#83
JUIN
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Un air de voyage dans l'Allier



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

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

#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

#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

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



#Annie Boudonnat - Sur Mon Nuage

Publi-rédactionnel

« Vous ressortirez de ma séance avec la sensation d'être sur un nuage : le lâcher prise, l'évasion sont les maîtres-mots de mes prestations, afin que le corps se rééquilibre et soit apaisé. »

• Réflexologie Plantaire Energie Chinoise (enfants/adultes) Ses bienfaits : lâcher-prise, rééquilibrage de tout le corps, renforcement du système immunitaire, apaisement des maux physiques et émotionnels…

• Réflexologie Palmaire Energie Chinoise (personnes âgées ou alitées) Sur nos mains nous retrouvons également les « points et zones réflexes » qui correspondent à un organe ou une partie de notre corps. Les bienfaits sont identiques à la réflexologie plantaire.

• Soin énergétique LaHoChi (enfants/adultes) Le soin LaHoChi vous apportera une relaxation profonde, diminution du stress et de la douleur, revitalisation du corps et de l'esprit, stimulation du système immunitaire…

• Hypnose Éricksonienne (ados/adultes) Une séance d'hypnose peut vous apporter un large éventail de bienfaits sur les domaines suivants : stress, angoisses, douleurs, dépression, anxiété, motivation, confiance, traumatismes…

Envie de prendre soin de vous, venez découvrir mon espace bien-être ! 1, bd Jean Jaurès - Yzeure 06.61.96.10.87 - 03surmonnuage@gmail.com Séances sur rendez-vous (horaires et jours adaptables) en cabinet, en EHPAD ou à domicile.

#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

#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.

• Les Mains Sages
Christine CHOUZY
Praticienne en massages bien-être
Sur rendez-vous : certains soirs de la semaine, le samedi, le dimanche matin, à l'espace Shanti à Coulandon.
06 28 79 49 93 - contactchristine03@gmail.com

#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)

#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.

Le 21 juin, Journée Internationale du yoga, une bonne raison de se mettre au yoga !

« Prendre soin de son corps c'est donner envie à son âme d'y rester »

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

GOOD NEWS !



Le 21 juin, ce n'est pas seulement la Fête de la musique, c'est aussi la journée internationale du yoga. "*Le yoga veut dire union, l'union du corp, de la conscience, et de l'âme. Le yoga cultive les moyens de maintenir un comportement équilibré dans la vie quotidienne et donne des armes pour avancer*". Cette belle déclaration sur les bienfaits du yoga a été prononcée par le représentant de l'Inde devant les Nations Unies, en décembre 2014, lors du vote instaurant chaque 21 juin une journée internationale du yoga. Le yoga figure aussi sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Humanité, créée par l'Unesco. Peu importe le type de yoga que vous pratiquez, ses bénéfices au niveau de la forme physique et mentale n'ont en effet plus rien à prouver…

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 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, La route des Villes d'eaux, Amandine Debrouver, Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Sictom Nord Allier, Centre Chiropratique du Bourbonnais.
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

Stages Yoga à Autry-Issards
18 juin : Les spirales, les torsions et les fascias
9 juillet : Les inversions, où comment voir la vie autrement
6 août : La confiance et la joie ou la puissance des mantras



Cours en plein air au Château d'Origny
Tous les lundis
de 16h à 17h du 03 juillet au 14 août inclus

Renseignements et inscriptions : Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



« **Besoin de visibilité ?**
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »

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

Une arrivée du tour de France et ses animations !

Le 12 juillet, le territoire de Moulins Communauté s'apprête à vivre une journée historique, avec l'arrivée d'une étape de Tour de France. L'organisation se met en place pour accueillir la course et le public dans les meilleures conditions.

Au départ de Clermont-Ferrand, les coureurs entreront, à partir de 17 h, sur le territoire communautaire au niveau de Souvigny. Ils traverseront ensuite Coulandon et Neuvy avant d'arriver à Moulins, par l'Avenue de la Libération. Ils passeront le Pont Régemortes, avant de tourner à droite sur l'Avenue d'Orvilliers. Ils bifurqueront une nouvelle fois à droite par la rue Baudin avant de rejoindre le Boulevard de Nomazy pour le sprint final jusqu'à la ligne d'arrivée, à hauteur de la plaine de jeux des Champins.

Découvrez les animations :

• ***Une première zone de restauration*** est prévue au niveau de la place située en haut de la rue Régemortes. Pensée pour permettre un accès au centre-ville, elle proposera un village de producteurs en collaboration avec la Chambre d'agriculture, mais également un espace dédié aux partenaires institutionnels et économiques.

• ***Une seconde zone de restauration*** sera installée au niveau du Pont de Fer, sur la place arborée en face de l'ex-CEME avec un maximum de restaurateurs locaux.



Sur ces deux zones, la restauration sera ouverte à partir de 11h et jusqu'à tard le soir avec spectacle de drones et de pyrotechnie proposé par le Département, dans le cadre de Bourdonner en Bourbonnais, du côté gauche des berges de l'Allier aux alentours de 22h30.

• Deux écrans géants seront installés place d'Allier et place de l'Hôtel de Ville, avec retransmission de l'étape à partir de 13h25. La fête se poursuivra par un concert à 20 h avec le groupe « Les Chasses Patates », dont le rock'n' roule s'inspire librement de la Grande Boucle ! Plusieurs animations sont également prévues en centre-ville par l'Académie du commerce.

• La caravane du Tour entrera dans l'agglomération aux alentours de 15 h pour 20 minutes d'animation et 12 km de cortège !

• Sur la chaussée d'arrivée, des mascottes distribueront des goodies entre midi et le passage de la caravane publicitaire. Deux speakers animeront la zone d'arrivée au moyen de jeux interactifs avec le public. Un écran géant permettra également de suivre la course.

• La fête foraine, installée en centre-ville sur place de Lattre de Tassigny, sera ouverte jusqu'à 1 h du matin et fera profiter le public d'un demi-tarif le 12 juillet.

Le Pont Régemortes et l'avenue d'Orvilliers seront fermés à la circulation dès 12h30 le jour même.

Retrouvez l'ensemble des informations pratiques sur le Tour de France sur les sites internet de la ville et de l'agglomération : ville-moulins.fr et agglo-moulins.fr

Donnons des Elles Au Vélo J-1 a pour objectif de promouvoir le cyclisme féminin

Pour chaque étape du tour de France, à la veille du départ du peloton masculin, une équipe de 9 cyclistes féminines réalisera l'intégralité du parcours du Tour de France avec pour objectif la promotion et la visibilité de leur pratique. **Amandine Debrouver** notre coach sport/santé sera l'ambassadrice locale pour l'étape dans l'Allier qui aura lieu le mardi 11 juillet au départ de Clermont-Ferrand.

Un événement sportif organisé par le Club Donnons des Elles Au Vélo Evry-Courcouronnes, visant le retour d'une épreuve cycliste féminine par étapes en France pour l'élite professionnelle ainsi que le développement et la promotion du cyclisme féminin dans les territoires.

« Parce que le cyclisme pour les femmes, c'est tous les jours et à tous les niveaux, quelle que soit la pratique, loisir, compétitive, avec ou sans assistance, par passion ou pour la santé, de la plus jeune à la plus âgée, à travers une grande mixité ! J'organise pour cette occasion des sorties féminines avec le comité pour développer la pratique féminine sur notre département, vous êtes toutes les bienvenues ! », nous précise Amandine

Cette initiative permet de contribuer à la promotion et à la visibilité du cyclisme féminin au niveau local, national et international en



sensibilisant le grand public à la place des femmes dans le sport. « *Nous comptons sur votre soutien sur les réseaux sociaux, au bord de la route, et sur votre vélo ne serait-ce que durant quelques kilomètres pour nous accompagner ou simplement nous encourager. Cyclistes locaux, vous êtes les bienvenus à participer avec nous, les inscriptions sont en ligne sur www.donnonsdeselles.net. Places limitées à 70 cyclistes, 35 femmes et 35 hommes.* »

Bon à savoir !

Départ mardi 11 juillet 2023 de Clermont Ferrand à 8h30 et arrivée prévisionnelle à Moulins à 17h45.

• Savoir rouler en peloton à allure moyenne de 25km/h

• Ouvert aux VAE

• Chacun-e assure sa propre logistique pour le retour, l'assistance et le ravitaillement. Possibilité de nous rejoindre sur une demi-étape.

Sur Inscription en ligne
www.donnonsdeselles.net
Places limitées à 70 cyclistes
(35 femmes et 35 hommes)

Euro Cycles, la passion pour métier

Sébastien Jubert est un passionné de vélos. Il en a fait son métier en reprenant la boutique Euro Cycles à Yzeure, il y a plus de 15 ans. 300 m2 de choix, de qualité vous attendent, quel que soit votre niveau ou votre âge. Sébastien vous conseille au plus juste selon votre pratique et propose des sorties vélos adaptées aux débutants comme aux confirmés.



Si vous demandez à Sébastien depuis quand il pratique le vélo, il vous répondra amusé « *depuis toujours* ». Ce vrai passionné s'adonne encore aujourd'hui avec plaisir à la pratique du VTT et du vélo de course. « *Les sensations et le travail musculaire sont différents. Avec le VTT, on est en pleine nature avec du dénivelé et les sorties sont courtes. Sur route, ce que l'on vise, c'est rouler vite et longtemps* ».

