 à 50 de Rita Hayworth à Grace Kelly, Marilyn Monroe, Bettie Page ou bien de nos jours la sublime Dita Von Tease.

Vivez une expérience inoubliable dans un lieu unique et chaleureux

« *Ce moment-là, vous pourrez le vivre seule, en couple, entre copines, ou en famille ! Un moment que je vous promets précieux et dans une ambiance joviale, plutôt glamour ou bourrée d'humour selon l'humeur et l'envie de chacune… On prendra le temps d'immortaliser ces instants de bonheur sous l'objectif et les feux des projecteurs ! Nous proposons différents styles, pin-up année 50, gatsby, cabaret, robes de soirée, bohème, des formules EVJF ou anniversaires, des séances grossesses et boudoir.* », nous précise Jenny.

Mais aussi :

De la location de borne photo et de décors au style vintage pour vos événements (mariage, anniversaire…)

Jeu concours !

Pour les 10 ans
du studio et en collaboration avec notre magazine,
gagnez une séance photo !
d'une valeur de 260€

Participez en nous envoyant vos coordonnées à espritedition@gmail.com
Tirage au sort vendredi 2 juin 2023



Bonne chance !
#lesbonsplansdeAude&Julie

Bon à savoir ! Bon cadeau pour un couple avec un enfant, d'une valeur de 260€. Il comprend le prêt d'une tenue, la mise en beauté (coiffure et maquillage), la mise en situation dans différents décors prévu dans le thème qui sera choisi en amont, ainsi que l'envoi de 10 photos retouchées en fichier numérique. Lors de la prise de rdv le gagnant choisira son thème de shooting (années 50, Gatsby, bohème).

Plus d'infos !

www.aurendezvousdespinup.com
Au rendez vous des Pin Up
aurendezvousdespinup

Adresse du studio
14 faubourg Paluet
03500 Saint Pourçain sur S.
06 62 60 24 46







Des cadeaux **100% Bourbonnais**

En juin, la fête des mères sera fêtée le 4 juin et celle des pères le 18 juin. Voici quelques idées cadeaux pour gâter vos parents !

• Des tee-shirts et accessoires personnalisés
Les habitants de l'Allier, cette collection est pour vous ! Venez découvrir les tee-shirts « ***Les beaux gosses de L'Allier*** » et les sacs cabas et les tee-shirts « ***Les filles de L'Allier*** » du XS au 5XL à la boutique Les Trois Pieds à Dompierre sur Besbre. Une idée originale et peu commune pour offrir lors de la fête des mères, la fête des pères, un anniversaire, un enterrement vie de jeune fille ou garçon, une équipe sportive… A porter pour n'importe quelle occasion !







Où les trouver ? Les Trois Pieds - 117 rue nationale - Dompierre sur B. - 04 70 35 59 07

• Une bière pour célébrer le Tour de France tout l'été
Mercredi 12 juillet, la ville de Moulins accueillera une étape d'arrivée du Tour de France 2023. Pour l'occasion, Le Comptoir des Régions s'est associé à la brasserie Back In Malt, avec qui elle travaille depuis près d'un an, pour une bière spéciale Tour de France. La bière blonde en question se nommera : « Un P'tit Tour à Moulins », avec le mot « Moulins » qui est représenté dans un panneau d'entrée de ville. « *Pour ce qui est des illustrations, ce sont principalement des monuments de Moulins : la Tour Jacquemart et le Pont Régemortes. Sur chaque côté de l'étiquette, des informations complémentaires concernant la bière et la brasserie qui la produit.* » nous explique Olivier Dumoulin, responsable de la boutique Le Comptoir des Régions.



Où les trouver ? Disponible jusqu'à la fin de l'été, en version 33cl au prix de 3€70, uniquement au magasin Le Comptoir des Régions - 19 rue de l'Horloge - Moulins - 04 70 49 25 88.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.







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



Le portrait chinois, un cadeau original et personnalisé

"Si papa était...", "Si maman était...", comment ne pas succomber au portrait chinois que votre enfant fera de vous !



Le portrait chinois qu'est ce que c'est ? Le concept du portrait chinois est particulièrement simple. Il s'agit de déceler certains aspects de la personnalité ou d'identifier des goûts ou des préférences au travers d'un questionnaire entièrement basé sur l'identification à des objets, des éléments ou des personnes. Une activité ludique à faire avec les enfants !

À vous de jouer !

Munissez-vous d'un papier et d'un crayon et commencez à écrire votre liste :

- Si mon papa était un/ une..., il serait un/une...
- Si ma maman était un/une..., elle serait un/une...

Voici quelques idées de catégories pour réaliser le portrait : Objet, animal, chanson, dessin animé, saison, fruit, légume, couleur, loisir, planète, métier, sentiment, mot, véhicule, sport, végétal, film, plat, animal, personnage, fleur...

BONUS : L'enfant peut demander à ses parents de faire le même exercice pour lui



Du nouveau à la boutique Aristide à Souvigny !



Juliette de Soultrait créatrice de chapeaux de cérémonie et bijoux (pour la marque LcJ Les Créations de Juliette) a ouvert depuis un an, une jolie boutique de créateurs en plein cœur du village de Souvigny.
Après cette belle première année, Juliette continue à penser "dynamique" pour son magasin, et vous propose notamment tout un programme d'ateliers manuels et la découverte de nouveaux créateurs et producteurs du bourbonnais qu'elle sera ravie de vous présenter.
Les étagères de la boutique sont bien remplies pour cette nouvelle saison, et Juliette n'en a pas oublié ses créations. La créatrice vous propose une nouvelle collection de bijoux et chapeaux dont certains sont à louer. « *J'ai observé mes clientes et beaucoup n'osent pas s'offrir un chapeau pour le porter peut être une seule fois* » nous confie-t-elle, c'est pourquoi elle propose de louer ses jolies créations !
N'oubliez pas non plus que Juliette travaille sur mesures dans son atelier en arrière-boutique, contactez-la, elle se fera un plaisir de vous conseiller !

