#89 Janv. 2024

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

A vos marques, **prêts, mariés !**



©Manuel Peixoto Photographe

En 2024,

FAITES DE VOTRE SANTÉ UNE PRIORITÉ !

Thermes de Bourbon-Lancy

mon rendez-vous santé



RHUMATOLOGIE

Rhumatismes inflammatoires • Arthrose • Polyarthrite rhumatoïde • Périarthrites • Tendinites • Séquelles de traumatismes • Suites post-opératoires •

MALADIES CARDIO-ARTÉRIELLES

Artérite des membres inférieurs • Hypertension artérielle • Maladie de Raynaud • Séquelles d'infarctus •

FIBROMYALGIE

DÉCOUVERTE ET MINI-CURES

Saison Thermale
20 mars > 20 novembre 2024

la Station Thermale de Pleine Santé en Bourgogne

THERMALISTES DEPUIS 1989

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

CURES THERMALES I PRÉVENTION SANTÉ I RÉSIDENCES ET HÉBERGEMENTS I SPA ET BIEN-ÊTRE

5 PLACE D'ALIGRE - 71140 BOURBON-LANCY - CONTACT@STBL.FR - 03 85 89 18 84

WWW.THERMES-BOURBON-LANCY.FR



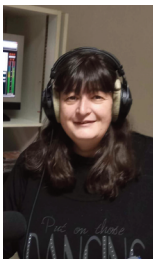
Mardi 13 février 2024

Journée mondiale de... la radio !

Bon à savoir !

L'UNESCO a proclamé la Journée mondiale de la radio pour saluer le rôle clé que joue ce média dans la diffusion d'informations, notamment en temps de crise et de catastrophe, aux personnes vivant dans des endroits reculés du monde. Célébrée le 13 février, cette journée marque l'anniversaire de la première émission de la Radio des Nations Unies, en 1946. Pour l'occasion, nous avons choisi de mettre en avant les animateurs, chroniqueurs et journalistes de nos radios locales. La radio nous informe et nous unit.











De gauche à droite et de haut en bas :
- Sandra (Fusion FM)
- Maud (Radio Bocage)
- Jérémi, Pierre et Vincent (RCF)
- Témis (Radio Qui Qu'en Grogne)
- Romain (Allier Pop Rock).

Question à poser à ses grands parents !
Quelle est ta résolution pour cette nouvelle année ?

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2024 - 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 Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Relook Formes, Anne-Claire Berr
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

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE
» 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

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 visibilité ?

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

AFIA 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS



Venez cuisiner comme un chef !

Réservations et renseignements auprès de Cécile 04.70.35.14.96 ou sur www.ifi03.fr

Galette des Rois, Entremets, Paris-Brest, Forêt Noire, Macarons, Tarte citron meringuée...

Les décorations malines **de Malyna Event pour votre mariage**

Véronique Plazenet, wedding planner, wedding designer et officiante de cérémonie, a créé Malyna Event qui accompagne les futurs mariés dans l'Allier et le Puy-de-Dôme. Outre ses talents d'organisatrice d'évènements, elle est aussi une passionnée de décorations et de loisirs créatifs qu'elle recycle et personnalise à l'envi et avec ingéniosité. Une multitude de solutions aussi esthétiques qu'économiques pour les futurs mariés.

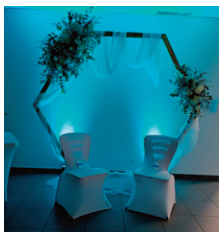


Directrice d'un théâtre à titre bénévole pendant 12 ans, Véronique Plazenet a le goût de l'organisation, de la création et de la mise en scène. Touche-à-tout, elle aime aussi depuis longtemps créer de ses mains. Imaginer, dessiner, découper, peindre, coudre, assembler…son imaginaire est sans limite pour créer des univers personnalisés à partir d'une couleur, d'un thème. C'est à la suite du mariage de son fils qu'elle décide de sauter le pas et d'accompagner d'autres futurs mariés en créant son entreprise Malyna Event basée à Gannat. En tant que wedding planner, Véronique accompagne chaque couple avec un seul mot d'ordre : l'adaptabilité pour une sérénité maximum des mariés. « *Certains viennent me voir un an ou deux ans à l'avance, d'autres 3 mois avant leur mariage. Quelle que soit leur situation, ils savent qu'ils peuvent compter sur moi* ». Pour celles et ceux qui veulent organiser eux-mêmes leur mariage mais ne pas avoir à assurer l'orchestration le jour même, Véronique propose aussi la prestation « Le Jour J » où, sur les directives préalables des mariés, Véronique prend le relais le jour de l'évènement pour veiller à ce que tout se déroule comme ils l'ont prévu et puissent profiter pleinement de leur journée.

Véritable créatrice dans l'âme, Véronique propose aussi d'alléger le budget décoration des mariés grâce à son large choix d'accessoires, mobiliers, objets qu'elle a en stock et personnalise suivant le thème des mariés. Pour Véronique, aucun thème n'est impossible ! Donnez-lui vos envies, son imaginaire fera le reste ! C'est ainsi qu'elle met gratuitement à disposition des mariés qu'elle accompagne une multitude d'objets personnalisables comme, entre autres, un candy-bar, un barnum, des arches, urnes, tentures, housses de chaises, décorations de tables, chevalets, chandeliers, tableaux d'affichage, tout type d'éclairage…le tout agrémenté, selon vos goûts, de tissus, papiers, plumes, paillettes, laines, fleurs, bois, rubans, perles, broderies, etc. Un matériel que Véronique met aussi à disposition pour tous les autres beaux moments de la vie d'un couple comme les baby-shower, les baptêmes ou encore les anniversaires.

Pauline Orain






Malyna Event - www.malyna-event.fr
06 63 01 01 98

Bon à savoir !

4 façons d'éviter le stress pré-mariage



1. Organisez-vous et déléguez
Évitez de tout faire vous-mêmes, vous allez vous épuiser bien avant l'heure. Contactez vos proches et notamment vos demoiselles d'honneur et best-men, et chargez-les de certains éléments de votre noce, cela vous permettra de respirer un peu.

2. Accordez-vous des pauses et profitez de moments à deux
Vous avez certainement le sentiment que le temps passe à toute allure et que si vous vous arrêtez une minute, vous ne serez jamais dans les temps. Bien qu'il vous faille être efficace, pensez aussi à souffler de temps en temps. Sachez dégager dans votre emploi du temps des moments « sans mariage ». Pourquoi pas se programmer des soirées pour aller au cinéma, au restaurant ou sortir danser !

3. Communiquez
Vous sentez le stress monter ? Vous avez du mal à dormir ? Vous connaissez des épisodes anxieux ? Ne gardez pas ça pour vous. Partagez vos inquiétudes avec votre conjoint et vos proches qui sauront certainement trouver les mots pour vous rassurer.

4. Relativisez
Bien sûr, il est normal de vouloir que tout soit réussi le jour J. Votre mariage est certes un événement des plus importants, mais cela ne veut pas dire qu'il doit être parfait en tout point. L'important est avant tout de passer un beau moment de complicité auprès de votre partenaire de vie et de vos proches. Les petits couacs du jour J seront vite oubliés !

Source : www.mariages.net

Tatouages & Piercings sur R.D.V.
Bodyart Shop
Tattoo
23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

Salle de Yoga à Autry-Issards
Hatha yoga doux et tonique
Yin Yoga
Yoga nidra / Relaxation
Méditation / Qi Gong
Art martial sensoriel
Methode Feldenkrais
Yoga
Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



Créations et savoir-faire près de chez nous !

Vous êtes amoureux de votre département et vous souhaitez rendre hommage aux savoir-faire locaux ? Ils sont photographes, créateurs de bijoux, de faire-part, de souvenirs... Ce sont des artisans et créateurs de magie !



©E. Portejoie

Du sur-mesure pour vos bijoux

Vous êtes de plus en plus nombreux à confier la création de projet singulier, unique et sur mesure à Bérangère Giraud, créatrice de bijoux à Bresnay. C'est pour elle, une réelle joie de créer pour vous des pièces empreintes d'âme et d'histoire. Elle transforme vos émotions, vos sensations, vos envies en projet sensible et singulier qui vous accompagnera au quotidien. « *Nous ne savons pas précisément ce que nous désirons lorsqu'il s'agit de trouver un bijou à notre image, qui nous représente, un objet qui va porter un message d'amour. Bérangère a su créer la bague de mariage sur mesure telle que nous l'imaginions* », nous confie Aude, éditrice du magazine Sport & Bien-être.



Plus d'infos : www.berangere-giraud.fr



Une aquarelle pour votre faire-part

Designer d'objets poétiques et colorés et décoratrice d'intérieur passionnée du beau dans l'habitat, Carine de Fressanges crée intégralement des motifs à l'aquarelle pour de la papeterie (mariage, faire-parts de naissance, livret de cérémonie), des papiers peints, des décorations murales, ainsi que des lampes en papier et du linge de maison; mais encore et toujours elle crée des petits objets en béton dorés à l'or fin, qu'elle décline dorénavant en luminaires. Elle travaille actuellement sous son nom au travers de petites collections, beaucoup à la commande et vous propose également du sur-mesure.