Larges gammes de produits et services

Les gammes de produits proposées chez Euro Cycles sont très larges. Du modèle classique de VTT ou vélo de route, à l'électrique en passant par le gravel, le vélo cargo sans oublier l'équipement complet du cycliste ou les accessoires techniques, Sébastien apporte un soin particulier à la sélection de ses produits. Il travaille avec les marques Scott, Cannondale, Cube, GT, Lombardo et la marque Shimano dont il est agréé officiel. Depuis 2018, il a d'ailleurs rejoint le Shimano Service Center qui lui permet de bénéficier de sessions régulières de formations pour être au plus près des innovations technologiques. En binôme avec son collaborateur Ludovic, Sébastien prend aussi en charge la réparation de votre vélo et ou son montage intégral à la carte (cadre, peinture…).

Le vélo électrique = aucun effort ?

« Même avec un vélo électrique, il faut fournir un effort » précise Sébastien qui fait confiance à la motorisation haut de gamme Bosch offrant une autonomie entre 80 et 150 km ! « *Ce qui est dangereux, c'est de ne plus avoir de sensation de pédalage. Avec les modèles que je propose, vous gardez le contrôle du vélo et de votre niveau d'effort. Les sorties qui sont plus longues en électrique sont ainsi aussi plus sûres !* ».

Sorties nature tous niveaux

Le vélo, c'est aussi de la convivialité. C'est pourquoi Sébastien propose régulièrement à ses clients des sorties au départ du tout proche Parc des Ozières. Débutées l'hiver dernier, ses sorties rencontrent de plus en plus de succès et sont adaptées aux différents niveaux : sortie sportive de 40 km pour les confirmés ou balade détente de 15-25 km en famille, vous avez le choix !

Pauline Orain

Retrouvez Euro Cycles sur son stand (en partenariat avec Bosch), le mercredi 12 juillet, à l'arrivée de l'étape moulinoise du Tour de France !

Euro Cycles
9 rue Marie Laurencin à Yzeure
04 70 44 47 45
Soyez informés des prochaines sorties vélo sur Facebook : Euro-cycles







Armand Blanchonnet, star du vélo en bocage Bourbonnais

A l'occasion du passage du Tour de France dans le Bocage Bourbonnais, une exposition sur Armand Blanchonnet va être créée par la Communauté de Communes. Elle retracera le parcours de ce champion oublié du public, de sa naissance à Gipcy à sa participation aux Jeux Olympiques. Une exposition gratuite, accessible à tous du 11 au 12 juillet 2023.



Champion de France sur route en 1931



Né le 23 décembre 1903 à Gipcy au « Champ de la vigne » et décéde à l'âge de 65 ans à Cernay-la-Ville dans les Yvelines. Le père d'Armand Blanchonnet était ouvrier mineur aux mines de St-Hilaire. Les Blanchonnet partirent de Gipcy entre 1903 et 1906 et, comme beaucoup de Bourbonnais ils « montèrent » à Paris. À 17 ans, au Club Vélocipédique Dyonisien de Saint-Denis, il s'initie à l'athlétisme, à la natation puis au cyclisme, faisant du blond Armand, un athlète très svelte, certains diront même squelettique. Pour Paul Ruinart qui le sélectionna pour les J.O. de 1924 à Paris, « *Armand Blanchonnet était merveilleusement adapté aux besoins du cyclisme. Il avait surtout une cage thoracique extraordinaire. C'est grâce à cette capacité pulmonaire qu'il pouvait accomplir des exploits stupéfiants. De plus Armand avait l'avantage de posséder un cœur excellent, de grands et souples leviers, c'est à dire de grandes jambes particulièrement précieuses pour un champion cycliste* »... D'après son coéquipier des Jeux olympiques de Paris André Leducq (1978), « *c'était un être tombé d'une autre planète* ». En 1937, il abandonnera le cyclisme et deviendra expert en automobile dans une grande compagnie d'assurance. Armand Blanchonnet fut également le directeur sportif du Club vélocipédique dionysien. ***Pour en savoir plus sur le parcours de ce champion, rendez-vous dans la salle polyvalente de Gipcy le 11 au 12 juillet 2023.***

Son palmarès
> Champion olympique en cyclisme sur route (individuel et en équipe) aux J.O de Paris en 1924
> Champion de France militaire sur route en 1924
> Champion de France sur route en 1931

Rendez-vous à Gipcy

À l'occasion du tour en bocage Bourbonnais, l'essentiel des animations ont été concentré à Gipcy, seule commune à être traversée par les coureurs le 12 juillet. Au programme, écran géant pour suivre le Tour, concerts de groupes locaux, animations familiales pour petits et grands, marché de producteurs locaux...

Bonus : Une surprise à voir depuis le ciel sur le plan d'eau de Vieure

Pour l'occasion une structure sur le plan d'eau sera mise en place à découvrir depuis le ciel pour les téléspectateurs.



Nouveauté !

Partez en balade à vélo à travers le bocage bourbonnais

Début mai, Charlie et Marina ont ouvert un magasin de vente, location et réparation de vélos à Bourbon l'Archambault. « *Il y avait une vraie demande sur le territoire. Avec la qualité en maître-mot, nous avons assez d'expérience pour savoir combien il est important de proposer des prestations de qualité, assorties d'un véritable service client. Pour de superbes aventures seul ou en famille, sont disponibles à la location, des vélos adultes et enfants, des sièges bébés, une remorque et le Shotgun, des vélos à assistance électrique pour profiter, affronter les côtes et multiplier la distance de vos sorties. Nous proposons également la vente de vélos neufs (Thompson, Bulls, Romet...) ainsi que l'entretien et la réparation de votre vélo toutes marques, avec de nombreuses pièces détachées et accessoires.* », nous précise Charlie. **Faites l'expérience de la Cyclerie de Charlie, toute l'année ! ZAC du pont des chèvres à Bourbon-l'Archambault**
www.lacycleriedecharlie.fr
06 40 30 57 15



Bon à savoir !

Des expositions autour du Tour de France aussi à Moulins

- **Maison de la Rivière Allier** : exposition « Véloces ! » A découvrir sur le toit de la Maison de la Rivière Allier tout l'été (inaccessible le 12 juillet), cette exposition évoque les origines du vélo à partir de photographies anciennes des vélodromes, des affiches de l'époque…
- **Médiathèque Samuel Paty** : en plus de la retransmission en direct de toutes les étapes du Tour de France, dès le 1er juillet dans la petite salle d'exposition, la médiathèque accueille une exposition d'archives et de portraits du Tour de France, conçue par l'association Cyclo-Recyclo.
- **Musée du Bâtiment** : Une exposition « Au tour de Moulins » qui retrace l'histoire du Tour de France dans l'Allier, avec ses passages mythiques, ses champions bourbonnais… A voir du 15 juin au 30 septembre.
- **Sur les cours Jean Jaurès** : « Voyagez dans La Grande Boucle », une exposition des moments forts du Tour de France. A voir tout l'été.

DAVID RACAUT
Agent Général
GENERALI

Assurer nos vies !



moulins@agence.generali.fr
04 70 44 11 61

AGENCE DE MOULINS - 7 Rue Monin à Moulins

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



Le BHC Bistro Chandivert
"C'est meilleur quand c'est chaud"



25 Route Bleue - Toulon-sur-Allier
09 79 33 30 76 - lebhc03@gmail.com

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

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



Jouez & Gagnez !

2 places, 2 gagnants !

Pour l'avant première du film **Élémentaire**
dimanche 18 juin à 10h45 ou 13h45

Pour participer, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com avant le vendredi 17 juin 14h

#lebonplancinédeAude&Julie

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 - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

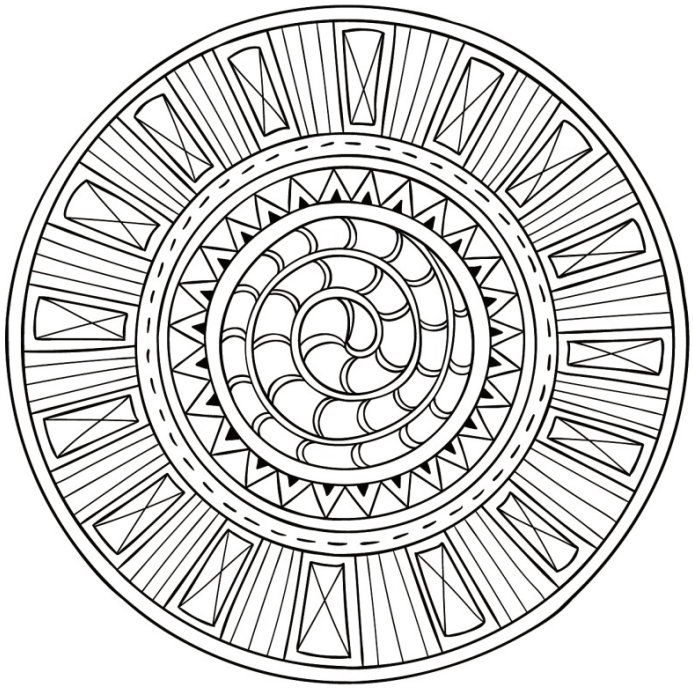
PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité
NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

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.10

Bon à savoir ! Alain, collectionneur de l'Association Philatélique de Moulins et passionné du Bourbonnais, nous partage ses timbres.