17 pl Aristide Briand - Souvigny
06 03 51 88 21 - Facebook & Instagram

#Publi-rédactionnel



TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81



HORAIRES :
Du lundi
au vendredi
de 9h à 19h
Samedi
de 8h30 à 18h

TCHIP COIFFURE

SANS
RENDEZ-VOUS

PRIX NET
ET SANS
SUPPLÉMENTS

Suivez-nous Tchip Moulins

Suivez-nous

Happy
L'institut Parfumerie
fête les mamans !



Offrez de la beauté !

-30%
sur tous
les parfums
Jusqu'au 03/06/2023

Offre spéciale pour nos lecteurs !
-20%
sur tous les soins de
l'institut de beauté
Avec le code ESPRITBIENETRE
Jusqu'au 15/06/2023

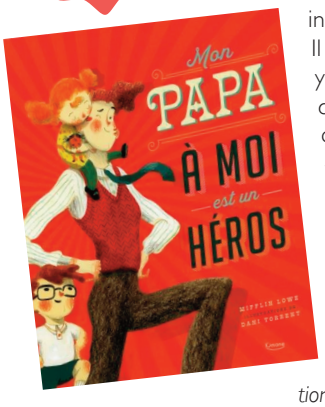
Prenez rendez-vous en ligne www.planity.com

53-57 Pl. d'Allier - Moulins - 04 70 45 60 95
Du Lundi au Samedi de 10h à 19h - www.happyinstitutparfumerie.com

Le plein d'idées **de lecture**

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 !

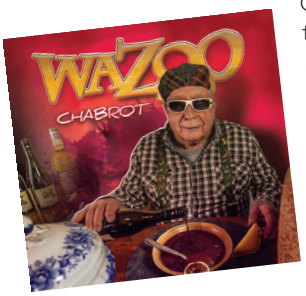
Mon papa à moi est un héros



C'est l'homme le plus incroyable du monde. Il est plus fort que le yéti et plus intelligent qu'Einstein. Il a déjà compté jusqu'à l'infini - deux fois ! En plus, il cuisine des spaghettis au chocolat... C'est... Papa ! « *C'est une jolie histoire pour enfants pleine de tendresse avec de belles illustrations. On voit le regard de cet enfant sur son papa, et c'est très beau. Une célébration humoristique des pères avec un second niveau de lecture pour les parents. C'est une histoire qui plaira aux enfants comme aux parents ! A offrir pour la fête des pères, mais aussi tout au long de l'année.* »

Coup de cœur musical !

Agriculteurs de Wazoo



Ce mois-ci, sortie du tout dernier album du groupe Wazoo, qui marque un retour aux sources et un hommage vibrant aux traditions de leur région Auvergne. Après avoir conquis les foules avec leur pop urbaine, Wazoo revient avec un son plus authentique, ancré dans les racines de l'Auvergne et du Massif Central.Le groupe s'est inspiré des mélodies traditionnelles de la région pour créer un univers musical unique, festif et riche en émotions. Leur nouvel album, intitulé "Agriculteurs", est une ode au monde paysan et à la France des campagnes, dans un esprit de chauvinisme assumé. Le titre phare de cet album, "Chabrot", vient de faire l'objet d'un tout nouveau clip tourné en Auvergne. Dans ce clip décalé, festif et plein de second degré, Wazoo rend hommage à une tradition culinaire du Massif Central et du Sud-Ouest : "Faire Chabrot". En mettant en parallèle Paris et la campagne française, la ville et les agriculteurs, l'urbain face à la ruralité, le groupe exprime son amour pour sa région et ses traditions.

Auteurs locaux : collection Sorcières et Cuisiniers



À Moulins, un papa créé une collection de livres qu'il imagine avec sa fille de 11 ans dans leur cuisine. « Contes dessinés » est une aventure commencée en famille. « *Raphaëlle a 10 ans et demi quand nous commençons la rédaction de notre premier livre. Pleine de joie, elle possède une imagination débordante pour les histoires de sorcières, lutins, monstres et doudous… Elle est passionnée de cuisine. La première histoire a été imaginée lors d'une après-midi à préparer des makis. Le premier livre sera suivi de la recette de la tarte au citron, puis de beaucoup d'autres ! La rencontre avec Jonathan Bousmar a également été un élément essentiel dans le lancement de cette collection. Il est à la fois illustrateur et enseignant. Sa créativité s'exprime dans la richesse des situations et des détails que l'on retrouve dans chaque illustration. L'univers créé est ainsi indissociable de la lecture du texte. Ses tracés sont repris dans les cahiers de jeux et de coloriage associés à ce livre. Ils sont une invitation à l'apprentissage.* », nous explique Xavier le papa de Raphaëlle. Découvrez toutes la collection sur www.contesdessines.com






Le groupe Wazoo

©Laëtitia Roiron

Maman - papa de toi à moi



Journal mémoire pour conserver tous les souvenirs de la vie de votre maman. C'est est un ouvrage qui a reçu de nombreux prix, un journal pour encourager votre maman à raconter son histoire et en même temps resserrer les liens qui existent entre vous et votre mère. Une fois le journal rempli, il peut être rendu à celui qui l'a offert, contenant tous les précieux souvenirs, les anecdotes ainsi que les espoirs et rêves de votre maman, écrits par sa main. Il deviendra alors unique et inestimable. Dans Maman – de toi à moi vous trouverez 60 questions soigneusement sélectionnées, pour encourager votre mère à raconter sa vie, de son enfance à sa carrière professionnelle, ce qu'elle a ressenti en devenant mère et encore beaucoup d'autres choses. Disponible en 4 titres: Maman, Papa, Grand-Mère et Grand-Père.



“Vous souhaitez nous partager vos coups de cœur ? N'hésitez pas à nous les envoyer sur espritedition@gmail.com”

Bonne lecture !

