#93 mai 2024
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Tourisme, visitez autrement !



©Alba Photographie-Auvergne destination

Parcourez la forêt de Tronçais en tuk-tuk avec Roulettes et Cie

CeltÔ

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



Bassin intérieur et Spa Nature
avec animations, jeux et jets d'eau,
banquettes massantes, cascade...
et aussi sauna, hammam, jacuzzi,
CeltÔrium...

EAU THERMALE
À 34°C*

LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.



- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES — **21 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (à partir de 14 ans)
- ACCÈS ENFANT — **8 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)
  uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

HISTOIRE D'UN JOUR

Profitez d'une pause Bien-Être le temps d'une journée...

- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT** — **93 €** */ pers.*
- **Déjeuner dans l'un de nos restaurants**
- **1 « Instant Présent » (Modelage relaxant Visage, Corps et Mains)**

BOUTIQUE EN LIGNE

Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Aude & Julie

Mercredi 22 mai 2024

Journée nationale... du marin



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

Bon à savoir !



Capitaine de vaisseau - Alexandre | *Second maître Sophie* | *Capitaine de frégate - Olivier*

Évènement incontournable de la Marine nationale depuis 2013, la Journée du marin (JDM) revient le mercredi 22 mai 2024. Cette journée sera l'occasion d'insuffler l'esprit d'équipage et de faire rayonner les valeurs de la Marine partout en France. Même loin des mers et océans, le Bourbonnais est une terre de marins, qu'ils soient d'active où de réserve, tous exercent aujourd'hui en servant les armes de la France et font rayonner l'Allier partout dans le Monde. ***La Marine nationale dans l'Allier c'est aussi deux centres de préparation militaire Marine (PMM) à Cusset et Montluçon, cinq classes Défense Marine (Moulins, Saint-Pourçain-sur-Sioule, Lapalisse et Montluçon) et trois villes marraines (Moulins Montluçon et Lapalisse).***



Lieutenant de vaisseau - Farid | *Matelot Maëlle* | *Second maître Guillaume*

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 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
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Sveltéo

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

Agréé Allier Bourbonnais Produits

Ne pas jeter sur la voie publique



Besoin de visibilité ?

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

HBC WEBCONCEPT

CONSEIL, ETUDE ET RÉALISATION DE SITES INTERNET
Commerçants et entreprises Agglomération moulinoise

Deux professionnels de l'informatique
Créatrice et gérante : Sylvie Héroux-Brun
Partie technique : Olivier Brun
Plus de 35 ans d'expertise

Plus d'infos : 07 68 47 84 51 ou 06 98 17 31 62



Découvrez notre territoire **autrement !**

Le bourbonnais présente une variété de paysages et de cultures fascinante. Avec ses espaces préservés, ses villes et villages, ses sites incontournables, il y a tant à voir et à faire. Ce mois-ci, nous vous proposons de découvrir le territoire autrement, par le biais d'activités insolites et stimulantes : sur terre, dans les airs ou sur l'eau...

• Entre Asie et Bocage Bourbonnais en velorail

Découvrez un parcours insolite dans l'Allier qui vous mènera à la découverte de la région bourbonnaise, des gigantesques statues de la pagode asiatique ainsi que de l'impressionnant chevalement du musée de la mine. En fin de parcours, vous surplomberez l'étang de Messarges du haut de son viaduc de 25m. Le parcours est ombragé, même en cas de fortes chaleurs, la balade reste agréable. Assistance électrique et retourneurs automatiques pour une balade sans efforts ! Nouveau cette année, présence d'un snack sur place. ***Rens. 06 82 71 42 65 ou www.veloraildubourbonnais.fr***



• Découvrez le patrimoine naturel et culturel en courant

Il n'a jamais été dit qu'activité sportive et découvertes patrimoniales sont incompatibles ! Et si, au travers d'une course à pied aux côtés du Pays d'art et d'histoire de Moulins Communauté, vous preniez le temps d'observer l'environnement qui s'offre à vous sans regarder le chronomètre ? Participez à la course Patri Run qui aura lieu le samedi 8 juin de 9h à 11h. Depuis la Maison de la Rivière Allier à Moulins, explorez les berges de l'Allier jusqu'au centre-ville d'Avermes et découvrez l'histoire et les richesses patrimoniales locales, du pont de fer à l'église Notre-Dame-de-la-Salette ! Parcours de 11,5 km à allure modérée. Une bonne condition physique est recommandée. Prévoir chaussures de running et vêtements adaptés. A partir de 18 ans. Tarifs : 6 € (plein tarif), 3 € (étudiants, accompagnants des titulaires de la carte patrimoine), gratuit (demandeurs d'emploi, titulaires de la carte patrimoine). Rendez-vous à l'Espace patrimoine.
Maison de la Rivière Allier
Rens. 04 63 83 34 12





• Explorez le Bocage avec Évasion : vivez l'aventure en quad !

Aventurez-vous hors des sentiers battus et découvrez la beauté du Bocage à bord de quads tout-terrain. Parcours variant de 30 min à 4h. Des paysages époustouflants, des collines verdoyantes aux étangs paisibles, admirez des vues à couper le souffle à chaque tournant. Pour tous les âges et les niveaux, accessible à partir de 12 ans. Les balades en quad sont guidées pour une expérience en toute sécurité. Réservez dès maintenant et vivez une aventure mémorable.
Rens. evasiondanslebocage.fr



• Louez une mobylette

Pascal, pour qui la "mob" est une passion débordante, vous propose de retrouver vos souvenirs grisants de jeunesse au guidon de l'un de ces engins et de partir le nez au vent sur les chemins de campagne et les petites routes goudronnées à la découverte de la nature et du patrimoine environnant. Un moment de convivialité, de partage et de nostalgie. ***Rens. 06 31 90 10 87 ou Facebook : Rando'Bylette***



• Voyage au fil de l'eau

Locaboat Holidays, numéro un de la location de Pénichette® sans permis, vous propose des croisières fluviales de 2 à 12 personnes sur les canaux du Nivernais, du Centre et de Roanne à Digoin pendant un week-end, une semaine et plus. A bord de votre Pénichette®, découvrez la région sous un nouveau jour. Les rives sont bordées de châteaux, d'abbayes (notamment l'abbaye de Sept-Fons du XIIe siècle) et de villages. Aucune expérience n'est nécessaire, après une courte formation, vous serez le seul maître à bord. Découvrez sans plus attendre les circuits pour louer votre Pénichette® au départ de Dompierre sur Besbre.
Rens. 03 86 91 72 72 ou www.locaboat.com