Plus d'infos : www.faireparts-lenvolee.com



Une robe de mariage à votre image

La seconde main séduit de plus en plus et prend place dans l'univers du mariage. A Sorbier, Flavie remet en état, modifie, customise des robes chic et des robes de mariées d'occasion de la taille 34 au 56. « *Mes robes de mariée sont une base que je transforme selon le rêve de la future mariée. Je donne une seconde vie à mes robes le tout à des prix abordables pour les rendre accessibles à toutes, des robes de mariées à 300€ maximum. Je modifie et transforme également des tenues sur demande.* »

Plus d'infos : metarobecouture.wixsite.com



Votre bouquet de mariée en souvenir

Vous l'avez rêvé, imaginé, choisi puis porté lors de votre mariage. Élodie de Mes petites fleurs d'Auvergne vous propose de le transformer en un souvenir éternel. Tableau herbier ou bijou fleuri à vous offrir et/ou à offrir à vos témoins, famille… en souvenir de votre jour J. « *C'est tellement gratifiant de pouvoir proposer un souvenir éternel d'un moment de vie si joyeux et si important dans une vie ! J'accompagne avec grand plaisir les mariés après leur grand jour pour créer le souvenir qui leur ressemble. Le travail sur le bouquet frais étant très minutieux, je ne peux m'occuper que d'un nombre limité de bouquets par semaine, pensez à donc bien réserver en avance !* » ***Plus d'infos : mespetitesfleursdauvergne.fr***





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



Un mariage **à votre image !**

Le mariage, c'est le plus beau jour de votre vie. Pour être sûre qu'il soit à votre image, il faut penser aux moindres détails ! Que l'on soit plutôt classique, bohème, romantique ou original, l'organisation du thème de son mariage ne s'improvise pas. Mais comment le choisir ?

Inspirez-vous de vos passions, d'une anecdote de votre vie, de la rencontre avec votre douce moitié, de votre futur voyage de noces, d'un style ou d'une époque que vous appréciez… car il doit avant tout vous faire plaisir et vous ressembler. Pour faire le plein d'idées, les blogs de mariage et les réseaux sociaux regorgent de pépites. Mais attention à ne pas faire un choix trop compliqué ou audacieux si vous voulez que vos convives puissent jouer le jeu. **Rendez-vous au château de la Mothe à Vicq, qui propose de vivre un mariage médiéval.**



Toute l'équipe d'ARP Events vous propose d'organiser votre mariage médiéval au château de la Mothe à Vicq ! Venez vivre cette journée et cette soirée rêvée dans un lieu chargé d'histoire pour une célébration athypique et magique ! En autonomie ou clé en main, vous choisissez le déroulement idéal pour le plus beau jour de votre vie. Rencontre avec l'équipe du château pour en savoir plus.

Esprit Edition : Depuis quand proposez-vous la prestation d'un mariage sur le thème médiéval et pourquoi ?
Patrick Auzet, propriétaire du château : Nous le proposons depuis environ une dizaine d'années, c'est une passion pour moi animée par le moyen âge.

Esprit Edition : Comment rendre cette journée unique ?
Patrick Auzet : Nous proposons deux prestations, le Mariage médiéval et le Banquet médiéval. Pour le mariage, nous proposons l'« hommage aux mariés » qui deviennent le Seigneur et sa Dame le temps de la journée. Un hérault présente aux mariés, les familles et les invités, passant sous une haie d'honneur faite par des soldats armés d'épées ou de lances. Une « bénédiction celtique » ordonnancée par un mage qui œuvre suivant les rituels anciens liés à dame nature. L'« adoubement templier », propre au château de la Mothe, réalisé par un jeune homme écuyer faisant partie de la famille proche du Seigneur et de sa Dame suivant un rituel proche de celui des templiers. Et enfin l'« apéritif médiéval » avec des frères moines qui présentent les différents breuvages proposés au Seigneur, sa Dame et sa cour, tels que hypocras, saugette, moretum, hydromel et breuvage magique, inventé par le frère Pérignon.

Esprit Edition : Et comment se déroule le « Banquet médiéval » ?



Patrick Auzet : C'est un véritable spectacle vivant, l'ensemble des convives sont installés autour de tables en fer à cheval, ou en U dominés par la table du Seigneur et de ses proches. Sont proposés plusieurs plats servis sur des pains tranchoirs, des demi-pains rond en guise d'assiette. Pendant que les gens mangent, musiciens et troubadours s'articulent ou œuvrent et entre chaque plat s'orchestrent à la fois des combats en joute amicale, mais également des poèmes racontés par la druidesse et des fabliaux interprétés par des comédiens ; interviennent aussi les pages qui font individuellement laver les mains dans des bassines en cuivre. En cours de soirée, l'ensemble des convives est appelé à l'extérieur pour assister à des combats à l'épée enflammée et voir les cracheurs de feu. Le banquet se clôture par des danses médiévales auquel participent bien entendu le Seigneur et sa Dame mais aussi l'ensemble des convives.

Esprit Edition : Comment s'organisent les scénarios et l'immersion totale ?
Patrick Auzet : Je suis à la fois directeur artistique et réalisateur et propose donc un scénario écrit aux mariés. Nous mettons pour cela à disposition des troupes spécialisées et aguerries pour des jeux de rôle, qu'ils vont tenir durant l'évènement (combattants, baladins, jongleurs, cuisiniers, archers, fauconniers, échassiers, gueux, cracheurs de feu, etc…). L'ensemble des scénarios et scénettes proposés ne sont que pure fiction arrangée et interprétée par les troupes du Château de la Mothe. Pour une immersion totale, nous insistons fortement pour que l'ensemble des convives et participants soient costumés afin de s'imprégner de l'ambiance et qu'ils deviennent acteurs de ce qu'ils vivent de manière à ce que l'espace-temps n'existe plus.

Esprit Edition : Une demande particulière de la part des mariés ?
Patrick Auzet : Nous sommes ouverts à toute demande particulière à partir du moment où celle-ci entre dans le cadre de la manifestation choisie, mariage médiéval ou banquet médiéval. À savoir, que ce soit pour le mariage ou le banquet médiéval, nous dressons dans la cour et tout autour du château un campement médiéval, où nous y trouvons des tentes, des échoppes comme celle de l'herboriste, de la cuisine, de l'haubergeonerie (création d'armure de mailles), de machines de guerre, de l'armurerie et tant d'autres.

Esprit Edition : Quel sont vos souvenirs sur ce type de mariage ?
Ambiance féérique, joie et bonheur partagés à la fois par les mariés, les convives et les participants.

Bon à savoir !

Autre que mariage ou banquet médiéval, possibilité d'organisation de mariage, baptême, fête d'anniversaire, séjour en famille ou entre amis, événement professionnel, projet artistique,... Le château est mis à disposition en exclusivité et dans sa totalité pour tout événement.
Plus d'infos : 04 15 98 00 66
www.lechateaudelamothe.fr



Les Calèches de Vichy, partenaires du plus beau jour de votre vie

Professionnelles de l'attelage, Les Calèches de Vichy vous proposent leurs prestations sur-mesure dans l'Allier et départements limitrophes : transport depuis le domicile jusqu'à la mairie, l'église, promenades sur le lieu de réception et séances photos. Leurs différentes voitures s'adaptent à tous les besoins : transport en amoureux dans une petite calèche, en famille dans un omnibus ou une calèche semi-ouverte, également conçue pour accueillir des personnes en fauteuil. Partenaires de travail à part entière, les chevaux bénéficient de la plus grande attention de l'équipe, soucieuse de leur bien-être.



Témoignage

Magali et Sébastien ont fait appel aux Calèches de Vichy pour leur mariage en mai dernier. *« Pour moi, la calèche représente l'univers des princesses, des contes de fées. Et j'adore les chevaux. Mon mari a gardé le secret entier jusqu'au matin de notre mariage pour me faire la très belle surprise de nous conduire en calèche à la mairie et à l'église. Pour faire patienter nos invités avant la cérémonie à l'église, des balades ont été organisées dans le village, ainsi que sur le lieu de réception pour animer le vin d'honneur. Les petits et les grands ont adoré ! Nous avons aussi fait de belles photos avec le cheval. Les Calèches de Vichy ont toujours été à notre écoute, veillant à notre bien-être, notre confort et sachant s'adapter à nos changements d'organisation liés à la météo. L'équipe a été très aimable, gardant toujours son sourire, malgré le froid et la forte pluie en fin de journée. Et tout cela, pour un prix tout à fait correct. Nous les recommandons ! »*

Pauline Orain

Les Calèches de Vichy – 06 81 69 48 43
Facebook : Les Calèches de Vichy



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 ! Voici une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Auteurs locaux

« Médecin de campagne en Bourbonnais» ***de Pierre-J. Villard***



De nos jours, l'appellation « Médecin de campagne » paraît désuète, dénuée de sens. Le docteur de la famille en milieu rural se fait rare, les habitants déménagent, travaillent à la ville. Le « Docteur », sa compétence pratique, entre solitude et responsabilité, son attachement indéfectible à la terre et à « ses » patients, voilà le propos de ce livre. Ce roman, autour d'un témoignage, relate le parcours professionnel d'un médecin entre 1961 et 1992, dans l'Allier, à Saint-Léon. Dans ce livre, Pierre-J rend hommage à ses parents. Sa mère est peu présente dans le roman mais c'est grâce à son implication que les projets familiaux ont pu voir le jour.