Aude & Julie

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.





JARDIN DE FRANCE
Parfums Made in Bourgogne

e.d entreprise et découverte à la rencontre de nos savoir-faire



Visite de la parfumerie sur réservation (03 85 89 90 95)

Parfums - Coffrets - Cadeaux

Magasin d'usine

ouvert du lundi au vendredi

Journée spéciale **FÊTE DES MÈRES**

JEU CONCOURS Lots à gagner

Samedi 3 juin

9h-18h NON-STOP





15 Rue des Varennes - **BOURBON-LANCY** - www.jardindefrance.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.
- 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**
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 mercredi 17 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• **SAINT POURCAIN S/S. :** Le vendredi 19 mai de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• **BOURBON L'A. :** Le vendredi 26 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• **MOULINS**
Le mercredi 14 juin de 15h30 à 19h à l'espace Villars.
• **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le jeudi 15 juin de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

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

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

- Save the date ! -

Journée Mondiale des Donneurs de Sang, un temps incontournable pour remobiliser les français.es autour du don de sang



Rendez-vous le mercredi 14 juin de 15h à 19h30 à l'Espace Villars à Moulins

Cette année, l'EFS de Moulins s'associe à La Table Ronde Française de Moulins, qui s'occupera de la collation. Pour eux l'occasion de remercier les donneurs de l'Allier. Ils espèrent une mobilisation importante des donneurs sur cet évènement à la hauteur des années précédentes.

À l'occasion de la Journée Mondiale des Donneurs de Sang (JMDS), célébrée le 14 juin, l'Établissement Français du Sang (EFS) rend hommage à tous les citoyens qui, en donnant leur sang chaque année, participent à sauver des vies et contribuent au bon fonctionnement de notre système de santé publique. Ce temps incontournable est également l'occasion de rappeler l'importance de la mobilisation des donneurs à quelques semaines des départs en vacances d'été.



« Cette année, nous avons imaginé une opération participative inédite « Les mots qui comptent », pour remercier chaleureusement les donneuses et les donneurs de sang, de plasma et de plaquettes pour ce geste de solidarité irremplaçable, qui sauve des vies. Toutes les parties prenantes du don de sang : collaborateurs de l'EFS, bénévoles, patients, soignants… ont été invités à écrire un mot de remerciement Notre objectif est d'au moins 2 000 mots collectés, qui seront imprimés et distribués aux donneurs partout en France, au mois de juin, à l'occasion des collectes de la JMDS. » nous explique Philippe Tabourneau, chargé de communication à Moulins.

Rappelons que la transfusion sanguine est une réponse thérapeutique qui n'a aucune autre alternative. 10 000 dons sont nécessaires chaque jour pour soigner les patients, pour lesquels les transfusions sanguines sont indispensables pour être soignés.

Gourmand'ici remet le chanvre au goût du jour

Marie Bouziane propose une gamme de biscuits faits maison, à base de farine de chanvre. Cette plante, pourtant excellente pour la santé, souffre d'une confusion avec son cousin psychotrope, le cannabis. Un amalgame que Marie compte bien faire disparaître grâce à ses cookies délicieux, élaborés avec des ingrédients locaux et éco-responsables.





Un aliment sain

Contrairement au cannabis, la farine de chanvre est exempte de la substance psychotrope THC. Cela fait plus de 10 000 ans qu'elle est cultivée par l'Homme. Elle est rustique et ne nécessite l'utilisation d'aucun engrais ni pesticide. Ses graines sont riches en Oméga 3, 6, en fer, vitamine E, Zinc et Magnésium. Elles sont aussi riches en protéines et en fibres. Pour faciliter le travail de sa pâte, Marie la mélange avec de la farine de blé, pour une texture parfaite en bouche ! Veillant à n'utiliser qu'une faible quantité de sucre, elle permet ainsi aux personnes diabétiques ou à celles veillant à leur poids de se faire plaisir sans culpabiliser. Cookies au miel, aux noix, au chocolat, aux pralines ou encore aux noisettes…tous les gourmands s'y retrouvent !

Des ingrédients éco-responsables

« *J'apporte un soin particulier au choix des producteurs avec lesquels je travaille et à leur implantation la plus locale possible* » précise-t-elle. Ainsi, le chanvre provient de la Ferté-Hauterive (Chanvre du Vigier), les œufs de Bessay, le miel de Laféline, les noisettes d'Echassières, le blé de Saint-Pourçain-sur-Sioule. Le chocolat est quant à lui, issu du commerce équitable, le beurre et la vanille sont bio et le colorant des pralines 100% naturel.

Des sablés pour la rentrée

Marie déborde d'idées pour faire évoluer la gamme avec l'arrivée prochaine de sablés fourrés : pâte à tartiner bio, pomme-cannelle, praliné aux graines de chanvre torréfiées. Ces mêmes graines seront aussi mises à l'honneur autour de la création d'une tablette de chocolat.

Où acheter les cookies ?

Ils sont en vente sur les principaux marchés estivaux de l'Allier et bientôt toute l'année sur des marchés hebdomadaires autour de Saint-Pourçain-sur-Sioule et dans certains commerces de la ville. Dès 16 euros d'achat, Gourmand'ici livre aussi gratuitement dans un rayon de 10km autour de Saint-Pourçain. « *Le site Internet, actuellement en construction, permettra de commander en ligne* » se réjouit Marie.

Pauline Orain

Commandez via Messenger, sms ou mail :
Facebook : Gourmand'ici - 07 62 68 02 68
gourmand-ici@outlook.fr

Yumastore Animalerie
Alimentation & accessoires pour animaux
Large gamme d'alimentation naturelle
Changement d'adresse à seulement 100m !
20 ans de savoir-faire & d'expérience
11 rue Laussedat - MOULINS - 04 70 34 42 83
Retrouvez les plus grandes marques !