• Survolez le vignoble de Saint-Pourçain, châteaux et rivières du Bourbonnais en ULM pendulaire

Des forêts luxuriantes, des collines verdoyantes, une rivière ondulante, un vignoble chatoyant, de là-haut, la géométrie reste parfaite : le vignoble s'étend au sud de Moulins sur la rive gauche de l'Allier et forme une bande d'une vingtaine de kilomètres de long sur le flanc ouest du Val de l'Allier et de la Sioule, dans la Limagne bourbonnaise. Balades de 30 min à plus d'une heure pour faire tout le vignoble.
Rens. 06 07 09 41 57 ou Facebook : Vignoble et Châteaux à Tire d'Aile. *Source : https://www.infotravel.fr*



• Embarquez sur l'Allier, l'une des dernières rivières sauvages d'Europe

Découvrez des paysages cachés, à l'abri des sentiers et des routes, le canoë permet de se plonger au coeur de cette nature encore sauvage. Partez à l'aventure, laissez-vous guider par le flux de la rivière. Laissez le spectacle de la nature vous envahir, son écosystème est exceptionnel par sa forme et sa diversité.

Rens. auprès de Canoë en Terre d'Allier : www.allier-canoe.fr, ASPTT Canoë-Kayak : www.ckmoulins.com et Canoë Rivière Expérience : canoe-riviere-experience.fr



• Mêlez balade et gourmandises locales

À Bourbon l'Archambault, les marches gourmandes sont mises en place pour flâner à la découverte de la gastronomie locale à prix tout doux. Vivez une soirée détente agrémentée d'anecdotes sur la ville, en toute simplicité. Sur le mode de la balade urbaine, il s'agira de parcourir 4,5 km dans les charmantes petites rues de la cité médiévale et thermale avec des haltes régulières permettant de vous restaurer. ***Rens. Office de tourisme Bocage Bourbonnais 04 70 67 09 79. Prochaines dates : 31/05 à 18h30, 14/06 à 18h30, 12/07 à 19h, 26/07 à 19h 09/08 à 19h, 23/08 à 18h30, 06/09 à 18h30, 20/09 à 18h30.***



• Parcourez la forêt en tuk-tuk

Laissez-vous transporter par Francis, passionné par sa région qu'il explore depuis plusieurs décennies, il saura vous faire découvrir les meilleurs spots et vous donner envie de revenir. Confortablement installé sur la banquette du triporteur taxi à assistance électrique, vous découvrirez les paysages apaisants de la forêt de Tronçais, sur une distance de 10 kms environ. Nouveauté saison 2024 : Un partenariat avec des EHPAD bourbonnais pour permettre à leurs résidents des sorties en pleine nature. Une bouffée d'air pur et de joie pour les personnes âgées ! Avec vos VTT/VTC, vous pourrez également découvrir 4 étangs pittoresques, des chênes extraordinaires, des sites uniques au cours d'un des 2 circuits accompagnés (25 ou 35 kms) pour des groupes de 3 à 10 personnes. Circuits labellisés ONF. ***Rens. 06 17 65 14 94 ou page Facebook Roulettes et Cie.***



• A la conquête du vignoble en Méhari et en paramoteur

Prenez place à bord de la mythique Méhari, symbole de l'art de vivre à la française, et partez à la découverte du vignoble Saint Pourçinois au Domaine des Bérioles à Cesset. Jean, Sophie & Jérôme vous guideront dans les différentes parcelles du domaine et vous expliqueront leur métier de vigneron. En paramoteur, c'est aussi possible ! En contactant le Domaine à l'avance et si la météo le permet, il est possible de réserver un vol au-dessus du vignoble et du Pays Saint Pourçinois avec un pilote diplômé.

Rens. 06 21 04 37 45 ou lesberioles.com.



• Cani randonnée en forêt de Tronçais

Sylvain, musher professionnel, propose des randonnées en cani kart, en cani rando pour une découverte du mushing. En cani kart, vous êtes transportés à bord d'un engin à roues : c'est le musher qui conduit l'attelage de 12 à 16 chiens. En cani rando, c'est le chien qui vous tracte, tout en étant accompagné du musher. Les deux activités sont accessibles à tout public (sportif, familial, colonie de vacances...) et commencent par une partie pédago-historico-culturelle sur le chien d'attelage (origines, races, types) et le contact avec les chiens avant le départ. Sensations et émotions garanties ! ***Rens. 06 70 19 22 53 et www.itinerancemushing.com***

Source : https://www.allier-auvergne-tourisme.com



• Prenez de la hauteur en montgolfière

Au départ de Saint-Pourçain-sur-Sioule l'association Fly Challenger vous propose un vol inoubliable au dessus du Val de Sioule à bord de sa nacelle 3 places. Durant une heure, David votre pilote aéronaute, vous fera goûter au panorama de la troisième dimension. ***Rens. 06 03 61 55 50 ou roanne-montgolfieres.fr***





ACCORDS PARFAITS

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

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

Les 15 & 16 juin 2024 on prend le train et on célèbre **le train à la campagne !**

Un programme sur 2 jours, 100% Rurail© dans l'Allier pour vivre l'aventure de voyager à bord d'une locomotive à vapeur et découvrir des paysages près de chez nous autrement !

• Journée du 15 juin : le Train des viaducs
Parcours : Clermont- Ferrand - Lapeyrouse - Bellenaves.
La locomotive à vapeur partira du dépôt de Clermont Ferrand à 10h10 direction la gare de Bellenaves, lieu du départ des parcours.
• Premier parcours à 13h35 et 17h08 : Viaduc du Bellon ; Louroux de Bouble ; Viaduc de la Bouble ; Lapeyrouse ; Viaduc de la Bouble ; Louroux de Bouble : Viaduc du Bellon puis Bellenaves.
• Deuxième parcours à 15h18 et 18h43 : Saint Bonnet de Rochefort ; Viaduc de la Sioule ; Viaduc de Neuvial ; Gannat ; Viaduc de Neuvial ; Viaduc de la Sioule ; Saint Bonnet de Rochefort puis Bellenaves. *À noter : Ces horaires peuvent évoluer légèrement ; il sera possible de prendre le train de la plupart des gares indiquée sur le parcours.* Évènement organisé par l'association Train à Vapeur Auvergne.

• Soirée du 15 juin : la célébration du Rurail à Bellenaves.
Organisée par le collectif des animations et festivités bellenavoises avec la commune de Bellenaves et l'association OUAT - Once Upon A Train. Profitez le temps d'une soirée pour manger, boire, danser, échanger... avec vue sur la locomotive à vapeur qui dormira en gare de Bellenaves.