Où le trouver ? Dans 15 points de ventes dans l'Allier et sur internet. Suivez toute l'actualité sur Facebook : Pierre J Villard.

Notre coup de coeur du mois - Aude & Julie

Friends, mes amours et cette chose terrible ***de Matthew Perry***



" *Salut, je m'appelle Matthew, mais vous me connaissez peut-être sous un autre nom. Mes amis m'appellent Matty. Et je devrais être mort.* " Ainsi commence la captivante histoire de l'inoubliable Chandler de Friends qui, au fil de ses souvenirs, évoque ses ambitions de jeunesse et son rapport à la célébrité, ses addictions et la guérison après un grave problème de santé qui lui fit frôler la mort. Avec l'humour et l'honnêteté qu'on lui connaît, Matthew Perry dépeint le combat de toute une vie contre la dépendance et ce qui l'a engendrée, lui qui semblait tout avoir. Des mémoires inoubliables à la fois intimes et édifiants, et une main tendue vers ceux qui luttent contre l'addiction. D'une honnêteté sans faille, émouvant et irrésistiblement drôle, voici le livre que les fans du monde entier attendaient.

À vos agendas !

Nuit de la médiathèque 2024 à la médiathèque Samuel Paty à Moulins.
Cet événement donne l'occasion à la médiathèque de vous inviter à une grande soirée d'animations festives, qui s'adressent à tous et à toutes : jeux vidéo, tours de magie, jeux de société, cirque, jeux de rôle.... Réservez donc votre soirée du samedi 20 janvier de 18h à minuit. Les libraires Coïncidence et le Moulins aux Lettres proposeront à la vente une sélection de livres pour tous les âges et seront disponibles toute la soirée pour vous rencontrer et vous conseiller dans l'espace salon presse de la médiathèque ! Pour se restaurer 3 food-trucks bourbonnais s'installeront sur la place : L'Allier des Ch'tis, Pizza Pacal, Pasta Truck. Les commandes pourront être dégustées dans l'espace cafétéria de la médiathèque.
Programme détaillé : mediatheques.agglo-moulins.fr

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

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



Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**



Cuisiner une galette des rois



Se faire une séance de cinéma

//Publi-rédactionnel

Révélez votre vraie beauté **avec Relook'Formes**

La confiance en soi demeure l'élément le plus crucial pour chaque individu. À Moulins, c'est dans cette perspective que Stéphanie Grison et sa fille Emma ont donné vie à Relook'Formes.



« Ayant moi-même traversé des moments de doutes, je comprends parfaitement son importance. C'est cette compréhension qui me motive à aider ceux et celles qui aspirent à retrouver cette confiance en eux-mêmes. Relook'Formes n'est pas simplement dédié à la perte de poids, il représente un sanctuaire de bien-être offrant également des solutions de raffermissement corporel. », nous explique Stéphanie.

Un espace dédié au bien-être

Relook'Formes ne se résume pas seulement à des résultats tangibles. Il incarne également un espace dédié à la préservation du bien-être. C'est une parenthèse dans la vie quotidienne où le jugement et les pensées négatives n'ont aucune place. Chez Stéphanie et Emma, chaque individu peut se recentrer et se ressourcer. *« À travers cette démarche, nous visons à redonner à chacun la confiance qui peut parfois vaciller. Relook'Formes n'est pas seulement un centre de transformation extérieure, c'est un lieu où chaque personne peut s'épanouir et retrouver son moi authentique. »*, nous confie Emma.

Témoignage



Avant / après
- 36 kg en 10 mois



Témoignage

Christelle *« J'avais un mal être et un besoin de délester de mes kilos, de redessiner ma silhouette pour retrouver une forme olympique. En poussant la porte de Relook formes, vous y trouverez bonne humeur, accueil chaleureux, bienveillance, écoute, sans aucun jugement de la part d'Emma et de Fanny. Ce sont deux excellentes professionnelles qui proposent des cures spécifiques et adaptées à chaque personne avec un rééquilibrage alimentaire couplé à des soins corporels. Elles savent toujours comment vous rebooster, vous conseiller quand vous avez un petit relâchement et il y a toujours une solution. Elles proposent également des facilités de paiement. J'en suis sortie plus que satisfaite, bien entendu il faut tout de même être impliqué pour avoir de beaux résultats. Pour moi-même c'est déjà 25 kg en moins et ce n'est pas fini ! A vous de tester ! »*

Antonio *« Pour ma part, c'est 30 kg de perdu en 1 an ! Sans reprise de poids, en stagnation depuis 9 mois. Le service après vente et encore présent après la cure. Un grand merci pour le bien autant physique que moral que nous donnent très généreusement Emma et de Fanny. Enfin, un centre fait AUSSI pour nous, les hommes et notre bidou (rire) »*

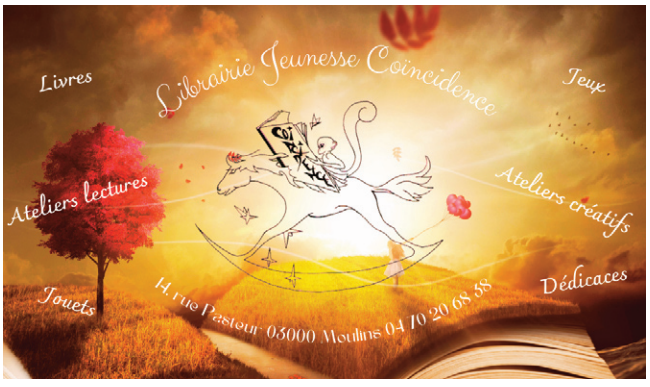
Relook'Formes - 69, rue d'Allier - MOULINS - 04 70 20 36 94 - relook-formes.fr

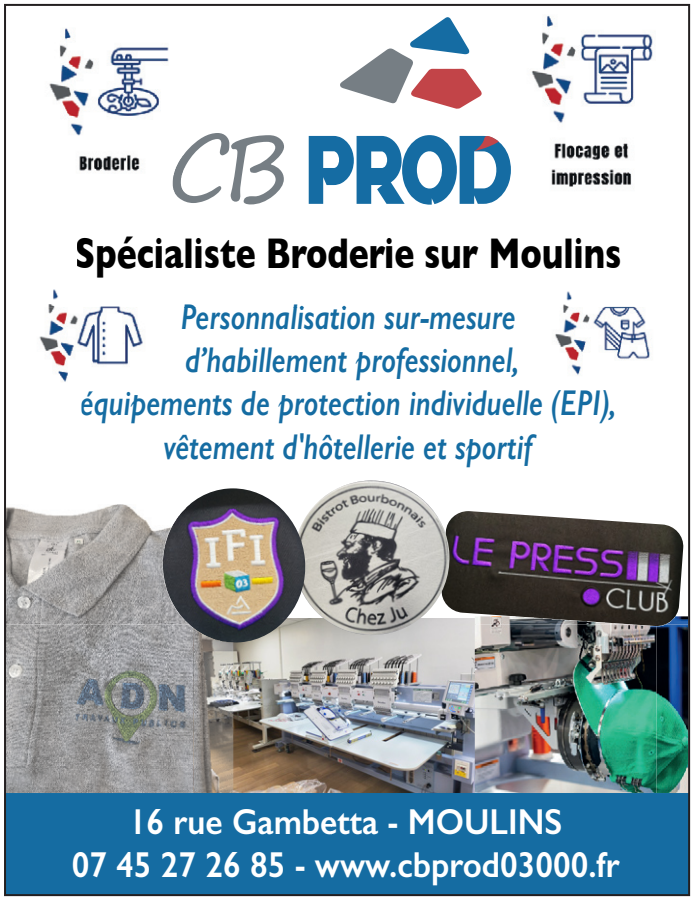
Le coup de cœur d'Adeline !