L'idée recette du chef Alexandre de l'Auberge de la Vieille Maison à Beaulon

Pavé de Cabillaud rôti, concassé de fenouil à la crème, pois chiches, moules et citronnelle

Ingredients pour 4 pers.

- 4 pavés de cabillaud
- 300 gr de moules en coquilles
- 4 fenouils
- 50 cl de crème
- 1 baton de citronnelle
- 1 dl de vin blanc
- 100 gr de pois chiches
- 1 oignon, une échalote
- Sel, poivre, huile d'olive



Auberge de la Vieille Maison
5 Pl. de la Mairie
03230 Beaulon
04 70 42 08 80



A vous de jouer !

- Ciseler l'oignon et l'échalote
- Couper le fenouil finement
- Cuire les moules avec la moitié de l'échalote et oignon ; réserver au frais puis décortiquer les moules
- Passer le jus de moules au chinois et ajouter le bâton de citronnelle et la coriandre, puis ajouter la crème ; laisser réduire d'un tiers. Ajouter les moules décortiquées.
- Cuire à l'étuve le fenouil avec le reste de l'oignon et l'échalote
- Dans un plat cuire le pavé de cabillaud à 180° pendant 10 minutes avec un filet d'huile d'olive, saler et poivre
- Faire chauffer les pois-chiche dans le jus de moules

Pour le dressage dans une assiette creuse
Mettre la compotée de fenouil dans le fond de l'assiette Rajouter le jus de moules, le cabillaud et parsemer de pois chiches

Pour décorer !
Vous pouvez ajouter des moules entières et du fenouil braisé

Stages d'été, Qi Gong et méditation avec Frédérique Picarony

Faites le plein de vitalité grâce à un stage de relaxation bien-être sur l'île d'Oléron et dans le Cantal. Vous mettrez tout en œuvre pour prendre soin de vous, retrouver la quiétude et nourrir votre vitalité en mettant de côté vos préoccupations quotidiennes. Ces stages comprennent 4h de pratique par jour. L'objectif est de se régénérer, dans un lieu propice au ressourcement.

• Sur l'île d'Oléron, du 19 juin au 23 juin et du 26 juin au 30 juin



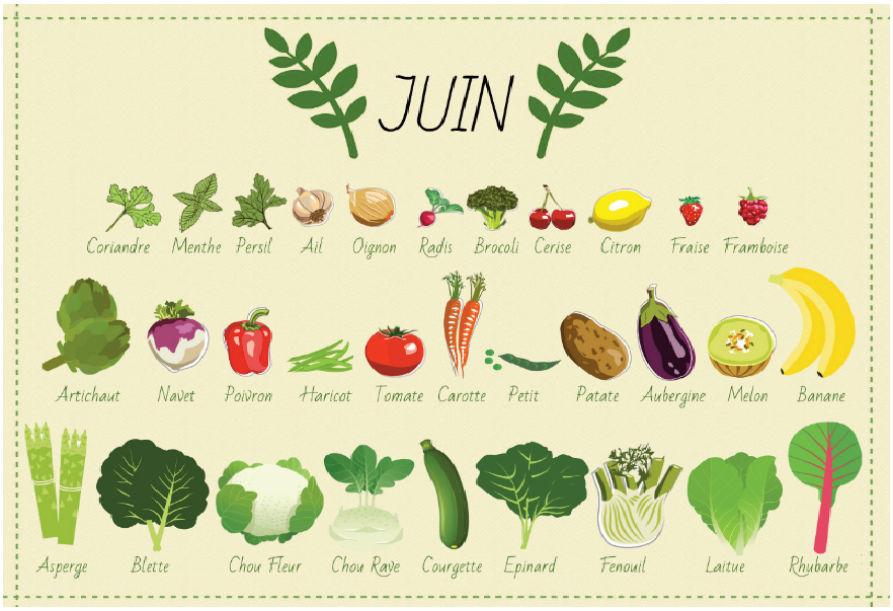
Mouvements, souffle et présence... Face à l'Océan, c'est ressourçant !
Au programme :
- Préparation à l'assise (Kum Nye) et assise en paix (Jing Zuo) ; Préparation corporelle ; marche méditative.
- Qi Gong général de santé

• Dans le Cantal, du 14 août au 18 août et du 21 août au 25 août
S'enraciner, respirer, se ressourcer... en Auvergne !
Au programme :
- Préparation corporelle
Qi Gong général de santé
- Posture + méditation
+ Kum Nye
Inscriptions aux stages de Qi Gong dès à présent !
Accessible pour tous, débutants et confirmés.
Rens. 06 87 51 49 78
ou www.atelier-qi-gong.com



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 juin.



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

Plante du mois

La citronnelle

La citronnelle a des vertus bactéricides, décontractant musculaire et anti-inflammatoires. Elle chasse l'anxiété, apaise l'esprit, elle vous aidera à la préparation au sommeil.
Antiseptique, l'huile essentielle de citronnelle peut être utilisée en diffusion pour purifier l'air et éliminer les mauvaises odeurs. Elle entre également dans la préparation de déodorants naturels.
Astuce pour la maison : Utiliser simplement la tige nouée dans vos placards elle sera utile pour chasser les acariens et les mites.



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 !

Emmanuelle, lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Qui m'aime me suive *de Cynthia Raymond*

Du haut de ses 27 ans, Agathe alias « Lady Gagathe » pour les intimes, a une vie bien remplie : un travail prenant, des copines au top et une sœur géniale. Seule ombre au tableau : malgré son humour décapant, elle est toujours célibataire. Jusqu'au jour où elle reçoit sur Facebook un message de Gaspard, son amoureux de... maternelle ! Ils décident de se revoir et Agathe sort le grand jeu pour le séduire : elle achète des kumquats pour se la jouer bobo et intensifie ses cours de zumba pour affiner sa silhouette. Tout se passe bien, mais pas pour longtemps. Comme d'habitude dans la vie d'Agathe, il y a un hic : Gaspard reçoit des « Je t'aime » par texto d'une autre fille. Qu'à cela ne tienne, Agathe décide de ne pas baisser les bras. Après tout, rien n'est jamais perdu d'avance... « *Sans prise de tête, drôle et tendre, une délicieuse comédie romantique ! je me suis attachée de suite aux personnages et ai dévoré le livre d'une traite.*».

Sophie, lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être

Tout commence ici *de Meera Lee PATEL*

Chaque réponse est en toi. Dans ce magnifique ouvrage, Meera Lee Patel nous invite à un voyage intérieur, à la découverte de soi. Elle a choisi des citations inspirantes d'écrivains, de penseurs et les a sublimées à l'aquarelle en de véritables tableaux. S'appuyant sur ces messages positifs et sages, elle nous aide à les mettre en pratique avec des exercices – tests, listes, souvenirs. On apprend ainsi à distinguer l'essentiel du superflu, à identifier nos forces et nos goûts, mais aussi ce qui est bon pour nous et ce qui est nocif afin de vivre heureux… et d'accomplir nos rêves ! Déjà traduit dans plus de 10 langues, il a rencontré un grand succès aux États-Unis.



« *Des aquarelles qu'on reste observer, des petits exercices qui interpellent et qui apportent calme et bien-être comme une très profonde inspiration. Un ouvrage à offrir et à s'offrir sans hésiter.* ».

Michèle Vagne, élue en charge de la bibliothèque de Souvigny



Le bazar du zèbre à pois de Raphaëlle Giordano

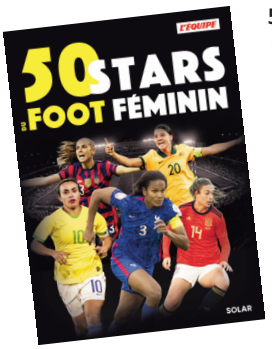
Basile, inventeur au génie décalé, vient d'ouvrir une boutique comme il n'en existe pas : " Le Bazar du zèbre à pois. Objets provocateurs ", est-il écrit sur la devanture. Des créations pleines d'humour et de poésie, véritables déclencheurs d'émotions, de sensations et de réflexions. Un lieu à vivre et à rêver. De quoi bousculer les habitants de cette petite ville conventionnelle où il a grandi. « *Un livre d'été, léger, rempli de bienveillance qui se lit en 3 jours ! Plusieurs personnages hésitants dans leurs choix de vie mais plein de créativité se croisent et ensemble ils arrivent à construire de belles choses ! Bref, un livre qui fait du bien quand les informations donnent plus de mauvaises nouvelles que de bonnes !* »

Bon à savoir !