• Journée du 16 juin : le Train du Second Empire
Parcours : Bellenaves-Gannat-Vichy-Gannat-Clermont
Départ à 9h10 de la gare de Bellenaves et arrivera à 12h15 à Vichy. *A noter : ces horaires peuvent évoluer légèrement ; il sera possible de prendre le train de la plupart des gares indiquée sur le parcours.* Évènement organisé par l'association Train à Vapeur Auvergne.
Plus d'infos : www.trainvapeur-auvergne.com



La Via Allier

Un itinéraire de caractère pour un voyage à vélo ressourçant
Inspirez, respirez, pédalez ! La Via Allier est un condensé de bons moments à vivre ! Le long de ces 455 kilomètres, depuis sa confluence avec la Loire vers Nevers jusqu'à Langogne en Lozère proche de sa source, vous traversez des villes et des villages de charme propices à des haltes gourmandes et reposantes !

Vélo pour tous ! 9 km d'itinéraires aménagés d'Avermes à Bressolles.



L'objectif de cette voie entièrement dédiée aux cyclistes est tout d'abord de dynamiser les usages du vélo en facilitant les déplacement quotidiens et usages touristiques mais aussi d'assurer un parcours sécurisé, confortable et accessible au plus grand nombre. La Via Allier permet également de faire découvrir les berges de l'Allier en valorisant les différents paysages traversés, ainsi que les sites naturels ou patrimoniaux remarquables. Sur le territoire de Moulins Communauté, une première phase du projet s'est concentrée sur un linéaire de 9km entièrement aménagé fin 2023, entre Chavennes à Avermes et la commune de Bressolles.

Gagnez une escapade pour la fête des pères et des mères !

Jouez & Gagnez !

SUMA Volkswagen Moulins *ZA Yzeure Sud, Toulon-sur-Allier 04 70 46 96 00*



Evadez-vous à deux le temps d'une journée au volant du Nouveau Tiguan. L'occasion de parcourir les routes du Bourbonnais à bord de ce nouveau véhicule direction Vichy pour un moment de détente privatisé dans la luxueuse Spa Suite et vivre une expérience bien-être pendant 90 min.

Bonne chance !



Spa Suite Vichy
39 Rue de Reims - Vichy
www.spa-suite.com

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer

Sur tirage au sort, envoyez vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le jeudi 23 mai 2024
ou rendez-vous sur notre groupe Facebook et Instagram **Merci à nos partenaires !**

Aude & Julie

MASSIF DU SANCY
Auvergne France

Escapade estivale **au cœur des volcans d'Auvergne**

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

Véritable terrain de jeu, le massif du Sancy fait les choses en grand pour vous satisfaire avec **670 kilomètres de sentiers de randonnée balisés et 47 circuits VTT** accessibles à tous. Pour se guider l'office de tourisme a développé une application GPS gratuite « Sancy Explorer » avec plus de 120 itinéraires à découvrir et qu'il suffit de télécharger avant son départ.
Le puy de Sancy est le carrefour de plusieurs chemins de Grande Randonnée en Auvergne. Arpentez les sommets volcaniques en suivant le GR®30 Tour des lacs d'Auvergne ou le GR4® Hauts plateaux et Monts d'Auvergne en mode itinérance à votre rythme


Faites le plein de sensations avec les luges d'été de Super-Besse et du Mont-Dore

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


Programmez une randonnée en famille à Chambon-sur-Lac

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

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


Dégustez le fromage saint-nectaire
©AOP Saint-Nectaire

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


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


Rafraichissez-vous à la base nautique de Super-Besse


Profitez du paysage en VTT electrique

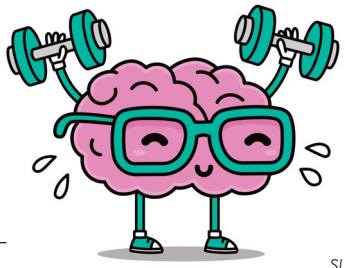

Profitez des superbes panoramas

Rendez-vous

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

Je créé mes propres **mantras !**

Votre mental est votre garde du corps. Il est là pour vous protéger. Il veille constamment sur vous et votre environnement. Il est toujours sur le qui-vive. Pour communiquer avec vous, il utilise le langage. C'est cette petite voix intérieure que nous entendons tous ! Il utilise des mots, tournures de phrases qu'il a entendu depuis votre plus jeune âge. Sa fonction de protecteur l'amène à être en mode négatif non stop car il doit toujours prévoir le pire. Il a donc un côté saboteur. Pour contrebalancer ce M. Catastrophe, voire parfois M. Rasbas-joie, **Elodie, coach de vie sur l'agglomération moulinoise** vous propose un outil : les mantras.



Les mantras sont des « instruments de la pensée ». C'est comme soumettre notre mental à une nouvelle musique dont vous seriez le chef d'orchestre. Ce sont des phrases courtes, au présent et à la forme affirmative. Ainsi, elles sont plus faciles à retenir. Elles portent sur vous ou sont d'ordre plus général mais avec une intention toujours positive pour contrer les affirmations négatives de votre mental.

Exemple : *« Je suis nul.le ! » si votre mental vous soumet à cette phrase souvent, alors vous pouvez inventer un mantra pour enrayer cette croyance limitante : « Je suis capable ! », « Je suis une belle personne ! », « Je suis génial.e ! »…*

L'important est de trouver une formulation à vous, dans votre langage habituel et qui vous parle.

Ensuite, il convient de soumettre ce mantra le plus possible à votre mental pour qu'il l'enregistre. Notre cerveau met environ 1 mois pour prendre une nouvelle habitude. La répétition fait partie de toute phase d'apprentissage. Le mantra est une nouvelle croyance que l'on veut faire admettre à notre mental pour qu'elle nous porte, nous élève.

Aussi, je vous invite à vous répéter votre mantra autant de fois que votre mental vous servira sa phrase négative fétiche. Vous pouvez également l'écrire sur un post-it pour le suspendre là où vos yeux se posent souvent durant la journée (exemple : miroir de la salle de bain, voiture, bureau, cafetière…).

Pour qu'un mantra soit efficace et vraiment transformateur, il convient, lorsque vous le répétez ou le lisez, de le ressentir.



Plus de conseils ?

« Si vous avez des questions ou envie de me partager vos mantras alors envoyez-les moi à etvacoaching@gmail.com ou sur Instagram à : et_va_coaching_. Et si vous souhaitez en savoir plus sur le fonctionnement de votre cerveau et de manière plus globale sur vous, alors rencontrons-nous ! »

Restez connecté !