"Suivre sa joie" écrit par Kobi Yamada et illustré par Charles Santoso.
À partir de 5 ans "Éditions Le lotus bleu et l'éléphant"

" Pour ce premier coup de cœur, j'ai choisi ce livre lumineux aux illustrations mêlant douceur et sagesse. En suivant ce caneton à travers les pages, vous ferez germer la joie où elle est absente et arroserez celle existante. Un livre porteur d'espoir où les lignes esquissent des sourires. Un livre-message qui fait du bien. Pour tous les enfants de 99 ans et moins ! Meilleurs voeux 2024 à toutes et à tous."
Adeline





Se former en santé mentale pour aider celles et ceux qui ne vont pas bien

Si vous pouvez apprendre les gestes de premiers secours physiques, il existe également des formations de secourisme en santé mentale. Inspirées directement des formations aux premiers secours physiques, ces nouvelles formations suivent une logique d'urgence différente. Elles permettent d'identifier les différents troubles mentaux, de savoir comment réagir en cas de crise et d'accompagner la personne qui en est victime. Si elles servent à aider les autres, ces formations peuvent également être utiles pour mieux comprendre les troubles dont on est victime. Des savoirs fondamentaux pour aider les autres, mais aussi soi-même. **Rencontre avec Florence Tuffigo, formatrice dans l'Allier.**



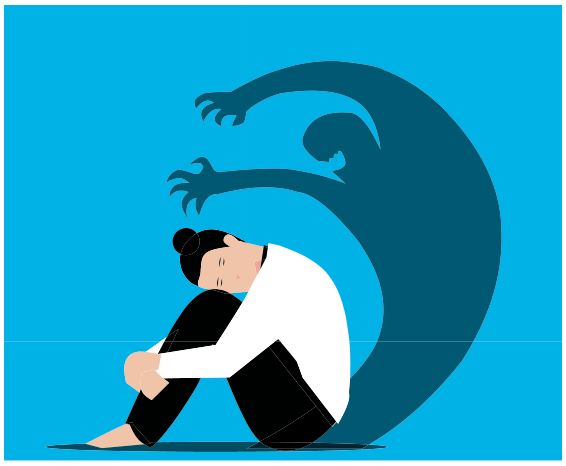
Esprit Edition : Depuis quand êtes-vous formatrice en Premiers Secours en Santé Mentale module Standard ?
Florence Tuffigo : Coach professionnelle et consultante en bilan de compétences, je cherche sans cesse à améliorer mes savoirs et compétences pour proposer le meilleur à mes bénéficiaires. En juillet 2023, je m'inscris à la formation de Secouriste en Santé Mentale. A l'issue de la formation, je prends conscience que ce « savoir » est essentiel dans la vie personnelle comme professionnelle. Je prends alors la décision de suivre le cursus de formateur / formatrice en septembre 2023, afin de dispenser à mon tour les bonnes actions pour venir en aide aux personnes atteintes de troubles psychiques, dans ma région et plus particulièrement autour de Moulins, Saint-Pourçain, etc.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous a décidé à participer à ce programme ?
Florence Tuffigo : Sensibilisée depuis petite par le monde du handicap, j'ai toujours fait attention aux autres et à leur santé physique comme mentale. Lorsque j'ai su que PSSM France œuvrait pour, enfin, proposer une formation accessible à tous.tes citoyens.nes pour apprendre à faire face à un « accident » ou un trouble en santé mentale, cela m'a semblé tout naturel d'être formée à mon tour.

Esprit Edition : Quelles sont les objectifs de la formation Premiers Secours en Santé Mentale ?
Florence Tuffigo : Simplement résumé, la proposition de la formation de Secouriste en Santé Mentale est « d'apprendre à aider une personne qui ne va pas bien ». La santé mentale est un droit pour tous.tes, c'est un droit tout court.

Esprit Edition : Qui peut devenir secouriste en Santé Mentale ?
Florence Tuffigo : Toute personne majeure de plus de 18 ans. Il n'y a aucun prérequis nécessaire. Lorsque l'on sait que la dépression ou l'anxiété peuvent devenir des troubles de santé mentale, alors on peut tous et toutes se sentir concerné.e.s par ces thèmes.

Esprit Edition : À titre personnel, qu'est-ce que cela vous a apporté ?
Florence Tuffigo : J'ai réalisé que le plus fort taux de problème de santé mentale était celui des troubles anxieux et que cela touchait toutes les couches de la population, jeunes, adultes, personnes âgées, sans distinction de couches sociales. Cela m'a aussi permis de mieux comprendre et de mieux réagir face à des personnes qui avaient des « comportements bizarres », d'être plus compréhensive à leur égard et surtout de pouvoir leur donner des informations fiables (sites internet, associations, numéro d'urgence…) comme le numéro 3114 pour le suicide, afin que ces personnes ne se sentent plus seules face à leurs difficultés mais se sentent écoutées, épaulées et secourues dans leur souffrance.



Esprit Edition : Depuis votre formation, avez-vous eu des retours d'expérience ?
Florence Tuffigo : J'ai pu coanimer une formation en novembre 2023 auprès de personnes de tous horizons. Parmi les participants se trouvaient une infirmière qui venait en apprendre plus sur la manière de mieux soigner les personnes atteintes de troubles psychiques, des bénévoles œuvrant dans une association de pair-aidants, une personne à la retraite dont un proche souffrait de trouble suicidaire, une professionnelle de l'accompagnement qui se familiarisait avec les différents troubles psychiques dont ses clients pouvaient être atteints et dont la plupart n'en avait pas forcément conscience. Au cours des deux journées de formation, j'ai pu voir le changement de regard et la prise de conscience des participant.e.s sur le sujet de la santé mentale, preuve s'il en est que cette formation citoyenne est essentielle pour chacun et chacune d'entre nous.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous donner quelques pistes pour comment réagir face à un proche, collègue, ami en crise ou en difficulté psychique ?
Florence Tuffigo : Pendant la formation, on découvre et on s'approprie le plan d'actions composé en 5 actions, dont seule la première est à faire systématiquement en priorité. Le plan s'appelle « AERER ». Approcher la personne, évaluer et assister en cas de crise. Ecouter activement et sans jugement. Réconforter et informer. Encourager à aller voir des professionnels. Renseigner sur les autres ressources disponibles

Esprit Edition : Quels sont vos prochaines actualités ou formations ?
Florence Tuffigo : Je peux délivrer la formation de Premiers Secours en Santé Mentale auprès des entreprises, des administrations, des hôpitaux ou centres sociaux, des associations, tout type de structures ayant du personnel, mais aussi auprès des particuliers, des familles, des clubs et autres groupements. Je planifie de délivrer plusieurs sessions de formation sur l'année 2024, en inter ou intra entreprise, sur la ville de Moulins mais aussi Bourbon l'Archambault et dans toute commune ou structure intéressée. PSSM France a développé un autre module spécifique pour les jeunes à partir de 14 ans. Le contenu est quasi identique au module Standard mais il met l'accent notamment sur les addictions, les troubles de conduite alimentaire, l'abus de substances, etc. C'est donc ma prochaine étape en 2024, me former en tant que Secouriste en Santé Mentale module Jeunes, pour ensuite suivre la formation de formateurs et à mon tour, délivrer ce module auprès des ados et jeunes adultes.

Plus d'info !

florence.tuffigo@gmail.com
06 59 02 06 65
Linkedin : florence Tuffigo

Séjour spécial aidants : accordez-vous un répit sur-mesure aux Thermes de Bourbon-Lancy



Difficile de s'autoriser à prendre du temps pour soi lorsqu'on aide quotidiennement un proche en situation de handicap ou de dépendance. Et pourtant, pour accompagner au mieux ceux que l'on aide, il est parfois bon de s'accorder le droit de faire une pause, même courte, pour se reposer.

Les Thermes de Bourbon-Lancy vous proposent des séjours intégralement à la carte, conçus selon vos besoins spécifiques. Christel, votre unique interlocutrice, est à votre disposition pour construire, avec vous, le séjour qui vous ressemble. Pour quelques heures, une matinée, un jour ou plusieurs, en solo ou en famille… venez profiter des soins thermaux, du centre CeltÔ Spa et Bien-Être, du service de restauration ou d'hôtellerie. Vous n'avez plus qu'à décider et laisser l'équipe prendre soin de vous !

Pauline Orain



Témoignage

Des premiers clients satisfaits, comme Nathalie :

« Tom, notre fils de 17 ans, est porteur d'autisme. Nous voulions nous offrir, tous les trois ensemble, un moment de répit, pour souffler, sortir du quotidien. Nous avons été séduits par l'offre sur-mesure des Thermes. Nous avons donné nos envies, nos besoins et l'équipe s'est occupé absolument de tout, en nous considérant et en nous écoutant. Nous avons passé 4 jours en pension complète où chacun a pu profiter de sa petite bulle d'oxygène ! Mon mari et moi avions des soins différents le matin, pendant que Tom profitait en toute sécurité de la suite parentale toute proche. L'après-midi, nous partagions tous ensemble un moment de détente au centre Spa CeltÔ. Nous avons été vraiment chouchoutés, nous reviendrons »

Plus d'info :
Thermes de Bourbon-Lancy
Christel - 03 85 89 18 84.
Séjour à partir de 90 € /personne
de mars à novembre.

Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

Pour vos grands-parents, un service clé en main

L'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant Auxiliaire de vie / client au sein de l'agence de Moulins.

« Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible » explique Louis du Colombier, le directeur de l'agence.

Le fonctionnement du services Petits-fils

• Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement (gratuite)
• Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie (gratuite)
• Début des prestations d'aide à domicile

Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les prestations peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! (*Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère*)



Louis DU COLOMBIER met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. *« Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents »* explique -t-il.

La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?