Une nouvelle activité se développe à la bibliothèque de Souvigny : Le prêt de jeux ! « *Venez jouer avec nous ou emprunter des jeux gratuitement !* »

Plus d'infos : Ouverture samedi : 10h - 12h
École élémentaire Commandant Cousteau
34 rue Verrerie - 03210 Souvigny
04 70 43 60 38

Notre coup de coeur du mois ! Aude & Julie



50 stars du Foot Feminin

Pour la première fois de l'histoire, le tableau final de la Coupe du monde féminine de football 2023, organisée en Australie et en Nouvelle-Zélande, compte 32 équipes. Elle aura lieu du 20 juillet au 20 août. Depuis l'avènement des premières grandes stars comme les Américaines Carli Lloyd, héroïne d'une finale mémorable en 2015 , ou Mia Hamm, la Japonaise Homare Sawa, la Norvégienne Hege Riise, la Brésilienne Marta ou la Chinoise Sun Wen, le foot féminin n'a cessé de se développer et a permis à de nouvelles joueuses d'émerger, toujours plus professionnelles et médiatiques, comme Alex Morgan, Megan Rapinoe ou encore Wendie Renard. L'immense succès de la Coupe du monde 2019 organisée en France a encore accentué un phénomène aujourd'hui planétaire. Les 50 joueuses qui composent cet ouvrage viennent de tous les continents et valent un beau détour. Toutes ont des parcours étonnants. Jusqu'à la Française Amel Majri qui a rallié Clairefontaine avec son bébé, une première en équipe de France, saluée par le nouveau sélectionneur des Bleues, Hervé Renard. « *Le premier ouvrage entièrement consacré aux stars du foot féminin avant la Coupe du monde 2023 et les JO 2024 !* »

Solutions jeu des différences p.8



Etes-vous déjà allés dans un **Hob*** ?

*Hob = contraction de "hôtel, le confort" et d'"auberge, la convivialité"

Oui ? Vous avez bien fait ! Non ? N'attendez plus pour découvrir cet endroit inédit qui ne vous laissera plus jamais indifférents.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y en a un près de chez vous à **Bourbon L'Archambault**, le Hob Montespan Talleyrand, véritable lieu de vie des bourbonnais et des habitants aux alentours.

Un restaurant aux allures à la fois historiques et modernes, marquée par le tableau de Madame de Montespan et une grande et jolie tablée en bois, vous invite au partage et à la dégustation de plats raffinés, cuisinés avec des produits locaux.

Le Salon de Thé installé dans une grande bibliothèque vous propose tous les jours une pause bien-être avec ses nombreuses boissons sans alcool et son goûter quotidien pendant lequel vous pourrez jouer aux cartes, au billard hollandais ou d'autres jeux à disposition.

Le bar est l'endroit idéal du Hob pour vous retrouver entre amis et trinquer à la vie !

Le jardin à la française aspire à la quiétude et vous offre la possibilité de buller ou bouquiner au soleil ou sous l'ombre du Tilleul planté il y a 494 ans.

Et si l'envie d'un séjour à deux pas de chez vous se manifestait, nous proposons de *belles chambres* respectueuses de l'architecture du lieu et modernes à la fois. Séduction assurée !

Vous prendrez plaisir à admirer et ressentir l'architecture du Hob datant du XVème siècle et déambuler sur les pavés de cette authentique petite cité médiévale. Depuis la piscine située sur la terrasse du Hob, vous pourrez contempler de façon privilégiée le château des ducs de Bourbon.

Comme dans tous nos Hobs, toutes les raisons sont bonnes pour passer 5 minutes, 1h, une journée, un week-end ou plus encore et participer à nos événements festifs et culturels.

"Notre ADN, convivialité et authenticité, soyez vous-mêmes !"
- Zélia, Mariel & Sushi -









3 Pl. des Thermes - 03160 Bourbon-l'Archambault - 04 70 67 00 24 - Facebook & Instagram
Plus d'infos : www.evihob.com/hobs/hob-montespan



JML
Meubles LEOTY

25 Av. de la Libération
03000 MOULINS
Tél.: 04 70 20 17 10

du mardi au samedi
9h à 12 et 14h à 19h

www.meubles-leoty.fr



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

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

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.
• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE
Le samedi de 7h à 13h, Place G. Clémenceau
• 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.
• SAINT POURCAIN S/S. : Le jeudi 15 juin de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• DOMPIERRE S/B. : Le mercredi 21 juin de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.
• SOUVIGNY : Le mercredi 28 juin de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
• BEAULON : Le mardi 4 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• LURCY LEVIS : Le jeudi 6 juillet de 16h à 19h à la salle socio culturelle.
• SAINT POURCAIN S/S. : Le jeudi 13 juillet de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

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

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

- Bon à savoir -

La boutique Yuma Store Animalerie déménage… à 100m



Changement de propriétaire et de nom pour Yuma store qui devient Yuma store Animalerie avec une nouvelle boutique de plus de 100 m² au 11, rue Laussedat à Moulins à quelques mètre de l'ancienne boutique !

De précieux conseils et services pour vos animaux
Spécialiste en nourriture, objets et accessoires pour animaux, Johan, le responsable de cette boutique familiale vous conseille et vous propose différents services, livraison, commande et une large gamme de produits de qualité et naturels : litières, chenil pour chien, caisses de transport, jouets et selleries… Pour combler la clientèle, et surtout leurs animaux, l'enseigne mise sur un assortiment de produits de marques nationales mais aussi exclusives : yumadog et yumacat. Possibilité d'acheter en grande quantité (croquettes de 1kg et 20kg). « *Nous proposons également aux petits commerçants 10% de réduction, ne pas hésitez à venir à notre rencontre pour plus de détail.* »

Des friandises en vrac pour animaux !



Sous bac de protection, découvrez une gamme de friandises pour chiens, chats et rongeurs. On réutilise le contenant pour n'acheter que le contenu. On réduit ainsi fortement nos déchets tout en faisant des économies pour le porte-monnaie et plaisir à votre animal !



Bon à savoir ! Vous souhaitez connaître le poids de votre animal pour adapter son alimentation ? Une balance est mise à disposition pour peser votre petit compagnon !

Yuma Store Animalerie
11 Rue Laussedat, 03000 Moulins
04 70 34 42 83
Facebook & Instagram

Amateurs d'animaux et de sorties en plein air, découvrez le **Domaine de la Ganne**



Pour les vacances ou pour un week-end, vous êtes à la recherche d'idées de sorties qui plairont aux enfants comme aux adultes ? Nous vous proposons de partir à la découverte du Domaine de la Ganne à Prémilhat. Une ferme pédagogique et un parc animalier pour s'émerveiller et enrichir ses connaissances au plus près de la nature et des animaux. Rendez-vous pris, nous sommes parties en balade avec Guillaume, le propriétaire, pour découvrir les lieux.



Situé à Prémilhat dans l'Allier, dans un corps de ferme traditionnel, le Domaine de la Ganne présente un cadre typique de la culture bourbonnaise. De part son histoire, il donne à tout un chacun, petits et grands, l'impression d'être accueilli dans une véritable entité agricole et non dans une simple structure de loisirs. Le Domaine de la Ganne s'étend sur 100 ha de prairies conduites en agriculture biologique avec des ruisseaux, des haies, des mares, des arbres et toute une nature préservée. 30 hectares sont mis à disposition pour le parc animalier où évoluent une multitude d'espèces d'animaux.

Au départ, un élevage de vaches écossaises

À la suite d'un Baccalauréat agricole et d'un BTS Gestion Protection de la Nature, Guillaume s'installe en 2007 avec la création d'un élevage de Highland Cattle, vaches connues pour leur rusticité, en plein air intégral. « *Nos Highland Cattle sont nourries uniquement à l'herbe et au foin, le tout produit sur la ferme en agriculture biologique. Nous ne leur donnons ni céréales ni concentrés.* » Les productions sont vendues en totalité en ventes directes à la ferme. Vous retrouverez des colis de viande et produits transformés : rillettes, pâtés, sauce bolognaise, bourguignon, tripes au vin blanc ou tomate, blanquette. « *Nouveauté de cette année, nous venons de créer une gamme de cosmétique avec le lait de nos animaux que nous réalisons avec une école de Saint-Flour. Nous créons nous même nos recettes de shampooings et savons.* »



Une ferme pédagogique et un parc animalier

En 2010, Guillaume se lance dans la création d'une ferme pédagogique pour partager sa passion des animaux qu'il affectionne depuis son plus jeune âge. « *Mes parents ne sont pas du tout du monde de l'agriculture et pourtant depuis toujours je me passionne pour les animaux. À 5 ans j'ai mes premières volailles, ensuite un élevage de pigeons, des chèvres… C'est le début de mon élevage !* » Afin d'accueillir le public, Guillaume fait de nombreux aménagements dont une salle pédagogique chauffée et climatisée de 80m² pour y recevoir des groupes pour des goûters ou des repas dans un décor chaleureux et authentique. En même temps, le parc animalier prend de plus en plus de place. Alors en 2020 Guillaume décide d'ouvrir son domaine à un public plus large en proposant une visite en autonomie pour tous.