Jeux de l'écologie, des challenges bons pour la planète

À l'occasion des Jeux Olympiques de Paris, l'association **Ma Petite Planète**, référence en matière d'actions écologiques, lance une édition spéciale de son challenge, mettant à l'honneur à la fois l'écologie et le sport. Du 27 mai au 17 juin, Ma Petite Planète déploie ainsi son édition spéciale "Jeux de l'Écologie". Cette initiative présente une occasion unique d'associer l'esprit des Jeux Olympiques et Paralympiques et de découvrir de nouveaux gestes pour passer à l'action pour la planète, tout en s'amusant. ***Télécharger l'application Ma Petite Planète et constituer votre propre ligue. 3 semaines de challenge mêlant écologie et sport.***

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Bon à savoir !

L'association Zéro Déchet Bourbonnais qui a pour objectif de sensibiliser à la réduction des déchets dans la vie quotidienne vous propose d'entrer dans son équipe pour ce challenge ! Venez les rencontrer autour d'un apéro quizz le jeudi 23 mai à 18h30 chez Bloc Zone, parc de la Motte à Yzeure.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Holly (le houx).

Il vous arrive de ressentir de la jalousie envers les autres, de la suspicion ou de la haine. Vous prêtez aux autres des mauvaises intentions à votre encontre. Vous vous sentez vexé(e), contrarié(e) et nourrissez le désir de vous venger. Vos ressentiments vous font souffrir, générant en vous de la frustration et de l'amertume. Vous avez alors des accès de colère, êtes irascible, envieux(se) ou agressif(ve).

La fleur de Bach Holly vous invite à davantage d'harmonie intérieure en portant un regard doux et chaleureux sur le monde qui vous entoure, diminuant ainsi le poids de votre souffrance. Holly vous propose de goûter aux bénéfices intérieurs de l'ouverture de votre cœur. Elle vous permet de réinvestir le champ de la bienveillance et de l'Amour envers l'Autre.



La fleur de Bach Holly (Houx) vous aide à retrouver de la bienveillance envers l'Autre et à ouvrir votre cœur.

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 27.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

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.

Faites une petite séance d'exercices



Certaines recherches révèlent que les personnes actives sont plus détendues et de meilleure humeur que celles ne pratiquant aucune activité. Alors un peu d'exercice de bon matin vous réveillera et libèrera les hormones du bonheur ! Une séance de dix minutes suffit et s'adapte à n'importe quel agenda. Il suffit de régler votre réveil 10 à 20 min plus tôt et rien ne vous empêchera de suivre votre programme. Mettez votre musique préférée et ouvrez la fenêtre. Cela vous réveillera et vous mettra déjà de meilleure humeur.

Pour mieux se lever on s'étire !
La plupart des gens dorment sur le côté ou en chien de fusil. Si cette position invite au sommeil, elle a malheureusement pour conséquence de crisper les muscles du dos et de la nuque. Alors, on prend soin de dénouer tout ça !

Pour un meilleur réveil, on se tonifie en douceur
Dès le réveil, comment ça, on fait de la gym ? Rassurez-vous, rien à voir avec une séance de cardio-training ! Mais une fois que vous êtes bien étiré, vous pouvez passer à quelques exercices en douceur pour achever de bien vous réveiller le matin, planche, chaise, squat... Et si en plus, ça tonifie… Ça donne plus envie !

Source : www.foodspring.fr

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Profitez de notre offre de printemps !
Avec l'arrivée des beaux jours et du soleil, notre moral semble généralement s'améliorer. Les spécialistes nous expliquent que l'exposition au soleil stimule la sérotonine, également appelée "hormone du bonheur". C'est pourquoi de nombreuses personnes profitent du printemps pour faire le point sur leur santé et leur silhouette.

Pour cette raison Svelteo Clinic Minceur Moulins, institut spécialisé minceur et silhouette, vous propose GRATUITEMENT jusqu'au 10 juin, son bilan morphologique.

Ce bilan, sur rendez-vous, donne tous les éléments indispensables pour établir un programme personnalisé d'entretien ou de remise en forme. ***Alors, n'hésitez plus et réservez au 04 70 20 36 94.***

À bientôt chez Sveltéo
Stéphanie & Emma

Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : svelteo.fr
Svelteo (Moulins)



Publi-rédactionnel





Save the date !

• Une marche au profit de la Marpa de Chevagnes samedi 1er juin !

Rendez-vous donc pour deux marches au choix et un repas convial.
• 3 km avec énigmes. Originale et instructive, visite guidée du bourg de Chevagnes et de ses richesses historiques.
Départ libre de 15h30 à 16h30
• 10 km. Départ libre de 16h à 16h30
Après l'effort, le réconfort, un repas vous sera proposé en soirée. Une animation solidaire pour le bonheur des résidents !
Tarifs : 5€ marche seule (gratuit - de 12 ans, accompagné), 23€ marche et repas, 20€ repas seul.
Réservations obligatoires avant le 17 mai au 04 70 43 12 00.



• 12ème édition de la Tournée des Riders à Coulandon

L'association « Les Riders Bourbonnais » organise sa 12ème édition de la Tournée des Riders qui aura lieu à Coulandon. Rendez-vous le dimanche 16 juin à partir de 8h. Comme pour les autres éditions, au programme randonnées VTT ou pédestres. Trois parcours VTT de 31 à 55 km et 3 parcours marche (ou trail si vous préférez courir) de 7 à 23 km. Les participants pourront se régaler sur les différents ravitaillements avec les produits locaux préparés par Traiteur Dumont.
Plus d'infos : www.ridersbourbonnais.fr



• Balade solidaire à Bourbon l'Archambault

Rendez-vous dimanche 2 juin pour une balade solidaire en faveur de l'association Syndrome de Prader Willi, maladie génétique rare, organisée par la fondation Groupama. Parcours de 6 et 12 km. Inscriptions et départs à partir de 8h30 à la salle polyvalente de Bourbon l'Archambault. Repas 100% bourbonnais sur place le midi, préparé par les Jeunes Agriculteurs de l'Allier. Les bénéfices de la marche ainsi qu'une partie des bénéfices du repas seront reversés à l'association.

Yvan Bourcy : un jeune pilote de VTT Trial décidé à atteindre les sommets

A seulement 20 ans, le pilote de Trial **Yvan Bourcy** évolue déjà au niveau mondial. Une ascension qu'il parfait un peu plus chaque année sur son terrain d'entraînement personnel à Broût-Vernet. Portrait d'un jeune sportif aussi ambitieux qu'attachant et à l'avenir prometteur.