« La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfait de Petits-fils »

« Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS »

Bon à savoir !

Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins :

24 cours Anatole France - 03000 Moulins
04 15 40 22 22
louis.ducolombier@petits-fils.com

Le futsal, un sport aussi technique que festif

L'étoile Moulins Yzeure Foot a ouvert en 2023 une section Futsal, la seule dans l'Allier. Le succès ne s'est pas fait attendre : une équipe au complet jouant déjà ses premiers matchs de championnat dans une ambiance festive à l'américaine, soutenue par un public familial.



Version indoor du foot, le futsal se joue dans un gymnase, dans les limites d'un terrain de handball. L'équipe, moins nombreuse qu'au foot traditionnel, est constituée de 5 joueurs sur le terrain qui changent toutes les 3 à 4 minutes, créant ainsi un rythme soutenu, proche de celui du handball ou du basket. « *C'est un sport plus rapide, mobile et technique que le foot. Il y a moins d'affrontements, plus d'actions et de buts. Jusqu'à la dernière seconde du match, tout peut changer. Le suspense est entier.* » explique le coach Alexandre Valette, professeur d'EPS.

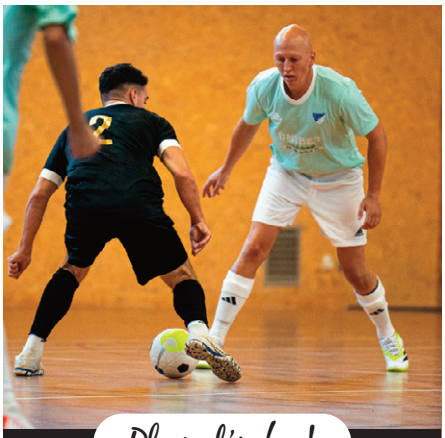
Il est, avec Aurélien Gerber, ami et joueur passionné de futsal, à l'initiative de la création de cette équipe. Tous se retrouvent chaque lundi soir pour l'entraînement au Gymnase des Champins à Moulins, ainsi que chaque jeudi soir au Gymnase François Villon à Yzeure. L'équipe a déjà fait ses premières armes et ses preuves en affrontant brillamment, en championnat interdistrict, les redoutées équipes de Roanne, Clermont Métropole et Clermont l'Ouverture.

Ambiance festive

Les matchs de championnat à domicile se déroulent au Palais des Sports de Moulins. Programmés le vendredi soir, ils sont un véritable show à l'américaine ! Tambours, animations, buffet, musique et speaker garantissent une ambiance festive qui réunit chaque fois près de 200 personnes dans les gradins. Toutes les générations se retrouvent dans un état d'esprit qui se veut résolument rassembleur, que l'on soit sportif ou non. « *Il n'est pas nécessaire de connaître le futsal pour passer une bonne soirée. Certains membres du public viennent pour s'amuser en famille ou entre amis et profiter du spectacle tout en découvrant un sport* » précise Aurélien, en charge de la communication et de la logistique de ces évènements.

Avec désormais presque un an à leur actif, Alexandre et Aurélien se réjouissent de pouvoir faire connaître leur sport dans l'Allier et du succès de ces moments de célébration et de rassemblement. Un belle réussite collective, que les deux amis n'oublient pas de partager humblement avec leurs supporters de la première heure : les villes de Moulins et d'Yzeure ainsi que les commerçants partenaires : la brasserie Les Mariniers et le bar V & B.

Pauline Orain



Plus d'info !

Renseignements : 06 63 53 05 38
Facebook : Etoile Moulins Yzeure Football
Instagram : @EMYFOOTBALL



Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !

Pour une séance du film COMME UN PRINCE à partir du mercredi 17 Janvier 2024 dans votre cinéma CGR Moulins

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le dimanche 21 janvier 2024

#leboncinédeAude&Julie

Conseils routine du matin pour bien démarrer sa journée

Chaque mois, nous vous proposons une morning routine efficace pour vous mettre dans des bonnes conditions pour réussir votre journée.

Préparez-vous un bon petit-déjeuner



Parmi les bonnes résolutions, l'alimentation tient une place importante. Pour nourrir votre inspiration et bien commencer la journée, préparez un petit-déjeuner sain avec des ingrédients qui vous font du bien. Manger sainement n'est pas si compliqué. Un simple bol de flocons d'avoine ou un smoothie rapide contribue à votre santé et ne requiert que très peu de préparation.

Le petit déjeuner est un vrai repas, au même titre que le déjeuner ou le dîner. Son rôle est très important pour notre organisme, c'est pourquoi il est important de prendre un petit déjeuner équilibré. C'est le moment idéal pour faire le plein d'énergie pour la journée après une bonne nuit de sommeil.

Le petit déjeuner peut être salé comme sucré. L'idéal est qu'il contienne un produit céréalier complet, un fruit frais, une boisson hydratante, une portion d'oléagineux ou de purée d'oléagineux et éventuellement un produit laitier d'origine animale ou végétale et, si besoin, une source de protéines animales ou végétales.

RELOOK' FORMES
La forme et les

Conseils bien-être du mois !

Les bonnes résolutions de janvier

« Si je vous dis que seulement 15% des Français parviennent à maintenir leurs résolutions, cela ne semble pas beaucoup. Ce chiffre relativement bas s'explique en grande partie par le fait que la plupart des gens abandonnent rapidement. En effet, il faut au moins 21 jours pour ancrer une nouvelle habitude dans son quotidien.

C'est pourquoi Relook'Formes vous propose de vous aider à réussir vos résolutions de bien-être personnel en vous accompagnant tout au long de votre cure. Profitez dès maintenant de votre bilan corporel gratuit pendant ce mois de janvier et faites partie des 15% de Français qui parviennent à atteindre leurs objectifs ! »

À bientôt chez Relook'Formes.
Stéphanie & Emma

2024



Plus de conseils ? Relook' Formes
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : relook-formes.fr
Facebook & Instagram

Et la sportive du mois est... *Germaine championne eSport*



©Ultimate Fighting Arena UFA

Qui a dit que l'eSport était réservé aux jeunes ? A 94 ans, Germaine devient championne eSport sur le jeu vidéo Street Fighter. En décembre dernier avait lieu la Domitys Cup à Paris. Une compétition qui rassemble des duos composés d'un senior et d'un jeune adulte, autour d'un tournoi sur Street Fighter 6. Après plusieurs affrontements, l'équipe composée de Germaine, résidente de 94 ans, et Jean-Louis, passionné de jeux vidéo de 33 ans, a remporté le tournoi. Non seulement ils ont gagné le tournoi, et remporté un chèque de 1200 euros chacun, mais ils ont complètement conquis le public. Germaine, très impressionnante tout au long du tournoi, a même qualifié la finale de l'un des plus beaux jours de sa vie. Afin d'en arriver jusqu'à là, Germaine s'était entraînée de façon assez intensive depuis le mois de juin dernier. *Source : www.geekqc.ca*

27 et 28 janvier 2024 : comptage national des oiseaux des jardins

Quelles seront les espèces présentes dans votre jardin cette année ? Participez à ce rendez-vous annuel incontournable !



©Ben Hall (rspb-images.com)

Organisé depuis 2013 par la LPO et le Muséum national d'Histoire naturelle, les opérations de comptage national des oiseaux des jardins permettent à chacun d'agir concrètement en faveur de la connaissance et de la protection de notre avifaune en alimentant les bases de données naturalistes.

Comment participer au comptage ?

Il n'est pas nécessaire d'être un expert en ornithologie pour participer, il suffit d'avoir un peu de temps et d'aimer regarder ce qu'il se passe dans son jardin et de savoir compter. Facile !

- **Choisir un jour d'observation** : samedi 27 ou dimanche 28 janvier, et un créneau d'1 heure. En cette période hivernale, privilégiez la fin de matinée ou le début d'après-midi, lorsque les températures sont un peu plus chaudes et les oiseaux plus actifs ;
- **Trouver un lieu d'observation** : un jardin ou un balcon, à la ville ou en campagne. Un parc public peut également servir de lieu d'observation ;
- **Compter et noter** durant 1 heure tous les oiseaux qui visitent le jardin. Afin de ne pas compter 2 fois le même oiseau, conservez au final que le nombre maximal d'oiseaux de la même espèce observés en même temps ;
- **Transmettre les données** sur le site de l'Observatoire des oiseaux des jardins : www.oiseaux-desjardins.fr.

Pour vous aider

Afin d'éviter les erreurs d'identifications entre les espèces proches, vous pouvez retrouver nos fiches d'identification des espèces sur le site www.oiseauxdesjardins.fr. Si malgré cela vous rencontrez un problème pour l'identification d'un oiseau, envoyez une photo à l'adresse de l'Observatoire (oiseauxdesjardins@lpo.fr).

Le tri des biodéchets, **depuis le 1er janvier**



La loi Agec (anti-gaspillage pour une économie circulaire) impose le tri à la source des biodéchets mais que propose le Sictom Nord Allier ?