Balade sur le **sentier des castors**

À la recherche de balades à faire sur Moulins ? Entre ville et rivière, le sentier des castors est l'endroit parfait pour partir en promenade et s'immerger dans la réserve naturelle du Val d'Allier !



Le sentier des castors est un sentier d'une douzaine de kilomètres aller-retour entre la cité moulinoise et Bressolles. Il prend son départ au pont de fer à Moulins (à proximité de l'aire de camping-car) et va jusqu'au château des Lys à Bressolles (6 km plus loin).

Ce sentier a été imaginé par la Ligue de protection des oiseaux et permet d'entrer dans la Réserve Naturelle Nationale du val d'Allier côté Nord. Il est ainsi possible de croiser une multitude d'oiseaux (guêpier d'Europe, martins-pêcheurs, milan noir, loriots…) ou encore des ragondins, des chevreuils… Mais aussi des castors si l'on s'y promène de nuit !

Entre forêt alluviale, pelouses sèches, bras-morts ou plages de sable et de galets, la biotope est très varié. Afin de rendre la balade plus ludique, plusieurs palissades d'observations permettent de voir sans être vu. Au départ de Moulins, des QR codes sont apposés sur les premiers panneaux, permettant ainsi de télécharger les podcasts sur le site agglo-moulins.fr , à écouter tout au long du parcours afin de s'immerger pleinement dans l'ambiance nature de ce sentier !

3 départs sont possibles:
- Moulins : après le pont de fer (à environ 900 m du parking)
- Bressolles au lieu-dit « Les Taillades »
- Bressolles au lieu-dit « Les Guénaudins »

La réserve naturelle nationale du val d'Allier :
La réserve Naturelle Nationale du Val d'Allier est une des plus riches de France en termes de valeur écologique. Elle protège la rivière Allier qui est l'une des dernières rivières sauvages d'Europe, d'où cette incroyable richesse biologique. Sa superficie s'étend sur environ 1450 ha sur 28km de cours, entre le pont de Saint-Loup (amont) jusqu'au niveau du bourg de Bressolles (aval). C'est une réserve gérée par l'Office Nationale des Forêts et la Ligue de Protection des Oiseaux. ***La carte du sentier et la documentation sont à retrouver à l'Office de Tourisme de Moulins et sa région.***



Une saison haute en couleur **à Souvigny !**



La cité clunisienne, dont le site prieural est candidat à l'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO, voit toute une programmation culturelle se mettre en place pour la saison estivale.

A vos agendas !

- **Du 17 au 29 mai :** exposition à l'Espace Saint-Marc intitulée « Éclats et reliefs dans la constellation de Cluny ». Fabienne Petiot vous proposera des aquarelles représentant Cluny et ses nombreuses dépendances.
- **Du 1er au 19 juin :** Gabriela Radu, artiste contemporain, a été formée à l'art monumental byzantin et prend ses sources d'inspiration dans la nature qui l'entoure, exposition Espace Saint-Marc.
- **Du 3 juin au 30 septembre :** exposition Bancs Poèmes dans les rues de Souvigny et aux ateliers du chapeau rouge.
- **Vendredi 9 juin :** à 20h, église prieurale, concert caritatif au profit d'une action ciblée par le Kiwani's femmes en Bourbonnais : concert en trio avec Laurent Ducrot violon, Patrick Regnault vielle à roue, Jean-Luc Perrot orgue. Œuvres de Corrette, Naudot, Balbastre, Dornel…
- **Mercredi 21 juin :** Fête de la musique, fête de l'acoustique. Plusieurs groupes seront présents dans le centre historique de Souvigny, à Saint Marc et dans les lieux emblématiques de la cité soirée organisée par l'association Souvigny Grand site et le service culturel.
- **Jusqu'à la Toussaint :** exposition Trésors d'un Prieuré clunisien au musée municipal.



Publi-rédactionnel

MASSIF DU SANCY
Auvergne France

Escapades printanières **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 **670 kilomètres de sentiers de randonnée balisés et 47 circuits VTT accessibles à tous.** Pour se guider l'office de tourisme a développé une application GPS gratuite « Sancy Explorer » avec plus de 120 itinéraires à découvrir et qu'il suffit de télécharger avant son départ.


Balade en VTT électrique

Le puy de Sancy est le carrefour de plusieurs chemins de Grande Randonnée en Auvergne. Arpentez les sommets volcaniques en suivant le GR®30 Tour des lacs d'Auvergne ou le GR4® Hauts plateaux et Monts d'Auvergne en mode itinérance à votre rythme

Le massif du Sancy c'est aussi le lieu idéal pour partager des moments inoubliables en famille ou entre amis. Une profusion **d'activités pour faire monter l'adrénaline vous attendent** comme les luges d'été, la tyrolienne à virages du Mont-Dore ou la tyrolienne Fantasticable (1600m de long !) à Super-Besse. Les plus sportifs testeront l'Xtrem Aventure de la Biche pour une découvrir un parcours riche en sensations fortes.


Randonnee en famille dans le Val de Courre
©Vincent Tiphine

Dans le Sancy, les panoramas à 360° s'étendent à perte de vue. Le Puy de Sancy, plus haut sommet d'Auvergne se rejoint facilement en téléphérique et offre un majestueux spectacle sur les volcans de **la chaine des Puys, inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.**

Quoi de mieux que de longues balades dans des paysages volcaniques surprenants, au milieu d'une profusion de fleurs sauvages et endémiques, à observer marmottes et mouflons pour se déconnecter du quotidien !


Découvrez le Sylvatorium du Capucin au Mont-Dore, un parcours d'éveil de vos sens dans la forêt

Et pour combler vos papilles, la cuisine de terroir à base de produits locaux offrira une véritable explosion de saveurs. Vous ne pourrez pas repartir sans avoir gouté **le saint-nectaire, fromage AOP** emblématique au subtil goût de noisette qui est produit dans le massif du Sancy depuis l'époque des Arvernes.