Dès l'âge de 11 ans, Yvan Bourcy se passionne pour le VTT Trial et rejoint le Club d'Horizon Montluçon, avec lequel il occupe depuis 4 ans la 1ère place de France. A tout juste 18 ans, il participe à sa première coupe du monde en quart de finale décrochant la 58ème place sur 120 en individuel au général. Classé Nationale 1 en 2022, Yvan est désormais monté Expert depuis un an et évolue depuis 2 ans en catégorie Elite au niveau régional et mondial.

Les épreuves consistent à réaliser, en 2 minutes, un enchaînement d'obstacles debout sur un vélo, sans poser le pied au sol et atteindre 60 points. « *La hauteur des obstacles est d'environ 1m30. Certains, cumulés, peuvent représenter un saut final à 2 mètres du sol* » précise Yvan. Crochetés, plantés, statiques, pédale-up et autres latéraux lui permettent d'atteindre l'obstacle en positionnant son vélo de biais, à la vertical ou à l'horizontal. Pas question d'improviser ! Chaque micro-mouvement est extrêmement précis.



Yvan assure seul sa préparation physique comme son entraînement sur le terrain. Squat, cardio mais aussi gainage sont indispensables. Quant à sa préparation mentale, elle prend tout son sens lors de sa reconnaissance à pied du parcours. « *Je construis un schéma mental de mes enchaînements, je visualise chaque placement de roues, me rappelant que si j'ai réussi à franchir un obstacle à l'entraînement, je réussirais en compétition* ». Et si le doute s'installe, Yvan a la parade : « *poser le cerveau et laisser l'adrénaline prendre le relais* ».
De par son classement, il ne peut jusque-là prétendre qu'aux ¼ de finales mondiales. « *Il faut être dans le top 20 pour accéder aux demi-finales. C'est ce que je vise cette année. J'ai construit un programme d'entraînement encore plus structuré* », allant même s'essayer sur les terres des maîtres du Trial : l'Espagne.

La coupe du monde le conduira prochainement en Norvège, Pologne et en France avec, pourquoi pas, une sélection au championnat du monde à Abou Dabi.

Pour l'aider à accomplir son rêve, Yvan peut compter sur le soutien sans faille de ses parents Christelle et Jean-Yves, supporters de la première heure. Des ambitions qui demandent néanmoins d'importants moyens financiers qui conduisent aujourd'hui Yvan à chercher des sponsors pour le soutenir.

Pauline Orain

Instagram : yvan_bourcy - Facebook : Yvan Bourcy - TikTok : @yvan_trial_dynamic

Vivre les jeux partout en France !



Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les écoles du bassin de Moulins se sont mobilisées pour faire vivre l'évènement. Organisées par l'inspection académique en collaboration avec le service des sports de Moulins, les Olympiades scolaires se sont tenues les 4 et 5 avril dernier au stade Hector Rolland. Cette manifestation d'ampleur, organisée dans le cadre du label Terre de Jeux, s'adressait aux élèves de la toute petite section jusqu'au CM2. Environ 2000 élèves ont participé à l'évènement. L'occasion de promouvoir les valeurs de l'olympisme, de renforcer la citoyenneté et de valoriser la pratique sportive, source de bien-être et de santé. Pour cela, la journée des scolaires a été axée autour de 4 pôles :

- Pratiquer des sports collectifs,
- Découvrir des sports moins présents dans les cours d'école (sport de combat, de raquette, athlétisme, handisport),
- Visiter le village olympique (exposition, lectures, nutrition, jeux collaboratifs, tri…)
- Rencontrer des sportifs de haut niveau

Des athlètes de hauts niveaux sont venus à la rencontre des enfants

En plus des nombreuses associations, le service des Sports a mobilisé plusieurs sportifs de hauts niveaux pour échanger avec les élèves et promouvoir leurs activités et parcours sportifs. **Kevin Azéma,** multiple champion de France de Judo (1ère division), médaillé Coupe d'Europe, African Open, Européan Open, etc , licencié à l'ASPTT, **Karine Charbonneau**, BMX. Médaillée d'argent aux championnats du monde (1995-2022), et championne d'Europe en 2001, **Françoise Descharnes** Tir sportif participation aux JO Los Angeles 1984, **Georgescu Eugen**, Water-Polo, Entraineur du NCM et joueur, Champion de France N2 avec le NCM, membre de l'équipe nationale Roumaine, Participation aux Championnats d'Europe, et **Milorad Ivetic**, Water-Polo, meilleur joueur N1 2023, membre de l'équipe N1 du NCM depuis 4 ans et **Thierry Asseloos**, grand défenseur du football féminin, entraîneur adjoint de l'équipe de France féminine A, quart de finaliste de la Coupe du monde 2015 au Canada et des JO 2016 à Rio.



Et le sportif du mois est...

Medhi Frère invité d'honneur des Olympiades scolaires



Medhi Frère est médaillé d'or par équipes et se classe 35ème en individuel aux Championnats d'Europe de cross-country à Dublin et plus récemment 2ème des championnats de France de cross-long, 3ème par équipe et vainqueur sur le relai mixte. En décembre 2023, il a terminé 9ème du Marathon de Valence en 2h05min 43s. Il devient le 2ème performeur français de l'histoire sur Marathon et améliore ainsi son record personnel de plus de 3 minutes. En février, il se classe 2ème du semi-marathon de Paris. ***Bon à savoir ! Mehdi Frère est qualifié pour les JO Paris 2024 et représentera la France sur le marathon. Bonne chance !***





130 élèves de l'agglo vont fêter la nature !

La Fête de la Nature a été créée en France en 2007 avec pour objectif de, tous ensemble, célébrer la nature. Elle se déroule chaque année au mois de mai, à une date la plus proche du 22 mai, date de la journée internationale de la biodiversité. Cette année, la Fête de la Nature se déroule du 22 au 26 mai !

A cette occasion, de nombreuses manifestations sont organisées par les associations de conservation et d'éducation à la nature, les collectivités locales, les établissements scolaires, les entreprises, les particuliers… sur tout le territoire français, en métropole et en Outre-mer, dans les villes comme à la campagne.