Le Sictom incite les particuliers habitant des maisons individuelles à composter leurs déchets de cuisine et de jardin. Pour vous aider, le Sictom met à disposition à prix réduits des composteurs en bois accompagnés d'un bioseau, qui facilite le transport des déchets de la cuisine au composteur. Il n'est pas obligatoire d'avoir un composteur du Sictom, vous pouvez très bien le fabriquer ou bien encore faire votre compost en tas.

Esprit Edition : Et pour les personnes sans terrain ?
Sictom Nord Allier : Le Sictom cherche à développer des sites de compostage partagé, collectif comme sur la commune de Jaligny, Chavroches et au magasin l'Esperluette à Yzeure. Mettre des composteurs aux pieds d'immeubles, de résidence est aussi une solution que le Sictom souhaiterait voir aboutir mais il faut que l'ensemble des acteurs, usagers, bailleurs/syndic, communes soient volontaires pour que le site fonctionne. Vous habitez une résidence, vous souhaitez mettre en place un site de compostage au sein de votre commune, n'hésitez pas à nous contacter ou contactez votre Mairie.

Esprit Edition : Une collecte des biodéchets est-elle envisageable ?
Le Sictom Nord Allier : Pour le moment non. Pour mettre en place une collecte spécifique, il faudrait avoir l'usine de traitement adaptée. Or aujourd'hui ce n'est pas le cas sur le territoire. Donc mettre en place une collecte de biodéchets ne servirait à rien et coûterait extrêmement cher. Mais une étude sanitaire a lieu sur la plateforme de compostage des déchets verts de Chézy, qui pourrait aboutir à permettre l'intégration d'un pourcentage de déchets de cuisine au déchets verts de la plateforme. Un projet de méthaniseur porté par CVE (Cap Vert Energie) est en cours et pourrait voir le jour en 2026.

Esprit Edition : Quelles solutions pour les professionnels producteurs de biodéchets ?
Sictom Nord Allier : Le Sictom n'a pas vocation à collecter les professionnels. Concernés depuis plusieurs années, des courriers ont été adressés aux gros producteurs de biodéchets qui devront dès 2024 s'organiser pour ne plus présenter ce type de déchets à la collecte. Ils verront leurs bacs refusés, non collectés. Si vous être professionnels, producteurs de biodéchets, vous devez vous rapprocher d'une société spécialisée présentes dans l'Allier, telles que Ecovalim* et le groupe SARIA**. Vous souhaitez plus d'informations, retrouvez en ligne un webinaire du 16 octobre dernier, qui était dédié aux professionnels de la restauration pour vous aider, vous informer.

Plus d'infos : www.sictomnordallier.fr

**Ecovalim : Bruno Millot - 06 61 86 65 10 b.millot@ecovalim.fr*
*** Le groupe SARIA : SECANIM Sud-Est SAS (collecte biodéchets) - Alexandre Lecorps alexandra.lecorps@saria.fr - 04 70 45 73 17.*

À semer ou planter ce mois-ci dans votre jardin !

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en Janv/Fév. !

Bon à savoir ! Démarrer les premiers semis en fin de mois sous abri chauffé





Alimentation bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, *nous propose chaque mois de découvrir un aliment et ses propriétés, bon pour la santé !*

Le Litchi



Originaire de chine, le litchi est le fruit de la personne faible, fatiguée, malade. Excellent tonique digestif, il lutte contre les diarrhées chroniques et la mauvaise haleine. Il aide à la concentration, agit sur la mémoire et rend le sommeil de meilleure qualité. Son pouvoir hypoglycémiant fait de lui un excellent fruit pour les diabétiques.

Chronique proposée par Pauline Bourbon réflexologue plantaire 06 16 03 39 48 6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

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 !

Mission (Locale) : pommes !



Cette année, 20 jeunes de la Mission Locale (Moulins) ont collecté des pommes auprès de particuliers ou d'entreprises, en ont fait du jus grâce au Pressoir Mobile du Bourbonnais puis ont vendu 133 bouteilles pour l'Association Stand Up 4 Elephants (Népal) sur le marché de Noël de Moulins. Bravo !





Des linogravures solidaires...

Un projet de linogravures réalisées par les élèves de première STD2A (Design & Métiers d'Art) du Lycée Jean Monnet (Yzeure) a également vu le jour. Chaque illustration représente les fascinants habitants du PAL en explorant poils, plumes, écailles & peaux... Les œuvres sont uniques et vendues avec ou sans cadre, au format A4. Tous les fonds collectés sont redistribués à des associations agissant sur le terrain !

Prêt à relever les défis biodiversité avec la LPO ?



La LPO Auvergne-Rhône-Alpes lance pour l'année 2024 "Les défis biodiversité" : 12 actions à mener, une par mois, pour accueillir la faune sauvage et la protéger des dangers auxquels elle fait face. On commence le mois de janvier avec le premier défi : créer un gîte pour les chauves-souris et ainsi participer à compenser la perte de leurs habitats due à la rénovation et à la destruction des bâtiments.

Des plans et des conseils sont disponibles sur le site de la LPO Auvergne : https://auvergne-rhone-alpes.lpo.fr

Pour suivre les défis biodiversité mois par mois, un calendrier (format A3, recto-verso) est disponible gratuitement à l'accueil des LPO locales de la région AuRA ou à télécharger au format numérique sur le site de la LPO Auvergne. Sur les réseaux sociaux, partagez votre expérience en identifiant la LPO AuRA et en indiquant le hashtag #défibiodivLPO !



Les astuces de Christelle !

Cette année, Hygibioservice fête ses 10 ans !



Adepte du bien-être et amoureuse de la nature, Christelle a réalisé son rêve en créant son entreprise à la campagne en janvier 2014. Avec son équipe, elle propose des prestations de nettoyage de qualité, pour les particuliers, les grandes entreprises et collectivités de la région. Elle utilise des produits d'entretien naturels composés d'ingrédients respectueux de l'environnement. En 2019 elle ouvre sa boutique à Chapeau, où elle commercialise des produits écologiques et bio et organise des ateliers de confection de produits naturels.





- Produit du mois -

Un kiosque à fleurs à Saint Pourçain sur Sioule



Aurélie Aux Floralies est artisan fleuriste à Saint Pourcain sur Sioule depuis 11 ans. Dans le but d'offrir un service supplémentaire à ses clients suite à son déménagement zone de la Carmone, elle a installé un distributeur de bouquets au coeur de la ville. « *Une idée qui me trotte dans la tête depuis des années, je le suggérais déjà à mon maître d'apprentissage il y a 23 ans. La forme de petit kiosque m'a conquise.* »

Il s'agit d'un kiosque en libre service, accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. Ainsi, vous avez la possibilité de vous procurer des compositions florales, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Il est situé au 6-8 quai de la ronde à Saint Pourçain, à côté de la boulangerie du Cygne en centre ville.



Il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions !

Le kiosque est climatisé et peut contenir jusqu'à 24 compositions. Des bouquets de fleurs coupées, avec vases ou contenants, des compositions variées, réalisées avec des fleurs fraiches ou séchées. Une multitude de couleurs et de formes pour le plaisir de tous. « *Nous veillons grâce à une application pour faire le réassort des compositions afin de garantir une fraîcheur maximale. L'interface est intuitive. La commande est très rapide et se fait en quelques clics seulement, avec un paiement par carte bancaire uniquement. Le plus long sera de choisir votre bouquet parmi les 24 compositions !* »



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 pour un don soit en sang total soit en plasma.

• BOURBON L'A. : Le mardi 16 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• ST POURCAIN S/S. : Le mercredi 17 janvier de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• NEUILLY LE R. : Le vendredi 19 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• LURCY LEVIS : Le vendredi 26 janvier de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• BEAULON : Le mardi 6 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• DIOU : Le mercredi 14 février de 15h30 à 19h à la salle culturelle.

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

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

Tabernacle, **les produits bourbonnais s'invitent au pays du sirop d'érable !**

Consommer local avec Allier Bourbonnais Produits

Allier Bourbonnais Attractivité est heureuse d'accueillir le public sur son stand de la Foire de Moulins du 2 au 11 février 2024 où il pourra rencontrer les adhérents Allier Bourbonnais Produits, admirer et déguster leurs merveilleux savoir-faire. Cet agrément, fruit de l'engagement d'Allier Bourbonnais Attractivité auprès de l'économie locale, garantit l'origine bourbonnaise des produits proposés.

Venir à la rencontre de celles et ceux qui fabriquent le Bourbonnais

Les premiers exposants ont déjà confirmé leurs venues ! Parmi eux le Domaine Gardien, vins de St-Pourçain : les visiteurs pourront déguster une de leurs cuvées accompagnée des fromages de la Fabr'ik des Tilleuls ou du GAEC Pascal.