Un parcours de 1,2km au milieu des animaux et de la nature

Promenez-vous à pied en autonomie sur ce parcours pédagogique où les animaux évoluent dans leur milieu naturel en totale liberté. Observer plus de 500 animaux de 50 espèces différentes, du plus commun au plus atypique ! Des poules, des lapins, des brebis, des chèvres, des vaches, mais aussi des Wallaby, des paons, des cochons Vietnamien, des moutons Nez Noir du Valais, des chameaux et même des tortues géantes, les nouvelles arrivantes pour la saison 2023 ! « *Il n'y a pas de limite de temps et des espaces de pique-nique sont mis à dispositions. Au début du parcours vous trouverez des casiers pour vous procurer des seaux de pain afin de donner à manger aux animaux et interagir avec eux. Tout au long du chemin vous retrouverez également des panneaux pédagogiques et explicatifs pour mieux comprendre la visite. Enfin nous apportons notre touche personnelle avec des citations à lire au grès de la balade et vous proposons de faire un voeu à l'aide d'un lien à accrocher sur notre arbre à souhaits. Nous sommes ravis chaque fin de saison de voir que les gens jouent le jeu et nous prenons soin de pratiquer un rituel de voeux avec la nature pour que ceux-ci se réalisent !* »

Le domaine de la Ganne est ouvert d'avril à novembre. « *L'été bien sûr est une saison propice aux visites, mais nous proposons également des temps forts pour Pâques avec une chasse aux oeufs et cinq jours consacrés à Halloween pour clôturer la saison et que nous aimons particulièrement !* »

Nouveauté 2023 : La boutique

L'occasion de repartir avec de bons produits et des souvenirs de la ferme de la Ganne, mais également d'autres agriculteurs sélectionnés par Guillaume. « *Petit coup de coeur pour les doudous confectionnés avec la laine de nos animaux !* »



En quelques chiffres :

500 animaux
50 espèces
30 hectares pour les animaux du parc
1,2km de parcours au milieu des animaux et de la nature
18000 visiteurs par saison
250 fleurs pour la décoration d'Halloween

Contact :

Route d'Issac - 03410 Premilhat
06 76 92 25 02
Facebook et Instagram

Troubles de l'apprentissage et de l'attention : comment accompagner son enfant ?

Votre enfant a peut-être du mal à se concentrer à l'école ou fait des fautes d'orthographe. Et si ce n'était pas seulement de la mauvaise volonté ou de la paresse ? Et si son cerveau ne fonctionnait pas de manière optimale ?

Vous avez peut-être dû entendre parler de troubles de l'apprentissage ou communément appelés troubles « dys ». Ils évoquent une incapacité durable et sévère dans l'acquisition d'une fonction cognitive précise. Ils se présentent sous plusieurs formes :

- **Dysphasie** : trouble spécifique du développement du langage oral
- **Dyslexie/dysorthographie** : trouble spécifique d'acquisition du langage écrit
- **Dyscalculie** : trouble spécifique du calcul
- **Dyspraxies ou trouble développemental de la coordination** : trouble du développement moteur ou de l'activité gestuelle

L'origine de ces troubles n'est pas clairement établie mais plusieurs pistes ont été explorées pour



les expliquer ; notamment l'usage de toxiques durant la grossesse (alcool, tabac…), les complications lors de l'accouchement, ou l'exposition à certaines toxines durant l'enfance.

Mais que se passe-t-il réellement ? L'apprentissage est une affaire de cerveau. Lorsque l'on apprend un nouveau geste (lire, faire du vélo, calculer…), il faut le répéter pour se l'approprier, et c'est cette répétition qui permet l'automatisation du geste.

Mais s'il y a des interférences ou des zones de rigidité de la colonne vertébrale, alors le fonctionnement du cerveau ne sera pas optimal. L'automatisation des mouvements ne se fera pas et la synchronisation sera incomplète. Le cerveau sera donc en constante analyse de ces mouvements normalement acquis ce qui l'empêchera de se concentrer sur de nouvelles choses et impactera les processus d'apprentissage.

Tout traumatisme qu'il soit physique, chimique ou émotionnel peut donner suite à une interférence neurologique et cela depuis la naissance. Ainsi, des troubles de l'apprentissage peuvent apparaître à la suite de stress antérieurs.

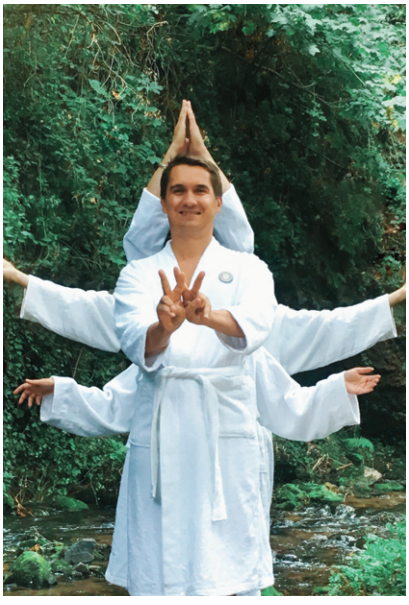
Le chiropracteur a pour but d'assurer la libre circulation des informations nerveuses à travers le corps et donc d'aider au fonctionnement optimal du cerveau. Si les troubles de l'apprentissage et la chiropratique vous intéressent, ***l'équipe du Centre Chiropratique du Bourbonnais organise une réunion d'information gratuite le 28 juin sur ce sujet, n'hésitez pas à les contacter pour réserver votre place.***

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.

Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



Une saison 2023 prometteuse à Néris-les-Bains



Stéphane Huin et Eugénie Ogar

La saison thermale est lancée depuis quelques semaines à Néris-les-Bains et le moins que l'on puisse dire, c'est que ce lancement est très satisfaisant. Les curistes sont au rendez-vous pour les cures thermales médicalisées et le spa thermal Les Nériades connaît aussi une belle affluence. La directrice des opérations Eugénie Ogar nous dit tout sur cette saison.

Une fréquentation thermale au top

Eugénie Ogar se réjouit de voir que ses objectifs de fréquentation sont atteints pour cette saison thermale 2023, qui affiche quasiment complet pour les cures médicalisées jusqu'au 21 octobre. Les différentes cures « rhumatologie », « affections psychosomatiques » et « neurologie » se déroulent pour la première fois depuis 2019 sans protocole sanitaire, ce qui réjouit curistes et agents thermaux. Comme pour les autres stations thermales auvergnates, de plus en plus de primo-curistes, venant d'autres horizons, viennent goûter à leur tour aux bienfaits de cette eau aux propriétés sédatives, antalgiques, équilibrantes et relaxantes.

Succès pour les Nériades

Le spa thermal de Néris-les-Bains, ouvert lui à l'année, fête ses 9 ans et a de plus en plus d'adeptes. Avec son savoir-faire et les vertus de l'eau thermale de Néris-les-Bains, toutes les conditions sont réunies pour passer un bon moment, que ce soit à l'Espace Sensoriel ou en cabines… Bon plan « Printemps du Thermalisme », la mini-cure de prévention santé « charge mentale », qui permet un vrai lâcher-prise sur 6 jours, est proposée à -15% jusqu'au 30 juin.

Plusieurs postes à pourvoir

Comme dans d'autres stations, le thermalisme recrute à Néris-les-Bains. La station est en recherche active d'un ou plusieurs médecins thermaux pour la saison 2024, avec la possibilité d'être salarié(e). Parmi les autres postes proposés, le spa thermal souhaite embaucher rapidement un maître-nageur sauveteur en CDI. N'hésitez pas à postuler !

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

MEM

MULTI ENERGIES MAINTENANCE

Aurélien Barathon - Frigoriste

Entretien et dépannage de climatisation et pompe à chaleur

06 37 20 34 51 tech.mem03@gmail.com

92 rue de Paris 03000 Moulins

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

Tatouages & Piercings sur R.D.V.

Bodyart Shop

Tattouz

23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

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...

CARRÉ BLANC

Magasin de linge de maison

Literie : draps, housses de couette, taies...

Eponge : draps de bain, serviettes, gants...

Broderie personalisée

Univers adultes et enfants

04 70 45 19 40

13 rue Datas - MOULINS

TeraByte INFORMATIQUE

Clinique des Ordinateurs

04 70 46 08 48 ou 06 68 02 07 02

3 Place Jean Moulin - 03 MOULINS

REPARATION - VENTE - ASSEMBLAGE

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS

SERVICE À DOMICILE 7J/7 MAC & PC

Suivez-nous sur Facebook

Réparation de smartphones et tablettes

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



L'activité physique, un atout essentiel pour le bien-être !

A CeltÔ à Bourbon Lancy, découvrez un environnement propice à la pratique de l'activité physique adaptée, une thérapeutique à part entière. Maxence responsable du pôle prévention santé et Justine spa manager, ont pour objectif de donner du bien-être à leurs clients.


Maxence & Justine

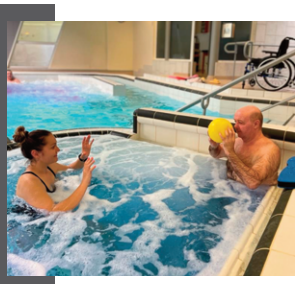
Esprit Edition : Qu'appelle-t-on Activités Physiques Adaptées (APA) et qui peut pratiquer ?
Maxence : Également appelées « Sport Santé », les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer une activité dans des conditions ordinaires, des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap.