Une journée de rencontres et d'actions pour plus de 130 élèves de l'agglo

Le 28 mai prochain, plus de 130 élèves référents EDD (éducation au développement durable) de 4 collèges (E. Guillaumin, Charles Peguy, Anne de Beaujeu, François Villon), 3 lycées (Banville, Jean Monnet et Lycée Agricole du Bourbonnais) et IME de l'agglomération moulinoise vont se retrouver pour une journée de rencontres et d'actions en faveur du développement durable. Une action conjointe pour nettoyer un peu et apprendre beaucoup de la nature autour du Lycée agricole (haies, apiculture, horticulture...) et partager leurs expériences entre collégiens, lycéens et encadrants. Au programme, randonnée au départ de la maison de la rivière direction le Lycée Agricole du Bourbonnais avec sac poubelle et pince pour ramasser les déchets sur le chemin. Une analyse des sacs est prévue à l'arrivée pour prendre conscience des déchets que l'on peut trouver dans la nature. L'après-midi, présentation du lycée agricole, découverte de l'exploitation et ateliers découverte en groupe sur le thème de la nature.


©Fabrice Ranoux
Vue des terres du lycée de Neuvy

Venez célébrer la nature et l'art à Varennes-sur-Allier

Dans le cadre de la fête de la nature, l'Office de Tourisme L'Abel Destination organise plusieurs animations visant à faire (re)découvrir les richesses naturelles du territoire Entr'Allier Besbre et Loire.

L'office organise notamment en partenariat avec La Fondation Le PAL Nature un marché des artistes/artisans semi-nocturne sur la thématique des animaux et du zéro-déchet. Rendez-vous donc le vendredi 24 mai de 17h à 22h sur le parking de l'office de Varennes-sur-Allier.

Cette soirée sera également marquée à 19h par le vernissage de l'exposition "Regards de soigneurs" (2ème édition) : une immersion captivante en photos dans l'univers des soigneurs du Pal, en présence de quelques-uns d'entre eux. Un quizz pour tester vos connaissances sur la Fondation et le territoire vous sera proposé avec de nombreux lots à gagner, notamment 2 entrées pour Le PAL ! Une buvette et de la petite restauration sera sur place.

Si mauvais temps, un repli pourrait se faire à la résidence Jeanne Saulnier en face du parking de l'office.

Programme complet au 04 70 47 45 86.

Bon à savoir !

Une fresque trompe l'oeil à Saint-Hilaire

Venez découvrir cette jolie fresque en vous baladant dans le village de Saint Hilaire. Ce « Trompe l'oeil » a été réalisé par l'entreprise Haut-les-Murs de Lyon et offert par l'Association des Amis du Patrimoine de Saint Hilaire à la commune.



Un jardin pour des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer à Bourbon l'A.

Des élèves de première Aménagement Paysager au lycée agricole de Neuvy ont répondu à une commande de projet d'aménagement pour l'unité Alzheimer de l'hôpital de Bourbon l'Archambault qui souhaitait depuis plusieurs années maintenant, proposer un jardin aux résidents atteints de la maladie d'Alzheimer. Un vrai plus pour les résidents majoritairement issues du monde rural et qui ont un besoin de contact avec la nature. Autre point essentiel étant la volonté du personnel soignant, de profiter d'un jardin pour permettre à certains patients de bénéficier de l'hortithérapie pour stimuler la mémoire et limiter le déclin de celle-ci. « *Dans le cadre de ce projet pédagogique EIE (Enseignements à l'Initiative de l'Etablissement), les élèves ont participé à des visites, des TP, des débats, pour répondre au plus juste à la commande de l'hôpital et en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer.* » nous précisent Nicolas Biet et Dominique Mercier professeurs en Aménagement Paysager.



EP3D
3D
Dératisation
Désinfection
Destruction nids de guêpes et frelons
Nettoyage
Vitrerie
Panneaux solaires
Diogène (évacuation maison)
Entreprise - Propreté - Dératisation - Désinsectisation - Diogène
03210 CHEMILLY - EP3D03@gmail.com - 06 01 93 69 05
Services à la personne
50%

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

Roulement de tambour pour la nouvelle **édition du festival Graines de Mai**



L'Association pour l'Animation d'Yzeure et du Bourbonnais (APAYB) organise la 22éme édition du festival jeune public. **Il ouvrira ses portes du mercredi 22 au dimanche 26 mai 2024.** 150 bénévoles prêts à recevoir 2000 enfants par jour.







©CYSL Yzeure

Pièce musicale au son de l'accordéon, clarinette, violon, concertina, une marionnette qui s'anime, des acrobaties dans un caddie, des numéros de bilboquet, diabolo, une créature femme-cheval, autant d'ingrédients qui composent nos spectacles.

Le festival c'est aussi...
Une participation des parents qui peuvent faire tourner le manège, des jeux à partager, des bouilles à maquiller, l'opportunité de se faire tirer le portrait « style BD » et se risquer à monter sur la grande roue en bois.

Un espace restauration avec des crêpes, des paninis, des hot-dogs, des frites, des glaces, des boissons vous accompagnera durant tout le festival.

Pour ne rien manquer de la programmation et des surprises que réserve cette édition, retrouvez toute la programmation sur le site www.grainedemai.free.fr.

Save the Date !
Rendez-vous pour l'inauguration le mercredi 22 mai à partir de 18h. Dominique, maquilleuse, sera présente, la buvette sera ouverte et un spectacle sera offert à tous par la Ville d'Yzeure sur réservation au 04 70 20 87 83.

Bon à savoir !

Une grainothèque à la Médiathèque Yzatis



La médiathèque municipale à Yzeure propose un nouveau service à tous les amoureux du jardinage : une grainothèque. Ouverte et accessible à tous aux horaires d'ouverture de la médiathèque, cette bibliothèque de graines invite les usagers à se servir, à faire don de leurs excédents de semences, ou à les troquer librement et gratuitement (légumes, aromatiques, fruits, plantes ou fleurs). Une partie du fonds est composée de graines provenant de l'association Graines de troc, et prochainement des Jardins à la Prévert. Ce nouvel espace participatif et collaboratif a pour objectifs d'encourager le partage de graines dans le respect de l'environnement, de développer les liens sociaux et de contribuer à l'échange de savoir au sujet du jardinage. Afin d'accompagner les jardiniers amateurs, de nombreux ouvrages sur le jardinage, la récolte de graines et la biodiversité sont proposés.