Les gourmands ne résisteront pas aux Cookies de Marcus de fabrication artisanale. Dans l'Allier, les abeilles travaillent pour régaler chacun et le fruit de leur labeur se décline sous toutes les formes : miel en pot, pains d'épices et bonbons. La production locale sera représentée ici par les Ruchers de Mayeul et le Miel Goudouneix. Avec un savoir-faire acquis lors de leur passage



©Allier Bourbonnais Attractivité

par des maisons de luxe, Les Demoiselles de Vichy exercent aujourd'hui leur talent dans le département au plus grand bonheur des fashionistas bourbonnaises. Les gourmands tomberont également amoureux des Noisettes Cœur d'Auvergne, ses petites pépites poussent dans l'Allier et sont transformés sur place : pâte et crème de noisettes, noisettes caramélisées, noisettes enrobées de chocolat, tablettes de chocolat... De quoi fondre de plaisir !

Ceux qui respectent à la fois leur peau et la planète seront comblés par les produits de la Savonnerie Bourbonnaise ainsi que par les accessoires zéro-déchets de Crescendo Couture.

L'Association de Promotion des Viandes du Centre (APVC) et l'Association pour la Défense de l'Élevage Traditionnel en Bourbonnais (ADET) seront également sur place pour faire déguster les viandes Label Rouge du Bourbonnais.

Insatiable source d'information sur le territoire, **le magazine L'Esprit Sport et Bien-être** sera aux côtés du magazine Terre des Bourbons pour représenter la presse écrite. De quoi faire le plein de bons plans pour commencer l'année du bon pied !



©Allier Bourbonnais Attractivité



Embarquement immédiat pour le Canada !



La Foire de Moulins reprend ses habitudes du 2 au 11 février 2024 au Parc Moulins Expo. Cette année, destination Canada. L'immersion en terre canadienne débute dans le village authentique avec son épicerie et son restaurant qui invitent à la dégustation de produits typiques : poutine, pancakes, bières, canneberges, viande de bison, sans oublier l'incontournable sirop d'érable. La Foire de Moulins va enthousiasmer ce début d'année avec 2 concerts uniques : Le vendredi 2, ce sont Elmut Fritz, Colonel Reyel et la chanteuse Nâdiya qui vont assurer le show. Et le samedi 10 février, le chapiteau va trembler au rythme de "C'était Loli, c'était Loli c'était Lolo c'était Lola"...
Tout le programme sur www.foiredemoulins.fr





Idée recette Canadienne par Anne-Rose !

Camembert fondant au rhum épicé, oignons confits, canneberges, pacanes et érable



Ingredients

- *1 fromage camembert ou de votre choix de 300g minimum*
- *1 c. à soupe de rhum Morbleu épicé (ou rhum Chic Choc) – (facultatif)*
- *1 c. à soupe de sirop d'érable*
- *1/4 de tasse de pacanes légèrement hachées (facultatif)*
- *1/2 tasse de canneberges séchées*
- *50 g de confit d'oignons caramélisés à l'érable*

A vous de jouer !

- Préchauffer le four à 400°F
- Déposer le fromage dans un plat et garnir avec les oignons, pacanes, canneberges,le sirop d'érable et le rhum
- Enfourner et cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondant
- Servir immédiatement avec une baguette de pain ou des craquelins

Retrouver les ingrédients en vente sur le stand de La Cabane à Mario 2.0 à la Foire de Moulins

FOIRE MOULINS
PARC EXPO
2-11 FÉVRIER 2024

CONCERTS
VEN 02/02
21h - 20€
NADIYA
COLONEL REYEL
ELMUT FRITZ

JEU 08/02
21h - Gratuit
BANDAS DU SUD-OUEST

SAM 10/02
à 21h - 15€
LA PETITE CULOTTE
GOFFA LOLITA

C-touCom

PARC MOULINS EXPO · la montagne · MOULINS CONGRÈS EXPO · Signarama Moulins · EUROVIA · CA · Moulins Communauté · Ville de Moulins · AVERMES CADRE DE VIE

Billeterie :
www.lepressclub.com

Besoin de visibilité ?

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

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



Accords Parfaits, votre projet en toute sérénité



Et si c'était le bon moment pour réaménager votre cuisine, moderniser votre salle de bains, créer un dressing ou aménager un coin télé par exemple ? Laissez-vous guider par le professionnalisme de l'équipe de Marie et Dominique Senaud.

Votre projet sur-mesure

Forts d'une expérience de plus de 20 ans dans la plâtrerie-peinture et d'une expertise reconnue dans la conception de projets personnalisés, Marie et Dominique sont à l'écoute de toutes vos envies d'aménagement, que vous soyez particuliers ou professionnels. Leurs engagements : vous offrir les conseils les plus justes, des produits de qualité et la réalisation de votre projet clé en mains, de l'idée jusqu'à la mise en service. Vous voulez repenser votre cuisine ou votre salle de bains, réaménager un placard, imaginer votre futur dressing ou agencer votre local commercial…et bien d'autres envies encore ? Avec eux, votre projet est entre de bonnes mains ! A l'écoute de vos besoins, vos goûts, votre mode de vie, ils vous apportent les conseils les plus adaptés pour créer, en fonction de votre budget, le projet qui vous ressemble.

Un interlocuteur unique

Avec Accords Parfaits, tout n'est que sérénité. Mise en place du chantier, planning, suivi des fournisseurs et artisans, livraisons des matériaux, etc. Marie et Dominique s'occupent de tout. « *Nous coordonnons une équipe de près de 10 corps de métiers différents (plâtriers, peintres, menuisiers, électriciens, carreleurs, maçons, marbriers…) dont nous garantissons le sérieux et la qualité du travail* ». Une question sur le suivi de votre projet ? Marie et Dominique sont à votre disposition tout au long de vos travaux.

Fabrication 100% française

Un soin tout particulier est apporté au choix des fournisseurs. « *Pour les meubles de cuisine et de salle de bains, nous travaillons avec la renommée maison Pyram, localisée dans le Cantal. Sa proximité géographique garantit ainsi des délais de livraison entre 6 à 8 semaines* » précise Marie. Ils s'entourent également de prestataires locaux de qualité comme, entre autres, Bérangère Giraud, créatrice de luminaires sur-mesure.

Rendez-vous au showroom

Vous avez un projet d'aménagement ? Venez puiser votre inspiration dans le show-room du magasin. Vous découvrirez les mises en ambiance d'une cuisine et d'une salle de bains tout en fonctionnalité, sobriété et élégance… autant de choix de couleurs, de matières, de rangements ou d'accessoires pour votre futur projet. Vous pourrez ainsi prendre le temps d'échanger avec l'équipe sur vos envies, vos besoins et poser toutes vos questions.

Bon à savoir !

Remise en peinture d'une pièce, création d'une cloison sèche, pose d'un revêtement de sol, d'une toile tendue à froid sur un plafond, etc. Accords Parfaits est également à votre disposition pour tous vos besoins de travaux en plâtrerie-peinture.

ACCORDS PARFAITS

Présents sur la FOIRE DE MOULINS
du 2 au 11 février



AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

Le virage de la reconversion professionnelle, **quelle aventure !**



Vous faire découvrir vos talents pour vous permettre de vous accomplir dans votre trajectoire de vie (éducation, travail, retraite…). Voilà l'objectif d'**Anne-Claire Berr de l'Atelier des Talents à Moulins**. Elle nous propose dans cette rubrique de mener à bien une reconversion professionnelle.

Plus de 25% des actifs pensent à une reconversion professionnelle et pourtant une moitié des projets reste lettre morte, souvent suivie par 15 à 20 ans de résignation, de passivité, voire d'amertume.

Effectivement, une reconversion professionnelle :
- C'est un changement radical d'entreprise, de secteur d'activité, de métier et parfois de statut,
- C'est souvent un rebondissement après une situation professionnelle et/ou personnelle qui devenait ingérable et engendrait de la souffrance,
- C'est un nouvel engagement professionnel où l'on est encore plus soi même que jusqu'à présent,

Mais c'est aussi une étape qui demande de gros efforts, de s'engager dans un parcours long de formation, de démarches, d'investissement… c'est une aventure où l'on prend des risques mais qui permet d'engager pleinement ses talents naturels pour être pleinement heureux au travail.



Deux conditions sont à réunir : savoir où sera sa place et avoir l'énergie pour franchir les nombreux obstacles qui ne manquerons de se présenter.

Reconversion n'est pas forcément synonyme d'entreprenariat, c'est pourquoi, connaissance et reconnaissance de soi sont essentielles afin que cette seconde partie de carrière s'aligne sur ses véritables forces, et que les échanges, les entretiens soient orientés sur les talents plus que sur les compétences.
Cerner ce qui pousse à se dépasser, ce qui est fait avec enthousiasme, ce qui passionne vraiment et comment grâce à sa personnalité innover dans le monde professionnel, soit en entreprise, soit en créant une structure.

Enfin, il faut questionner l'entourage, engranger les feedbacks de reconversions réussies afin d'en tirer les enseignements positifs et la motivation.

Mais surtout, il faut s'appuyer sur ses talents, ils sont une ressource inépuisable !

Plus de conseils?

Anne-Claire BERR - L'Atelier des Talents
Membre du réseau Talents & Trajectoires
06 72 52 16 95 - ac.ber@talents-trajectoires.com

Fée'Ericka, une fée du rangement !