Vivez une expérience unique en Auvergne avec la tyrolienne Fantasticable à Super-Besse


Profitez d'incroyables panoramas depuis le sommet du Puy de Sancy

Rendez-vous

Le temps d'un week-end ou d'un séjour, offrez-vous un dépaysement garanti à moins de 2h de chez vous.
Plus d'infos sur sancy.com

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 !**

Et c'est reparti pour une saison encore bien remplie pour 2023 : l'année des 15 printemps de la Fondation Le PAL Nature ! Une programmation aux petits oignons avec des évènements sur le site du PAL et en dehors et bien entendu des partenariats croissants avec des structures et autres associations engagées…

Festival CRAPA'UT : édition 2023



Après une première édition à succès avec 700 personnes, **Crapa'Ut revient le samedi 3 juin 2023 à Cressanges à partir de 17h** autour du centre socio-culturel. Le festival tiendra ses promesses avec des concerts, un marché de producteurs et un espace famille plus étoffé. Mais Crapa'Ut, c'est avant tout la culture au service de la protection animale. Au programme, vous pourrez profiter de concerts d'artistes locaux et nationaux, découvrir des producteurs locaux et leur savoir-faire, des stands sur la préservation de la biodiversité (Fondation Le PAL Nature, Conservatoire des Espaces Naturels de l'Allier, Stand Up 4 Elephants…) et participer à de nombreuses activités pour les enfants dans l'espace famille (notamment à la tombola de La Fondation Le PAL Nature 100 % gagnante à 2 € le ticket). **Le festival accueillera les groupes : le Caribou Volant, La Rock Ska Blanca et Olojuni.** Co-organisation : Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, Amicale Laïque et Mairie de Cressanges. Pratique : ouverture du site à partir de 17h avec de nombreux stands d'animation pour petits et grands : escape game, jeux en bois, maquillage, jeux de société et bien d'autres. À partir de 18h jusqu'à 23h : ça va guincher avec une programmation locale à la sauce bocage. Entrée : 7 € par personne (intégralement reversés à la Fondation Le PAL Nature pour financer des associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger) et gratuit pour les moins de 12 ans. Buvette (gérée par l'Amicale Laïque de Cressanges) et restauration sur place avec de nombreux producteurs locaux. N'hésitez pas à amener vos propres gobelets, couverts et autres assiettes pour favoriser la réduction de déchets.

C'est reparti pour les JAT !

Le parc Le PAL étant ouvert depuis le 8 avril dernier, nous nous réjouissons de pouvoir vous rencontrer dans les jours et semaines à venir. Au programme de cette saison 2023, de belles journées à thème : mercredi 7 juin 2023, **Soirée des N** (nocturnes) / dimanche 18 juin 2023 : **Journée Herbivores** / samedi 15 juillet 2023 : **Journée Asie** (gibbon, panda roux, éléphant) samedi 29 juillet 2023 : **Journée des Soigneurs** (enrichissement et bien-être animal) / puis mercredi 23 août 2023 : **Journée Rapaces** / samedi 9 septembre 2023, **Journée Manchots**. 6 rendez-vous à ne pas manquer avec bien évidemment la **Journée de la Fondation qui se déroulera le dimanche 8 octobre 2023**. *Pour plus d'informations : n'hésitez pas à nous suivre en temps réel sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.*



L'idée recette de la cheffe Maria du Pub Brasserie Les Mariniers à Moulins

Poulet basquaise aux saveurs basques

Ingredients pour 4 pers.

- *4 cuisses de poulet*
- *2 oignons*
- *2 poivrons verts*
- *2 poivrons rouges*
- *8 belles tomates ou une boîte de concassé de tomates*
- *Sel, poivre, huile d'olive, piment d'Espelette, 1 feuille de laurier.*



A vous de jouer !

- Monder les poivrons et tomates.
- Faire rissoler les cuisses de poulet dans une poêle avec de l'huile d'olive, saler et poivrer
- Emincer les oignons, et dans un faitout, faire revenir les oignons et la tomate dans de l'huile d'olive, à feux doux
- Epépiner les poivrons et les tailler en lamelles, les ajouter à la tomate.
- Saler, poivrer (poivre noir et 5 baies), ajouter une feuille de laurier, piment d'Espelette et laisser mijoter 10 mn. Attention à bien surveiller à ce que cette sauce ne brûle pas le fond du faitout dès l'instant où les oignons ont été mis en cuisson.
- Ajouter les poivrons, bien mélanger.
- Incorporer les cuisses de poulet et laisser mijoter 20 à 40 mn selon la qualité du poulet.
- Servir avec un riz Basmati, parfait pour accompagner ce met.



Les conseils de la cheffe

« La chair de votre poulet sera tendre et juteuse. Attention donc à la manipulation en fin de cuisson. En effet, les chaires de vos cuisses auront tendance à se détacher et se mélanger à vos légumes, et vous vous retrouverez à servir des os ! Veillez à bien faire mijoter vos morceaux séparément des uns des autres pour les récupérer plus facilement, ou bien procurez-vous du vrai bon poulet fermier. » Maria.

Pub Brasserie Les Mariniers - 37 place Jean Moulin - Moulins - 04 70 44 54 26

Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste
03000 Coulandon
06 50 67 38 26
Chauffage
Rénovation Salle de Bains
Pompe à chaleur
Climatisation
bezertpierre@yahoo.fr
www.sarl-pierre-bezert.com

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

GB CP
- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com
Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire
Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

SCABB RÉNOVATION
Rénovation globale
Maintient à domicile
Rénovation thermique
T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr
QUALIBAT
Chez nous, le Bonheur est fait maison

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

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

EURO CYCLES
cannondale FEEL IT! 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

ADN TRAVAUX PUBLICS
www.adn-tp.com
Suivez-nous !
David NICOLAUD
06 95 81 80 65
Damien AUZELLE
07 49 77 58 03
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Douleurs musculaires : crampes et courbatures

Les 3C "courbatures, crampes et contractures" sont difficiles à différencier car aucun examen ne peut vraiment les identifier. Mais ces 3C sont souvent dus à un abus d'activité sportive ou activité physique de loisir type jardinage avec une surestimation de ses capacités physiques. Amandine Debrouver coach sportif nous donne des conseils.