Bon à savoir ! ***Ouverture de la médiathèque : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 15h à 18h, le mardi de 15h à 18h.***

Festival des épouvantails et des girouettes à Avermes



La municipalité d'Avermes organise la troisième édition du Festival des épouvantails et des girouettes **le samedi 25 mai 2024 de 16h à 23h** dans le parc de la mairie et sous la halle. Un programme riche en festivités, jeux anciens (tir à la corde, courses en sacs, etc.), concours, buvette, spectacle, attend petits et grands. Le concours de l'épouvantail et de la girouette est lancé. Celui-ci est ouvert à toutes et à tous, individuellement ou en groupe. Aucune inscription n'est requise. Le règlement du concours est disponible à l'accueil de la mairie ou en ligne sur le site de la ville. Artisans, artistes, bricoleurs, écoles, familles, associations etc... commencez à



réfléchir, scier, clouer, souder... bref à créer votre épouvantail ou votre girouette ! A 19h un concert des The Black Sheeps vous attend sous la halle. Une buvette sera à votre disposition toute la journée pour vous rafraichir et vous restaurer sur place. Le Festival se terminera par l'embrasement de la mascotte 2024. ***À noter cette année : Le point commun proposera un stand de troc de plantes***











Bocage Festif

En Bocage Bourbonnais, on fait la fête toute l'année !

Le Bocage Bourbonnais s'apprête à vibrer en 2024 et promet de répondre à toutes les attentes des amateurs de culture. Les annonces importantes se multiplient et la programmation des festivals s'enrichit de grands noms : l'héritage de Goldman sera à l'honneur à Tronget en Fête, Manu Katché se produira sur la scène de Jazz dans le Bocage, et le groupe Manau enflammera le Go Ba's. Malgré les défis posés par les restrictions des Jeux Olympiques 2024, le Hadra Trance Festival vous entraînera dans un voyage au-delà des frontières de l'imagination.

En 2024, la famille des événements du Bocage Bourbonnais (03) s'agrandit avec une myriade de nouvelles expériences culturelles à découvrir. Préparez-vous à enrichir votre calendrier d'événements incontournables : les concerts des jeudis du NABAB aux festivités de la Fête des Bisons, en passant par des moments uniques comme un piano flottant sur l'eau au plan d'eau de Vieure et des enquêtes fantastiques au cœur de châteaux médiévaux. Un programme éclectique qui saura satisfaire toutes les envies.

Pour accompagner cette expansion, les partenaires de Bocage Festif ont décidé de diversifier leurs supports de communication. A commencer par le lancement d'un magazine culturel dédié, sobrement nommé "Bocage Festif", offrant un regard décalé sur l'année à venir, disponible en version numérique et dans les lieux d'accueil. Et pour une immersion totale dans l'univers festif du Bocage, ne manquez pas notre podcast "Bocage Festif. Sept émissions sous forme d'échanges avec les organisateurs d'événements pour parler de leurs passions : de la musique à l'engagement associatif en passant par la passion de "l'héroïc fantasy".

Le Bocage Bourbonnais continue de briller par sa diversité culturelle et l'engagement de sa communauté. Bocage Festif incarne cette collaboration humaine exceptionnelle, célébrant l'esprit festif et la solidarité. Dans ce territoire où l'union est synonyme de force, chaque initiative est le fruit d'un travail collectif visant à créer des expériences uniques qui transcendent les frontières habituelles.

Suivez l'actualité de vos événements Bocage Festif sur tourisme-bocage.fr ou sur les réseaux

ccbocagebourbonnais @ccbb03160 bocagefestif



Scanne-moi pour me lire

Magazine Bocage Festif

Premier numéro pour ce nouveau magazine dédié à la culture en Bocage Bourbonnais. De la scène artistique aux événements incontournables, en passant par les bons plans sans oublier les talents bien d'chez nous. Le mode d'emploi pour faire la fête toute l'année.

Magazine disponible en version papier dans tous les offices du tourisme de l'Allier.

Bocage Festif LE PODCAST

Scanne-moi pour m'écouter

Podcast Bocage Festif

En compagnie d'organisateurs de festivals et de spectacles sur le Bocage Bourbonnais (Allier), on aborde différentes thématiques passionnantes tels la musique jazz, l'engagement des bénévoles ou encore la musique trance.

Podcast disponible sur toutes les plates-formes d'écoute et sur www.ccbb.fr

EN BOCAGE BOURBONNAIS, ON FAIT LA FÊTE TOUTE L'ANNÉE !

ÇA VIOUNE* DANS L'BOCAGE !

Bocage Festif



JAZZ DANS LE BOCAGE .

TRONGET EN FÊTE . FESTIVAL GO BA'S .

HADRA TRANCE FESTIVAL . CARNAVAL D'YGRANDE .

CLASSIQUE EN BOCAGE . SPECTACLE LÉGENDES & DÉTOURS .

SON & LUMIÈRES CHÂTEAU DE L'AUGÈRE .

CRAPA'UT . FÊTE DES BISONS . SAISON DU NABAB .

NUIT DES FERS DE LANCE . FEUX D'ARTIFICES DE BOURBON .

LA GRAND' VEURDÉE . SAISON PLAN D'EAU DE VIEURE .

EXPO BOURSE VÉHICULE RETRO . THÉÂTRES . ...

RETROUVEZ TOUTE LA PROGRAMMATION SUR WWW.TOURISME-BOCAGE.FR

BOCAGE BOURBONNAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Conception : service com CCBB

*VIOUNER : FAIRE DU BRUIT EN PATOIS BOURBONNAIS

Ambiance, partage et rencontres pour la **16ème édition du marché de Potiers à Neuvy !**

Cet événement désormais incontournable de passionnés de poterie dans le département se tiendra le week-end du **8 & 9 juin 2024 sur la place du village de Neuvy**

« Comme chaque année, de nombreux visiteurs se déplaceront pour découvrir le travail d'une vingtaine de potiers venus de toute la France et de l'Allier pour partager leur passion de la terre et découvrir la diversité de leurs créations, avec pour thème qui accompagnera ce week end « Sans dessus dessous » » nous confie Guillaume Saunier, nouveau président de Neuvy animations, l'association organisatrice de l'événement.

Vous trouverez le temps de ce week-end un large choix de poteries artisanales et de nombreuses spécialités. Y seront représentées : céramique, grès, porcelaine, faïence… Pièces uniques ou en séries, art de la table, accessoires de mode, décoration ou même sculptures, la poterie prendra toutes ses formes possible !



Des animations gratuites pout tous !
En plus des stands d'exposants, plusieurs animations gratuites seront proposées pour ravir le public durant ces 2 jours. *« L'an dernier nous avions proposé des nouveautés comme le café céramique pour apprécier un bon café servi avec des créations de potiers ainsi qu'une soirée musicale. Ces deux animations ayant reçu un franc succès nous les reconduisons. La soirée nocturne aura donc lieu le samedi à partir de 18h30, avec apéro musical et une nouvelle programmation d'artistes pour une ambiance estivale jusqu'à 22h ! »* s'enthousiasme Guillaume et toute l'équipe.

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

Bon à savoir !