Esprit Edition : Quel est l'objectif des APA ?
Justine : L'objectif des APA est de réapprendre à bouger en prenant en compte les possibilités de chacun, en prévenant l'apparition ou l'aggravation de maladies, en augmentant l'autonomie et la qualité de vie des personnes, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

Esprit Edition : Comment se déroulent les séances ?
Maxence : À CeltÔ, les séances d'activités physiques adaptées sont dispensées par 3 coachs professionnels dont je fais parti, formés spécifiquement. Nous modulons avec les clients ou patients un programme adapté à leurs capacités physiques, leurs attentes, leur état psychologique et/ou leur maladie. Notre centre est doté de professionnels de santé et d'équipements appropriés pour une prise en charge globale et personnalisée. Réadaptation à l'effort, rééducation fonctionnelle, préparation physique, réathlétisation, balnéothérapie, aide kinésithérapie et ateliers APA. Notre point fort est bien sur notre piscine pour du sport en douceur ! Retrouvez tous les bienfaits du sport en piscine optimisés par les vertus décontractantes et décontracturantes de l'eau thermale.

Témoignage

« Je suis content de l'implication de l'équipe, avec une petite préférence pour les sessions aquatiques. Je sens une amélioration de l'équilibre postural et de ma force musculaire, j'ai retrouvé l'usage de mes jambes. Maintenant je réalise plusieurs gestes que je ne pouvais pas faire avant.», témoigne Patrick.



« Depuis que mon mari fait ses séances individuelles, il a retrouvé une certaine autonomie. Il a pu de nouveau marcher, c'est un vrai bonheur. Je suis satisfaite de la prise en charge par rapport à différents centres où il a était suivi, aujourd'hui il y a du progrès et son équilibre s'est amélioré. A CeltÔ, je remercie infiniment l'équipe de Maxence pour le beau travail effectué, beaucoup de professionnalisme et de dévouement dans une structure familiale.»



Esprit Edition : Quels sont les bienfaits des APA ?
Justine : L'activité physique adaptée offre de nombreux bienfaits. Elle est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Elle ne doit pas être contraignante, mais un plaisir à pratiquer dans la durée.

Esprit Edition : Les APA sont-elles prises en charge ?
Maxence : Faire reconnaître les répercussions bénéfiques de la pratique régulière du Sport sur la Santé, à titre préventif ou thérapeutique, c'est notre volonté à CeltÔ. L'activité physique adaptée est prescrite par un médecin et encadrée par un professionnel du sport. Le sport sur ordonnance est réservée aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD). Ces pathologies chroniques et/ou graves, reconnues par l'Assurance Maladie, nécessitent un traitement prolongé et coûteux. La prescription de sport sur ordonnance peut concerner une APA, encadrée par nos professionnels. Sachez que l'ordonnance délivrée est personnalisée et dépend des besoins spécifiques du patient. Votre médecin pourra donc vous prescrire cette ordonnance.

Besoin de plus de conseils ?
CeltÔ Spa et Bien-Être - Quartier Thermal
71140 BOURBON-LANCY
03 85 89 06 66 - Site : www.celto.fr



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

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 !**

Succès pour le Cabaret Sauvage 2

Cette année encore, la Fondation Le PAL Nature a eu la chance collaborer avec l'association Temps Danse avec son désormais célèbre Cabaret Sauvage ! Cette seconde édition, se déroulant le 6 mai dernier, en faveur de la biodiversité proposait une formule particulière puisque ce sont les spectateurs qui établissaient le programme en direct. Ainsi, les danseuses de Temps Danse, les musiciens de Green Cut et l'ensemble vocal polyphonique moulinois, Vocal Ephém'air ont enchaîné les numéros dans une ambiance conviviale et originale.



Plume et Plomb, artiste moulinois, faisant encore de générosité en mettent une œuvre aux enchères au profit de la Fondation. Résultat : 180 € et un grand sourire de l'acquéreur pour la protection de la biodiversité ! À noter également, la confection d'un buffet anti-gaspi par l'IME La Clarté (Moulins). Un grand merci à toutes et à tous !

Fête de la Nature 2023



Cette année, la FONDATION Le PAL NATURE a eu la chance d'être invitée pour La Fête de la Nature (événement national) par la dynamique et engagée équipe de l'Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire ! Au programme : sensibilisation de 8 classes de Varennes-sur-Allier les 25 et 26 mai derniers puis « apéro soigneurs ». Une vraie opportunité de développer la notoriété de la FONDATION Le PAL NATURE auprès des petits comme des grands mais aussi l'occasion de souligner un partenariat local ô combien important. La Communauté de Communes Saint-Pourçain Sioule Limagne avait également invité la Fondation à débattre à l'issue de deux projections du documentaire de Jean-Albert LIEVRE, « Les Gardiennes de la Planète », à Gannat et Saint-Pourçain, les 24 et 28 mai. Un grand merci pour l'accueil chaleureux et les échanges avec le public !

La Grand' Veurdée 2.0

Cette année, la Fondation a participé à la nouvelle formule de La Grand'Veurdée organisée par la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais le 27 mai dernier. Les participants ont pu plonger dans un jeu palpitant sous forme d'enquête policière en famille ou entre amis. Accompagnés par deux héros insolites et répartis en plusieurs équipes, les participants devaient retrouver une espèce disparue. Une course contre la montre où se mêlaient déduction, habilité et fou rire ! Une aventurière bourrue et un naturaliste farfelu étaient missionnés pour retrouver un animal jusqu'ici présumé « éteint » suite à la découverte de traces vers le plan d'eau de Vieure... La découverte de cette nouvelle espèce a mené les participants à collecter des indices auprès de spécialistes de la biodiversité : le CEN, la Fondation Le PAL Nature, l'ONF, l'Adater et la LPO Auvergne. Une très belle journée et des enquêteurs ravis ! RDV l'année prochaine pour de nouvelles aventures…



Bon à savoir !

Nicolas Morin recycle vos panneaux solaires

Entreprise artisanale et locale, basée à Neuilly le Réal depuis 2010, Part'Ener condense compétences, expériences et convictions pour proposer localement et simplement d'exploiter le potentiel solaire de notre région. Mais pas que… Depuis peu, il collecte vos panneaux pour les recycler.

Le saviez-vous ? Les panneaux photovoltaïques usagés se recyclent

« Contrairement aux idées reçues, un panneau solaire se recycle à 99,9%, il est composé à 75% de verre, une matière recyclable à l'infini, tout comme l'aluminium qui compose son cadre. », nous explique Nicolas.

Que deviennent vos panneaux ?

A Neuilly le Réal, Nicolas collecte sans frais pour les détenteurs, particuliers et professionnels, tous les panneaux photovoltaïques usagés, quelles que soient la technologie, la marque ou l'année de mise sur le marché. Ils sont transportés vers des centres de traitement adaptés. Les panneaux sont séparés de leur cadre aluminium et de leur boitier de jonction, puis broyés afin d'obtenir des fractions, qui sont ensuite triées à l'aide de différentes méthodes (vibration, tamisage, courant de Foucault, tri optique…) Les matières secondaires peuvent être utilisées pour de nouveaux usage.



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : économisez l'eau dans votre jardin



Tout comme la salle de bains ou la cuisine, l'espace extérieur est un vrai consommateur d'eau. Entre les fleurs, le gazon et le potager, les litres s'évaporent à toute vitesse. Pour faire des économies sur l'eau au jardin, des solutions faciles à mettre en place existent. Exemples : poser un paillage autour des cultures, utiliser un système d'arrosage goutte à goutte, installer un système de récupération des eaux, privilégier le binage, arroser plutôt le matin ou en soirée...



Grand rassemblement **des Saint Hilaire de France et du Canada**

Cette année, le 16ème rassemblement aura lieu à Saint Hilaire. Réservez votre week-end du 5 et 6 août ! Cette manifestation est organisée dans un esprit toujours convivial, faisant revivre les grandes fêtes de village.



Au programme, le samedi de 10h à 20h30, l'association vous propose le matin une randonnée dans Saint-Hilaire avec un diaporama souvenir des rassemblements précédents à la salle des fêtes. Pour le midi, possibilité de plateaux repas à réserver lors de l'inscription à 10€. A 14h, accueil des amis de l'Amicale Cycliste Paludéenne, venant de St-Hilaire-la-Palud en vélo en 3 étapes. À partir de 14h30, présentation des délégations complètes en tenue homogène avec séance photos. Ensuite à 16h, participez aux jeux triathlon des Saint-Hilaire, composés 3 jeux simples, adaptés à toutes les délégations et à tous les âges, avec récompense finale. À 18h, messe à l'église Saint-Loup ou marche à énigmes pour ceux qui ne souhaitent pas assister à la messe. Fin de journée avec vin d'honneur et repas bourbonnais dansant à réserver lors de l'inscription à 19€.

Le dimanche, rendez-vous à partir de 7h30 pour l'installation des stands des Saint-Hilaire et des producteurs locaux pour une ouverture du marché à 9h. Durant toute la matinée retrouvez de nombreuses animations : calèches dans le village, marche à énigmes et randos dans Saint-Hilaire. Diaporama souvenir des rassemblements précédents à la salle des fêtes. À 9h30, Assemblée générale de l'Amicale des Saint-Hilaire de France et du Canada et à partir de 10h30, visite des stands avec les officiels, vin d'honneur, discours, remise de la crosse et ajout d'un anneau supplémentaire à la chaîne de l'amitié. Repas pris en commun à partir des produits achetés sur le marché, et possibilité de plateaux-repas à réserver à l'inscription à 10€. Dimanche après-midi libre : rando, diaporama et marche à énigmes. Pour le soir, possibilité de plateaux repas à réserver lors de l'inscription à 10€.