Courbatures : définition
Les courbatures sont des douleurs musculaires retardées sans lésion à la suite d'un effort inhabituel ou d'un état de fatigue.

• ***Circonstances de survenue***
Reprise de l'entraînement après une période de blessures, les vacances ou inter-saison. Découverte trop longue d'un sport ou activité physique. Effort inhabituel, nouvel équipement, changement de surface ou pratique. Activité non programmée, défaut d'échauffement. Chaleur et déshydratation. Syndrome infectieux ou viral, ne pas pratiquer en cas de fièvre. Compétition ayant occasionné une forte concentration et une débauche d'énergie.

• ***Prise en charge médicale***
Se décontracter.

• ***Conseils***
- Pour la récupération, pratiquez une activité physique à faible intensité de type balnéo ou piscine mais aussi vélo ou rameur.
- Débutez le sport ou l'activité sous le conseil d'un encadrant diplômé puis pratiquez progressivement régulièrement et de faction pérenne tout au long de l'année.
- Si vous êtes engagés dans un circuit sportif avec étapes, ne prenez pas d'anti douleurs ou anti-inflammatoires afin de masquer la douleur mais réduisez vos objectifs.

Crampes musculaires : définition
Une crampe est un phénomène brutal et douloureux provoqué par une contraction involontaire d'un muscle ou d'un groupe musculaire, une mauvaise préparation physique, une déshydratation ou une erreur nutritionnelle.

• ***Circonstances de survenue***
Deux types de crampes :
- les crampes à l'effort sur un muscle fatigué
- les crampes au repos nocturne

• ***Prise en charge***
Arrêt immédiat de l'activité sportive ou physique : la crampe peut aussi survenir lors d'une activité de bricolage, jardinage et même en nageant. Effectuer au plus vite un étirement du muscle contracté et douloureux réalisé par une autre personne sur place ou par soi-même.

• ***Causes d'apparition***
La réalisation d'un effort inhabituel trop intense, trop prolongé, dans des conditions de pratique inhabituelle surtout s'il fait chaud et humide. Une mauvaise alimentation et surtout un déficit d'hydratation qui contribue à l'épuisement du glycogène musculaire. Un déficit circulatoire veineux. Un déficit en potassium, calcium, sodium, ou même magnesium. Une fatigue musculaire passagère après un épisode viral ou infectieux. Des chaussures trop serrées, un équipement inadapté, un stress inhabituel.

• ***Prévention***
Echauffement avec pratique d'étirements. Hydratation. Mangez des fruits secs et des bananes. Consultez votre médecin si les crampes sont répétitives à l'effort ou au repos.

Chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
triad-coaching.com
amandine.debrouver@orange.fr



Les candidatures aux **Trophées Auvergne du sport féminin** 22/23 sont ouvertes !



©Mathieu Talayssat

Les Trophées Sport Féminin Marque Auvergne ont été créé en 2021 par l'association Sport Féminin & Co, basée à Clermont-Ferrand, afin de valoriser et récompenser les actrices et acteurs du sport féminin dans les 4 départements en Auvergne.

« Nous organisons en collaboration avec la marque Auvergne, le Comité Régional Olympique et Sportif et les 4 Comités Départementaux Olympiques et Sportif, les Trophées Auvergne du sport féminin. C'est dans ce cadre-là que Jessy Trémoulière, marraine l'an dernier, a remis un prix à Justine Martel du Moto Club de Brioude (43). Cette année, notre marraine sera Alice Modolo, apnéiste de renom aux multiples records nationaux et internationaux. » nous explique un membre de l'association.

Il s'agit, au travers de ces trophées, de valoriser et de récompenser :

- le meilleur club féminin professionnel/amateur ou la meilleure sportive, valide et en situation de handicap, des 4 départements de l'Auvergne (Allier, Cantal, Puy-de-Dôme, Haute-Loire) ;
- la meilleure initiative dans un club féminin professionnel ou amateur ;



©Takuya Terajima

- le prix du jury ;
- le prix du public.

Les candidatures pour l'édition de 2022/2023 sont désormais ouvertes ! Elles le sont jusqu'au 30 juin 2023. La remise des récompenses aura lieu à l'occasion de la soirée «Trophées Marque Auvergne du Sport Féminin» début septembre 2023. ***Le dossier de candidature et le règlement sont disponibles sur le site internet https://www.sportfemininandco.fr/trophees-marque-auvergne et à renvoyer par email à l'adresse suivante : contact@sportfemininandco.fr.***

Bon à savoir !

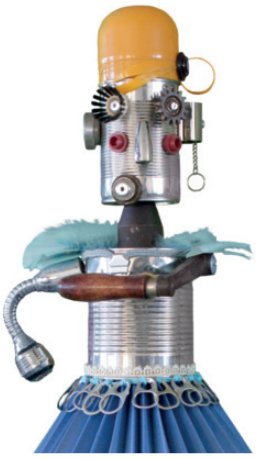
Pour rappel, l'association Sport féminin & Co a pour but de réunir les 5 clubs élites féminins de la métropole clermontoise (ASM Romagnat Rugby Féminin, Volley-Ball Club Chamalières, HandBall Clermont Auvergne Métropole 63, Clermont Foot 63 Féminin et ASM Football) afin de mutualiser leurs actions, initier les échanges entre les staffs, mettre en commun les besoins de chacun pour permettre des évolutions dans les domaines tels que le médical, l'administratif, le commercial..."



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







Adèle s'en mêle !