Et si nous trouvions du bonheur en rangeant notre maison ? Après 16 ans d'expérience en tant qu'éducatrice sportive et fan de l'émission « les Cleaners », Ericka Mayet a décidé de continuer d'apporter du bien-être aux personnes dans un autre domaine que le sport : le bien-être dans son lieu de vie.

« Convaincue qu'une maison bien rangée et ordonnée apporte de la joie, je me suis formée pour devenir « Home organiser », un métier en pleine expansion mais encore peu connu. Le principe est d'être accompagné pour trier, catégoriser, organiser, ranger et conseiller pour éviter de retomber dans le désordre. L'objectif, revenir à un environnement plus sain, plus apaisant et retrouver l'esprit léger. J'interviens dans un rayon de 50 km entre Moulins et Vichy. », nous explique Ericka.

Plusieurs intérêts à faire appel à une Home organiser
Sérénité et esprit plus léger : les neurosciences et le rôle de l'imagerie mentale, ont permis de constater une libération d'endorphines, surnommées les hormones du bien-être, dès lors que l'on range sa maison. Exactement comme lorsque l'on fait du sport. Une Home organiser permet de revenir à un environnement plus sain, plus apaisant et de retrouver l'esprit léger.
La motivation : parfois il est difficile de trouver, seul, la motivation pour ranger une pièce de la maison, un dressing, un garage, un grenier,… On repousse, on ne sait pas par où commencer. Grâce à des techniques de rangement et une meilleure organisation des espaces cela peut devenir plus simple.



Économique : Retrouver des objets égarés que l'on aurait pu racheter en ne les voyant pas ou acheter des produits en double ou tout simplement en vendant des objets qui ne servent plus.

Bon à savoir ! Fée'Ericka peut également vous accompagner à vendre sur des sites spécialisés.

Solidaire et écologique : en donnant des objets à des personnes dans le besoin via des associations ou recyclerie, ce qu'elle peut prendre en charge en vous proposant de faire les dons. Ericka peut également vous donner des conseils et astuces pour utiliser des produits ménagers naturels.

Il existe d'autres aspects d'intervention pour un Home organiser, comme vider et réorganiser son intérieur pour permettre de valoriser son bien en cas de vente. « *Des agents immobiliers font souvent appel à des Home organiser pour désencombrer l'espace, augmenter les volumes et doper les ventes.* ». Dans d'autres circonstances plus intime, comme vider la maison d'un défunt. La tâche peut s'avérer difficile pour les proches, aussi bien moralement que physiquement, ou simplement par manque de temps. Autre prestation, Fée'Ericka peut également apporter une touche de décoration, de bricolage, de peinture ou de rénovation avec les objets ou meubles que vous possédez déjà.

Pour tous renseignements complémentaires ou devis : Fée'Ericka 07 89 00 64 29 ou fee.ericka@gmail.com.



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





Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

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

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/

MOULINS FENÊTRES
Menuiserie française
ALU - BOIS - PVC


Porte de garage
Porte d'entrée
Volet, Store
Moustiquaire
Portail...
RGE QUALIBAT
38 Rue Régemortes
MOULINS
04 70 35 27 38
moulins-fenetres@orange.fr

Les Fleurs de Bach au service **des émotions des sportifs humains et animaux**

Vous pratiquez un sport avec un animal ? Vos émotions et/ou celles de votre co-équipier à quatre pattes ont besoin d'être équilibrées, apaisées ? Les fleurs de Bach accompagnent votre chien, votre cheval ou vous-même pour vous permettre de profiter pleinement de ces moments de partage et de complicité.


©AdobeStock

En faisant du sport avec son animal, vous prenez soin de votre condition physique et de votre mental mais aussi de ceux du chien ou du cheval qui vous accompagne. Agility, cani-cross, équitation…les disciplines ne manquent pas ! Le goût du challenge, un niveau qui augmente ou encore une participation à une compétition ou une démonstration en public…autant de nouveaux défis qui mettent parfois à rude épreuve vos émotions comme celles de votre co-équipier à quatre pattes. Tout comme nous, les animaux sont des êtres dotés de sensibilité et ressentent des émotions. Pas besoin de faire du sport avec eux pour se rendre compte à quel point le fait de juste vivre à nos côtés les rend réceptifs à nos émotions, tels une « éponge ».


©AdobeStock

À chaque sportif ses émotions

Former un binôme sportif avec son animal, c'est partager une belle complicité, une confiance, une générosité, une compréhension mutuelle qui se renforce au fur et à mesure de la pratique. Le duo s'épanouit, relève des challenges, partage les réussites et les exploits. Mais il lui arrive aussi de devoir subir des déconvenues, des doutes, des échecs entraînant avec eux leur lot d'émotions, vécues différemment par l'humain et l'animal, selon le caractère et le vécu de chacun.

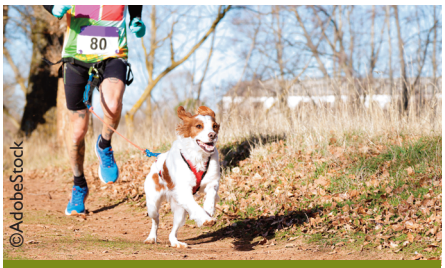
Pratiquer un sport avec un autre être vivant qu'un humain, c'est accepter d'accueillir des états émotionnels parfois différents des nôtres ou parfois au contraire, les mêmes que ceux que l'on traverse, comme par effet « miroir ».



Les fleurs de Bach pour retrouver le plaisir du sport

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui peuvent être administrés aux humains comme aux animaux. Faciles d'utilisation et sans accoutumance, elles sont un coup de pouce simple et efficace pour permettre au binôme de retrouver plaisir et performance sportive. Au nombre de 38, elles viennent apaiser en douceur et au rythme de chacun, des états émotionnels en déséquilibre, comme par exemple : la peur, le manque de confiance en soi, de concentration, l'incertitude, l'impatience, le découragement, l'hypersensibilité, l'anxiété, la fatigue, l'exigence, la difficulté d'apprentissage…

Pauline Orain


©AdobeStock

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 23.

Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin/professionnel de santé pour toute question relative à votre santé, ni celui de votre vétérinaire concernant celle de votre animal.

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



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

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

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



#Maud Lefevre, Coach en développement personnel

Vous ressentez le besoin de faire des choix plus cohérents et/ou nouveaux dans votre vie privée et/ou professionnelle ? Vous aspirez à retrouver de l'énergie, du dynamisme, de l'entrain ? Vous aimeriez que vos actes aient plus de consistance, de valeur, de sens ? Vous voulez mieux vous connaître et vous accomplir avec authenticité ?

« Le processus de coaching, *art de l'écoute et du questionnement, transforme votre problématique en accomplissement : de la chenille au papillon ! Choisissez l'accompagnement de coaching pour agir. À partir d'une problématique, vous décidez de vous mettre en chemin pour découvrir en vous vos propres solutions et vos expertises. Au fil des séances, vous avez des prises de conscience fortes qui vous guident vers ce qui compte réellement pour vous. Vous composez un plan d'actions qui vous correspond. Vos actes deviendront cohérents avec vos valeurs et vos aspirations. En agissant, vous découvrirez des territoires nouveaux de votre personnalité.*

Mon accompagnement *s'adresse à vous si les mots suivants vous parlent : énergie, sens, authenticité, harmonie, cohérence, justesse, accomplissement, introspection, essentiel, vérité, évolution.*

Je suis coach professionnelle certifiée. *Je mets mes compétences, mes valeurs et ma joie au service de votre accomplissement. Je vous écoute, je vous accompagne, je vous soutiens, je vous encourage.*

Accomplissements et connaissance de soi : visez l'essentiel ! »

Sur Rendez-vous à Moulins
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
instagram : _maudlefevre

_maud lefevre

#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.

#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

#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

#Sophrologie

• **Emmanuelle VERGNE - Emodam Sophro**
Cabinet de sophrologie et massage bien-être
Emodam Sophro
Tel : 09 73 11 72 77
16 rue Ampère - 03400 YZEURE

#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

#Bien-être 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)

#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

#Naturopathie

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

#Coach de Vie

• **Nicole ROLLIN**
Coach de Vie Humaniste
07 48 77 09 59
nicolerollin.c@gmail.com
Sites : nicolerollin.fr
Cabinet Harmonie
MOULINS (*11, rue du Pont Ginguet*)
et FRANCHESSE

#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

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

#Fleurs de Bach

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

#Reflexologie

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

• **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.

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

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

COLOCATIONS POUR 8 PERSONNES AGÉES
AVEC AUXILIAIRES DE VIE SUR PLACE 7j/7

LOGEMENT LUMINEUX ET CONFORTABLE



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PAR DES AUXILIAIRES DE VIE AVEC PRÉSENCE 7J/7



CONVIALITÉ ET SECURITÉ



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

1 **Taille humaine**

Seulement 8 personnes par colocation. Chacun peut trouver sa place 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 **Repas faits maison**

Repas faits maison avec des produits locaux et élaborés en concertation avec les colocataires

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