Appel aux bénévoles !

Vous souhaitez participer à cette belle aventure ? Vous avez du temps à consacrer la semaine précédente pour la préparation ? Durant la manifestation ? La semaine suivante pour le démontage ? Ou la possibilité d'héberger un ou plusieurs de nos invités ? **Prenez contact au 06 69 11 82 72 ou au 06 63 19 80 12.**



//Publi-rédactionnel

Le PAL fête **ses 50 ans !**

30 attractions pour toute la famille et 1000 animaux d'espèces sauvages

Dans un cadre paysager exceptionnel animé par plus de 1500 espèces végétales, le parc d'attractions et animalier Le PAL est un lieu original dédié au divertissement et à la découverte. Sur près de 50 hectares de nature cohabitent 30 attractions spectaculaires pour toute la famille et 1000 animaux d'espèces sauvages dans de vastes environnements propices à l'observation et à la découverte. Partager des émotions et des sensations en famille ou entre amis, telle est la promesse de ce parc situé en France, au nord de l'Auvergne à Dompierre-sur-Besbre (6ème parc de loisirs français).



Une offre d'hébergements innovante

Face à une demande croissante pour des séjours, Le PAL a développé depuis 2013 une offre d'hébergements innovante avec des expériences très authentiques : Les Lodges du PAL et le Savana RESERVE, proposent aux résidents une véritable immersion au cœur de l'Afrique. Dormir au cœur de la savane ou au bord d'un lac africain au plus près de la faune sauvage (antilopes, rhinocéros, girafes, autruches, zèbres, hippopotames…) constitue une expérience inoubliable. Très engagé dans une démarche de tourisme durable, Le PAL est certifié depuis 2008.

Conserver la biodiversité partout dans le monde

Pour mieux faire connaître et mieux protéger les nombreuses espèces sauvages présentes, Le PAL est engagé dans de nombreuses actions de conservation, notamment avec La FONDATION Le PAL NATURE qui soutient des associations à travers le monde. Académie Le PAL, animations pédagogiques, Soigneur d'1 Jour, de nombreux programmes d'éducation ont été développés pour sensibiliser les visiteurs à la conservation de la biodiversité. Sensations fortes pour les uns (roller-coasters…) et émotions plus douces pour les autres (carrousel, descente de rapides, monorail…), Le PAL satisfait à toutes les attentes des plus jeunes aux plus âgés qui souhaitent apprendre et s'amuser en famille ou entre amis.



Le PAL - Parc d'Attractions et Animalier - 03290 DOMPIERRE-SUR-BESBRE - www.lepal.com - 04 70 42 68 10

L'UNAPEI organise son premier forum prévention et santé



L'association, gestionnaire de 32 établissements médico-sociaux dans l'Allier met en place sa 1ère semaine annuelle de la prévention en associant ses partenaires santé (mutuelle, prévoyance, retraite, médecine du travail, ...).

Un forum à destination de ses salariés et de ses travailleurs ESAT

« Avec les établissements répartis entre Moulins et Montluçon ; la semaine se déroulera sur ces 2 territoires afin d'avoir le plus de participants. Organisé lors de la semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail, le forum est accessible à l'ensemble des professionnels de l'association UNAPEI, mais aussi aux 450 travailleurs handicapés de nos 4 ESAT. En lien avec les valeurs de l'association, les deux objectifs principaux sont de sensibiliser l'ensemble des participants aux enjeux de prendre soin de soi et de prévenir l'ensemble des risques professionnels.», nous explique Nathalie Rapinat, cadre administratif au sein de l'UNAPEI.

Au programme de ces deux jours

Plusieurs ateliers seront proposés (équilibre alimentaire, gestion du stress, prévention des TMS, dépistage cardio, mobilisation physique, yoga, sommeil, addictions...) sous plusieurs formats (conférence théâtralisée, jeux Trivial Poursuit, ateliers, massages, relaxation).
Une forte mobilisation est attendue pour le bien-être de tous !

Les 20 et 21 juin de 9h à 18h à l'ESAT Les Ecluses à Prémilhat
Les 22 et 23 juin de 9h à 18h au Palais des sports de Moulins
Inscription dans votre service ou votre établissement. Renseignements par mail : forum-sante@unapei03.fr. Participation gratuite



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de la pierre L'Opaline



C'est un Cristal de Roche modifié par un laser bleu qui donne cette couleur bleutée. Elle garde les propriétés énergétiques du Cristal de Roche : courage, volonté et détermination.

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

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

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

Suivez-nous Tchip Moulins
SANS RENDEZ-VOUS
Du lundi au vendredi de 9h à 19h
Samedi de 8h30 à 18h
PRIX NET ET SANS SUPPLÉMENT
TCHIP COIFFURE
TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

Le coup de cœur de Céline !

Hommage à Maureen, bibliothécaire et créatrice du blog @bazardelalitterature

« En hommage à Maureen, notre camarade littéraire, j'ai choisi un album d'Isabelle Simler, qui était une de ses illustratrices préférées. J'ai rencontré Maureen il y a 3 ans à la librairie, au moment où elle venait d'arriver sur Moulins et prendre son poste à la Médiathèque Samuel Paty. Mais je la connaissais déjà à travers son blog @bazardelalitterature, curiosité oblige. On trouvait toujours de quoi discuter : de nos chats qui nous rendent gagas, de ses périples en Irlande, de ses randonnées sur les bords d'Allier tôt le matin avant d'aller travailler, des romans de fantasy qu'elle tentait de me faire lire… Maureen était une très belle personne, douce et toujours souriante, elle nous manque à tous. »




Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jouer et lire pour mieux grandir !
14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

Cheminez au rythme de l'âne avec **Stéph'Ânes**

De retour d'un tour de France en autonomie avec son âne Honoré, Stéphane Maréchal a créé, à Fleuriel, l'asinerie Stéph'Ânes pour transmettre son expérience et son amour des animaux à ceux qui souhaitent faire un bout de chemin en leur compagnie. Savoir accueillir un âne chez soi, apprendre à randonner en autonomie ou découvrir les bienfaits de la médiation asine, Stéphane ne manque pas d'idées pour partager, avec humilité et humanité, sa passion.





C'est en compagnie de son inséparable partenaire Honoré, que Stéphane a parcouru, à pied et sans assistance, 6000 km à travers la France pour sensibiliser le grand public au ramassage des déchets plastiques. Durant 18 mois, le duo a traversé villes, villages et espaces sauvages collectant quotidiennement près de 20 litres en moyenne de déchets non recyclables. Ce tour de France a été l'occasion de magnifiques rencontres, surprises, déboires et beaux hasards que Stéphane a pour projet de faire partager en écrivant un livre. En attendant, c'est sur le terrain qu'il partage son expérience en créant l'asinerie Stéph'Ânes dont Peluche, Léa et Martin sont venus compléter les rangs !

Location d'ânes

Stéphane propose ses ânes à la location pour partir en randonnée, seul ou en famille, pour quelques heures ou plusieurs jours. Différents parcours (de 6km à 4 jours) ont été conçus au départ de Fleuriel dont certains thématiques (vignobles, églises peintes, forêt…). Une façon originale de découvrir le bourbonnais au rythme de l'âne et en toute sécurité. « *L'âne est un formidable partenaire de marche. Avec ses grandes oreilles, il est à l'écoute de son environnement et aussi de l'humain. C'est un animal avec un grand sens de la sécurité, de la solidarité et de la coopération* » précise Stéphane qui forme chacun de ses clients avant le départ pour profiter pleinement de l'excursion. Certains viennent aussi avec le projet de randonner en autonomie avec leurs propres ânes. C'est le cas de Déborah, professionnelle venue de Savoie se former : « *J'ai appris à établir un parcours, parer les pieds, gérer les ravitaillements. Ca m'a donné de bons repères* ».

Médiation asine

La petite troupe organise également, pour tout public, des séances de médiation avec l'âne. Les résidents d'IME, d'EHPAD, de foyers ou encore des particuliers (adultes comme enfants) en difficulté psychologique ou physique peuvent compter sur la bienveillance de Stéphane pour bénéficier d'un moment suspendu de détente, de non-jugement et de lâcher-prise au contact de ses doux partenaires de vie.

Pauline Orain



Plus d'infos ?

Retrouvez toutes les formations, animations et prestations sur www.steph-anes.fr 06 89 86 28 33. Facebook : Tour de France avec un âne pour ramasser les déchets



ORPEA RÉSIDENCES

RÉSIDENCE MÉDICALISÉE

LES MARINIERS

Accueil des personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie en séjour à durée déterminée ou long séjour

22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 – Mail : moulins@orpea.net

Souvigny s'anime en juin et juillet



Fête de la Musique, faites de l'acoustique !
L'association Souvigny Grand Site, en lien avec le Service Culturel de la ville de Souvigny, organise la 5ème édition de la « Fête de la Musique, Faites de l'Acoustique » **le mercredi 21 juin** à partir de 19h jusqu'à minuit. Rendez-vous pour des concerts en acoustique dans divers lieux de la cité médiévale. Cette manifestation est ouverte à tous, musiciens, chorales ou groupes acoustiques ; n'hésitez pas à venir participer ou apprécier les groupes présents. ***Renseignements et inscription sur souvigny-grand-site@orange.fr ou musee.souvigny@wanadoo.fr.***

Concert de pop-louange
Samedi 24 juin à 20h30 à la prieurale par le groupe Lillois "Holi". Un concert pour tous, petits & grands, pour célébrer la Paix & la fraternité ! Entrée libre

Nuit des églises
Le samedi 1er juillet, la prieurale de Souvigny va s'illuminer aux bougies à partir de 21h.