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

Les alternatives zéro déchet dans l'intimité

En mai 2021, le Sictom lançait deux aides à l'acquisition, une pour les protections menstruelles durables et une pour les couches bébé lavables. Ces 2 aides sont encore d'actualité, alors n'hésitez pas ! Peut-être vous aideront-elles à passer le pas.

Rencontre avec des utilisateurs.trices.

Maud, 43 ans, Beaulonnaise.
« Je suis une personne qui fait attention à ce que je consomme et jette. Je ne trouvais pas une solution rassurante zéro déchet pour mon intimité et celle de ma fille, enfin, j'avais du mal à franchir le pas … L'aide proposée par le Sictom m'a incité à essayer la coupe menstruelle, les serviettes lavables. Le fait que ma grande soit réglée depuis peu m'a aussi aidée. Du coup j'ai aussi demandé une aide pour des culottes menstruelles. Et franchement, ces alternatives durables, lavables sont pratiques, économiques et fini les désagréments du jetable, surtout au boulot, au collège et en vacances. »



Pierre 32 ans, Villeneuvois. *« J'avoue ça n'a pas été facile de passer aux couches lavables. Je voyais beaucoup de contraintes, une logistique de fou, etc. Mais comme le Sictom aidait à 60€, avec ma femme, on a pris 3 couches neuves pour se lancer, essayer. Franchement, c'est une habitude à prendre. Pour compléter la collection, les autres couches achetées sont de l'occasion et vont très bien. En plus d'avoir des fesses toutes belles, Jules est stylé l'été avec des motifs super sympas. Et les premières couches lavables de Jules devraient servir de nouveau dans quelques mois. Financièrement on est gagnant. »*

Retrouvez toutes les modalités, des informations utiles, ainsi que les tous les documents nécessaires téléchargeables sur www.sictomnordallier.fr - rubrique aide à l'acquisition.

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

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

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


LA BOUTIQUE CORDONNERIE
Maroquinerie, clefs, multiservices...
Clés voitures
Gravure
Clés spéciales
Reproduction de télécommande
Double de clé
Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault
Tampons délai 1 Heure
Cordonnerie
Centre Cial Carrefour
169 Route de Lyon
03000 MOULINS
Tél. : 09 80 71 12 95
Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : nettoyer sa grille à barbecue

Mélanger 50gr d'acide citrique et 50gr de bicarbonate de soude. Rajouter un peu d'eau. Avec des gants étaler le mélange sur la grille et laisser agir 30 min. Frotter la grille avec un tampon jex.



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

Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau
Boutique ouverte
tous les samedis matin de 9h à 12h
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

AU FIL DES SAISONS
Restaurant - Bar
Cuisine traditionnelle soignée
24 rue St Vincent - 03000 Neuvy
09 73 28 33 56
Du mercredi au dimanche, le vendredi soir et le samedi soir
Suivez-nous sur



RC INFORMATIQUE
VOTRE EXPERT INFORMATIQUE
6 PLACE DES HALLES À MOULINS
06 51 97 55 42
RÉPARATION ORDINATEUR
- Ordinateur fixe et portable toutes marques
- Maintenance système
- Montage PC sur mesure
- Recherche et éradication de virus
- Récupération de données
RÉPARATION TÉLÉPHONE & TABLETTE
- Réparation toutes marques
- Remplacement écran
- Remplacement batterie
- Remplacement tout composant
RÉPARATION CONSOLE
- Réparation toutes marques
- Changement de composant (écran, joystick, batterie…)
- Changement de disque dur
- Dépoussiérage

IMPRIMERIES Réunies 1795
Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.
1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

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

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

IP CONSEILS
Financez votre éco-rénovation
maprimerénov' Mieux chez soi, mieux pour la planète
ipconseils.com
- Prêt Immobilier
- Prêt Eco-Ptz 0%
- Prêt Travaux
- Rachat de Crédits
- Rachat de Soulte
- Assurance de Prêts
3 rue Pierre Ardillon
03000 MOULINS
04 70 20 94 06
www.ipconseils.com

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
BY Aude & Julie
ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
www.espritsportetbienetre.fr

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE + COUVERTURE + CARRELAGE
ENDUIT + CLOISON + DOUBLAGE +CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE Eco artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

Des nouveautés pour le **15ème Marché de Potiers à Neuvy**

A l'occasion du 15e Marché des Potiers qui se déroulera sur la place de l'église de Neuvy le samedi 10 et le dimanche 11 juin prochain, de nombreux exposants professionnels vous feront partager leur passion de la terre et découvrir la diversité de leurs créations, avec pour thème qui accompagnera ce week end : la Lumière !



Nouveauté : Un café céramique et une soirée nocturne

Comme chaque année, exposition, vente et animations vont pouvoir ravir le public durant ces 2 jours et pour ce nouveau rendez-vous 2023, l'équipe de Neuvy animations vous a concocté quelques nouveautés : un café céramique pour apprécier un bon café servi avec des créations de potiers, ainsi qu'une soirée nocturne, le samedi soir, avec apéro musical pour une ambiance estivale jusqu'à 22h ! Les visiteurs pourront se désaltérer et se restaurer sur place tout au long du week-end.

Des animations pour petits et grands

En plus des stands d'exposants, plusieurs animations gratuites seront proposées avec des démonstrations de tournage et des ateliers pour petits et grands tout au long du week-end.

Une exposition sur le thème de la lumière

Tous les ans, un thème est également choisi pour marquer l'exposition du marché. Cette année, il s'agira de mettre « La lumière » à l'honneur. Les potiers présenteront à cette occasion une pièce unique sur ce même thème pour le plaisir des yeux des visiteurs. Au cours de ces deux journées, le public aura la possibilité de voter parmi les créations. Deux prix seront décernés à l'issue des votes, le prix du jury composé de diverses personnalités et le prix du public.

Bon à savoir

Le marché ouvrira ses portes le samedi à partir de 14h jusqu'à 22h et le dimanche de 9h30 à 18h. Ouvert à tous et gratuit. Restauration sur place.



Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux

Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »





L'artisan du mois

Boue.sol - Céramiques artisanales Cusset

Mathilde Rebaud a créé sa petite entreprise de céramiques artisanales en décembre 2020. Elle a choisi d'installer son atelier / boutique à Cusset, à côté de la ville où elle est née, Vichy. Elle crée toutes sortes de pièces utilitaires en grés gravé et décoré, notamment tasses et bols. Dès la création de son entreprise, elle a choisi de créer des pièces en argile bien spécifiques : des pièces utilitaires, un aspect brut et décoré, un intérieur émaillé avec des matières naturelles récoltées localement.

Bon à savoir !

Mathilde Rebaud sera présente au Marché de Potiers à Neuvy le 10 et 11 juin à Neuvy.

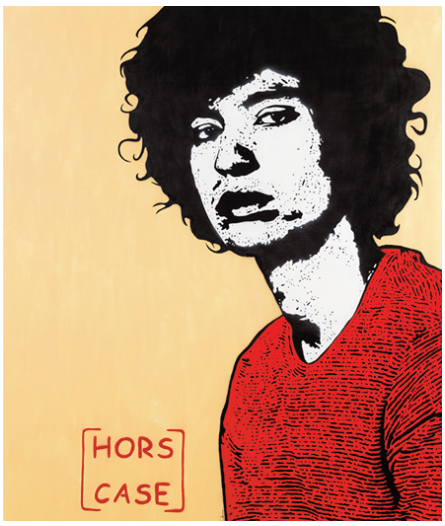
Une nouvelle exposition à la **Maison des Métiers d'Art et du Design**

La Maison des Métiers d'Art et du Design, récemment ouverte à Moulins, accueille jusqu'au 27 mai une nouvelle exposition qui met en lumière le savoir-faire indéniable des apprenants inscrits dans des formations du secteur des Métiers d'Art, de la Mode et du Luxe, dont le Lycée Jean Monnet à Yzeure fait partie. Cette exposition donne l'opportunité au public de découvrir des créations réalisées avec les 5 matériaux emblématiques du campus : le verre, le cuir, le textile, le métal et le bois.

Bon à savoir !

De l'ancien cinéma, il ne reste aujourd'hui qu'une partie de la façade Art Déco, méticuleusement conservée et protégée. Le reste du bâtiment a en effet été complètement transformé pour devenir aujourd'hui la Maison des Métiers d'Art et du Design. Plus lumineuse que jamais, cette nouvelle institution s'inscrit directement dans l'action menée par Moulins Communauté dans le cadre du label Ville et Métiers d'art, un réseau qui regroupe 98 collectivités et qui a pour ambition de favoriser le développement et la transmission des savoir-faire d'exception. Ouverture de la salle d'exposition, du mardi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 14h à 18h30.

Ouverture de la 7ème saison de **Street Art City à Lurcy Levis**



Ted Nomad fête ses 10 Ans de Vie d'Artiste à l'occasion de l'ouverture de la 7ème saison de Street Art City ! L'Artiste sera présent les jeudi 18 et vendredi 19 mai pour dédicacer son dernier original Ouvrage à la fois rétrospectif de ses 10 Ans de Vie d'Artiste et narratif de la singulière histoire de son exposition 2023 "Hors Case". L'occasion d'une visite exceptionnelle enrichie d'un échange privilégié avec un "Street Artist" de renom.

- SAISON FESTIVE -
2023

Bocage Festif

Ça Vioune dans l'Bocage !

18 & 19 MARS | **CARNAVAL D'YGRANDE**
YGRANDE

DU 12 AU 20 MAI | **JAZZ DANS LE BOCAGE**
TRONGET ET ALENTOURS

TOUTE L'ANNÉE | **CLASSIQUE EN BOCAGE**
FESTIVAL ITINERANT
PROGRAMMATION SUR TOURISME.BOCAGE.FR

DU 21 AU 24 JUILLET | **TRONGET EN FÊTE**
TRONGET

5 & 6 AOÛT | **SON & LUMIÈRES CHÂTEAU DE L'AUGÈRE**
AGONGES

DU 22 JUILLET AU 14 AOÛT | **SPECTACLE VIVANT LÉGENDES & DÉTOURS**
CHÂTEAU DE BOURBON L'A.

DU 18 AU 20 AOÛT | **FESTIVAL GO BA'S**
BOURBON L'ARCHAMBAULT

DU 24 AU 27 AOÛT | **HADRA TRANCE FESTIVAL**
PLAN D'EAU DE VIEURE

BOCAGE BOURBONNAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

COLOCATIONS POUR 8 PERSONNES AGÉES
AVEC AUXILIAIRES DE VIE SUR PLACE 24h/24

AMBIANCE CONVIVIALE & COÛT MODÉRÉ



Présence 24h/24
Ménage
Entretien du linge
Repas faits maison...



LOGEMENT À TAILLE HUMAINE SÉCURISANT



Ages & Vie, domiciles partagés et services adaptés aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Dans un cadre de vie à taille humaine, apaisant, sécurisant et intergénérationnel, des personnes ne pouvant (ou ne voulant) plus demeurer seules, bénéficient d'un accompagnement selon les besoins : présence 24h/24, aide au lever, au coucher, toilette, ménage, entretien du linge, animations, repas faits maison...

1



TAILLE HUMAINE
Seulement 8 personnes Chacun peut ainsi trouver sa place dans la colocation et conserver ses habitudes de vie.

2



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ
Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles ou impossibles, selon sa perte d'autonomie.

3



COÛT MODÉRÉ
Comprenant : loyer, frais alimentaires et prestations d'aide à la personne.

4



LIBERTÉ
Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller / venir et recevoir qui l'on veut quand on le veut.

Retrouvez la colocation la plus proche de chez vous sur :
www.agesetvie.com

Renseignements et rendez-vous :
0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

Ages&Vie