Exposition à l'espace Saint-Marc
Du 1er au 9 juillet de 15h à 19h tous les jours, découvrez les oeuvres de Jérôme Danikowski et Guy Jutard. Une rencontre entre la sculpture et la peinture au couteau.

Passage du Tour de France à Souvigny !
Le mercredi 12 juillet, venez découvrir les caravanes dès 15h17 et les coureurs à partir de 16h57. Au programme dans la ville, stand sur les cours Geneviève Huillier, animations et concert d'orgue. ***Attention : circulation bloquée dès la mi-journée.***

Concert Festival Réveil de l'Harmonium en Bourbonnais
Jeudi 13 juillet à 19 h en l'église prieurale, Augustin Belliot, titulaire des grandes orgues de la cathédrale de Bourges, vous propose un concert à l'occasion du Festival Réveil de l'Harmonium en Bourbonnais.

Flâneries poétiques
Cet été l'association 2A2B aux ateliers du Chapeau rouge propose des flâneries poétiques les **samedi 24 juin et 15 juillet** à 17h, départ devant le musée.

Et toujours...
Le musée propose des visites guidées tous les jours sauf le dimanche matin à 10h et 15h. Le guide présente l'église et ouvre des lieux inaccessible habituellement au public : la chapelle privée des ducs de Bourbon dite « Chapelle Vieille » ainsi que la sacristie baroque.



Réservation conseillée au 04 70 43 99 75 ou par mail musee.souvigny@wanadoo.fr

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 »

Les arômes du bois blanc





Condiments à base de cornichons
Alexia rêvait de montagne, Matthieu était attaché à l'Allier. Le compromis a été la Montagne Bourbonnaise, où ils ont créé en 2021 les Arômes du Bois Blanc. A la fois projet de vie et modeste contribution à leur territoire.
Ils produisent leurs légumes et aromates et les transforment en conserves au vinaigre et à l'huile avec le cornichon comme produit phare. Et pour ce qu'il ne produisent pas, ils l'achètent aux maraîchers bio de la Montagne Bourbonnaise.

Les arômes du bois blanc - Alexia Mille
10 chemin de Vertillère -Le Bois Blanc
03250 Saint-Clément - Facebook
lesaromesduboisblanc@gmail.com

À vos agendas

• Rendez-vous au congrès annuel des sapeurs pompiers de l'Allier à Moulins
Il se tiendra le samedi 24 juin au cœur de la Ville de Moulins. Cet événement est organisé par le SDIS 03, l'UDSP03 et l'amicale du centre de secours principal de Moulins. Cette année encore, le congrès est jumelé avec la « Journée nationale des sapeurs-pompiers de France ». Afin de marquer les souvenirs des petits et des grands, les Pompiers de l'Allier ont préparé une journée riche en découvertes et en émotions ! À 10h30 une cérémonie sera déroulera place Maréchal de Lattre de Tassigny. Dès 10h, de nombreuses animations ouvertes à tous ponctueront le centre-ville de Moulins :
- Des expositions de véhicules anciens, de miniatures ainsi que des véhicules opérationnels récents qui permettront de découvrir les dernières innovations technologiques en matière d'équipement.
- Des démonstrations d'équipes spécialisées, SMPM (Secours en milieux périlleux et montagne), USAR, secours routier, télépilote de drone...
- Un très grand nombre d'animations permettant l'immersion des participants et la découverte de nos différentes techniques : baptême de plongée, tyrolienne, mur d'escalade, extinction sur feu réel au moyen d'extincteurs, gestes qui sauvent, porte de forcement, colmatage sur berce RCH, parcours dans CEPARI en fumée froide (parcours en milieu clos avec l'appareil respiratoire isolant), ascension de la grande échelle,...



• Oskar Bo'Réal, Un festival familial, éclectique combinant musique et éco-responsabilité
L'association « Les Amis d'Oskar » organise son festival le samedi 1er juillet au « Champ de la Garenne » à Neuilly Le Réal. Ce festival se veut familial, multi-générationnel et éclectique en combinant musique et éco-responsabilité. Au programme à partir de 17h30 des ateliers musicaux animés par l'école de musique de Florence Petit de Toulon-sur-allier, des ateliers sur la sensibilisation au recyclage et au tri en partenariat avec le Sictom Nord Allier, ateliers de La Fondation LE PAL ainsi q'une structure gonflable. Et à partir de 19h30 place à la musique avec le « Duo Début Juillet » suivi du groupe Puydomois « les 6 Barbus », Les Attic Troopers de Jaligny et pour finir 3 Dj's Clermontois Slyne, Arfaf et La B-tise qui nous feront également les interludes entre chaque groupe. **Entrée à 5€ gratuit pour les – de 12 ans. Buvette, restauration et camping sur place.**

Rencontres autour des métiers d'art à Chemilly et coulée de cloche

L'association Art Culture et Patrimoine de Chemilly (ACPC) organise un week-end original de festivités autour des métiers d'art les **17 et 18 juin**. Le patrimoine vivant sera à l'honneur avec des démonstrations de savoir-faire des artisans locaux et, en point d'orgue, un évènement rare : une coulée de cloche.



Ces rencontres débuteront le samedi 17 juin dès 16h au stade de Chemilly. Les visiteurs pourront assister aux préparatifs de la coulée de cloche : bris de l'ancienne cloche, allumage du four. Tout autour, ils pourront rencontrer des maitres-artisans : forgeron, vitrailliste, céramiste, campaniste, tailleur de pierre, ornemaniste, sculpteur zinc et cuivre, tisserand, dentellier. Les visiteurs pourront même s'essayer au tissage. Autre animation attendue le samedi à 16h30, une visite guidée de l'Église Saint-Denis organisée par Sophie Guet de l'Espace patrimoine, Pays d'art et d'histoire de Moulins Communauté.

Temps fort du week-end, à 22h30, dans la nuit, les compagnons de la fonderie Bollée - maison fondée en 1715 - couleront une cloche en bronze de 300 kg environ. Eric Chomel, campaniste à Chemilly et président de l'ACPC, explique « *Une cloche, c'est tellement de symboles. Elle rassemble le peuple, rythme le temps, marque les joies lors des mariages, marque les peines lors des enterrements. Une cloche, c'est toute la vie d'une communauté. Au Moyen-âge, toute la conception d'une cloche se faisait sur place, devant l'église car il n'avait pas de moyen de transport. Les fondeurs étaient itinérants. La fabrication durait deux mois. C'était l'occasion de plusieurs jours de fête pour la communauté. Pour notre manifestation, le moule sera fabriqué en atelier à Strasbourg ; puis il sera apporté à Chemilly. Le four sera installé et le bronze de la cloche sera coulé le samedi soir. Le public comprendra toutes les étapes car, avec Julien Calcatera directeur et associé de la fonderie, nous commenterons cette coulée de cloche.* »





Rendez-vous le dimanche 17 juin à 14h30 pour le démoulage de la cloche. Un démoulage dure deux heures, opération délicate où le maitre saintier (fondeur) et les campanistes déterreront la nouvelle cloche et la brosseront. Par cette rencontre multi générationnelle autour des métiers d'arts, une des ambitions de l'ACPC est de susciter de nouvelles vocations, voire offrir une opportunité de reconversion professionnelle et de promouvoir l'apprentissage de ces métiers séculaires.

Renseignements et réservations pour les repas au 06 70 14 86 63 ou 06 08 33 25 72

Bon à savoir !

Active depuis 2011, l'association Art Culture et Patrimoine de Chemilly (anciennement association Saint-Denis), organise diverses activités telles que randonnées, brocantes, cinés-soupes afin de récolter des fonds pour la sauvegarde du patrimoine culturel matériel de Chemilly dans l'Allier. A ce jour, l'ACPC a participé au financement pour restaurer et remettre en valeur à Chemilly : le pont des Foucauds et la croix des Girodeaux. Elle a aussi mis en place une signalétique patrimoniale sur chaque site enrichissant les parcours de randonneurs. Après une collecte de fonds et en partenariat avec la Fondation du patrimoine, la statue de la vierge à l'oiseau (abritée dans l'Église St-Denis) sera bientôt restaurée à son tour.

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


Spectacles
Son et lumière
GRATUITS

MOULINS
entre en scène



Chaque soir dès la tombée de la nuit...

THÉÂTRE

HÔTEL DE VILLE

JACQUEMART

ÉGLISE DU SACRÉ CŒUR

LES OZIÈRES *nouveau spectacle*

Du 1er juillet au 3 septembre 2023

agglo-moulins.fr

L'Europe s'engage en région Auvergne-Rhône-Alpes avec le FEADER

Territoire Bourbon – Groupe d'action locale

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Allier Bourbonnais Le Département

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

© CtouCom istockphoto©