Le marché ouvrira ses portes le samedi à partir de 10h jusqu'à 20h suivi de la soirée musicale jusqu'à 22h et le dimanche de 10h à 18h. Ouvert à tous et gratuit. Restauration sur place. **Facebook : Neuvy Animations**



Les astuces de Christelle !

Astuce du mois : Réutiliser ses coquilles d'oeufs



Chasser les nuisibles du jardin :
En plus d'enrichir la terre, les coquilles écrasées puis déposées aux pieds des plantes permet de repousser naturellement certains nuisibles. Il suffit de déposer les coquilles tout autour des pieds afin de créer une sorte de barrière naturelle contre certains petits animaux (escargots, limaces…).



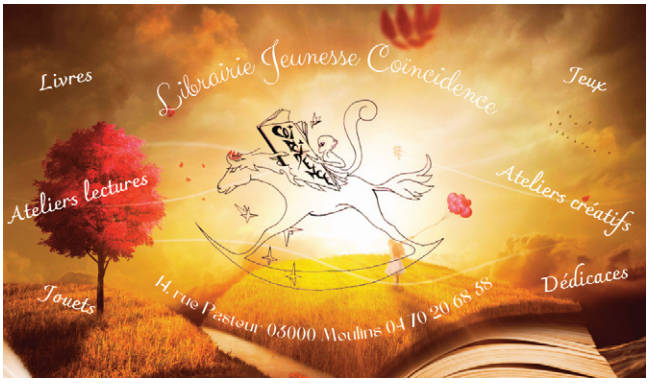
Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

La petite espionne des Nymphéas
Beatrice Fontanel/Alexandra Huard
Editions Seuil jeunesse. A partir de 7 ans

« Ce livre "album-documentaire" est une invitation au voyage. Un voyage à la fois dans le temps et dans l'Art. La petite espionne des nymphéas nous révèle les secrets de l'illustre peintre Monet à travers de magnifiques illustrations. Victor Hugo a dit « Lire, c'est voyager ; voyager, c'est lire ». Et si vous alliez vous promener au fil des pages du côté de Giverny ? »
Bonne lecture ! Adeline







PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
Depuis 2010 !
» 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

Proximité - Disponibilité - Réactivité - Efficacité
acto
Solution globale pour l'emploi
intérim formation consulting
Moulins
22 place Garibaldi
04 70 20 21 29
www.acto-rh.com
Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Notre différence, être proche de vous !

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

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

ADN TRAVAUX PUBLICS

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


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

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise


ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

www.espritsportetbienetre.fr

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

Save the date !

• Rendez-vous aux marchés des Thermes de Bourbon-Lancy

L'Office de Tourisme et du Thermalisme de Bourbon-Lancy organise ses marchés des Thermes un jeudi après-midi sur deux pendant la saison thermale. Des exposants venus de tout le territoire pour vous faire découvrir leurs produits mais aussi leur savoir-faire.

• Les marchés de producteurs de pays débute le 31 mai à Lapalisse !

Les producteurs fermiers et artisans locaux vous feront découvrir leurs produits à l'occasion de soirées gourmandes et festives jusqu'au 9 septembre 2024 pour le dernier marché à Saint-Pourçain-sur-Besbre !



©Chambre d'agriculture

Au total, 10 marchés gourmands et festifs sont organisés dans l'Allier en 2024 par la chambre d'Agriculture et les collectivités partenaires.

Grâce aux tables installées au centre du marché, vous pourrez partager un repas sur place en composant votre menu directement auprès des producteurs fermiers présents accompagnés de quelques artisans locaux, qui feront découvrir aux visiteurs leurs produits de qualité et de saison. Des produits tel que viandes (volailles, porcs, bovins et bisons), charcuterie, escargots, légumes, fromages, glaces, sorbets, farine, pain, miel, bière, vin… feront le bonheur des gourmands.

Organisés en soirée, les vendredis, dès 18h et dans une ambiance festive rythmée par les groupes de musiques locaux, petits et grands pourront découvrir la richesse et la diversité des productions du terroir de l'Allier. Les visiteurs ont également la possibilité d'acheter et d'emporter leurs produits fermiers préférés dans leurs foyers.

Une occasion idéale pour partager un moment convivial et savourer, en famille ou entre amis, les produits locaux « made in ferme » et soutenir les producteurs et artisans bourbonnais.

Plus d'informations : www.marches-producteurs.com ou auprès de la Chambre d'agriculture au 04 70 48 42 42.



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.

• LURCY LEVIS
- Le jeudi 23 mai de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• MOULINS
- Le vendredi 14 juin de 15h30 à 19h à l'Espace Villars.

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

Le poulet du Bourbonnais, 2ème poulet AOP au monde

Sébastien Porte fait partie des huit éleveurs de poulets du Bourbonnais à être reconnus d'Appellation d'Origine Protégée (AOP). Un gage de qualité et de savoir-faire qu'il entretient avec passion sur son exploitation à Ygrande.





Un peu d'histoire

La race de poulet du Bourbonnais ne date pas d'hier. C'est à la fin du XIXème siècle qu'elle fait son apparition dans le bocage bourbonnais pour ne plus jamais le quitter. Ce sont les métayers, population nombreuse à l'époque, qui en ont développé la production, alors non soumise à une obligation de partage avec leur bailleurs.
Source de revenus complémentaires à l'élevage bovin, le poulet était l'objet de toute les attentions des familles de métayers. Les poulaillers étaient organisés dans des cabanes en bois à l'abri de l'humidité du sol et les poulets profitaient du plein air. Le petit lait, issu des traites de vaches, leur était réservé pour garantir un engraissement optimal.

Respect de la tradition

Un siècle et demi plus tard, la reconnaissance AOP s'inscrit en complète continuité avec ces techniques d'élevage. Les poulets du Bourbonnais de Sébastien Porte disposent ainsi de cabanes avec un plancher en bois ou encore d'un accès quotidien à de vastes parcours herbeux et arborés. Ils profitent de la nature et vivent au rythme de la luminosité naturelle. Leur base alimentaire se compose de céréales produites localement et garanties sans OGM. Leur croissance (de 101 jours minimum) est finalisée par l'apport de poudre de lait qui confère à la viande une finesse, une fermeté et une saveur persillée reconnues par les plus grands gourmets. C'est en juillet 2022 que l'élevage de poulets de Sébastien est reconnu d'Appellation d'Origine Contrôlée (AOP). Un an plus tard, il est fier de porter les couleurs de la prestigieuse AOP du poulet du Bourbonnais, 2ème AOP derrière les renommées Volailles de Bresse. « *C'est avant tout une méthode d'élevage et une chaîne de production spécifiques. De l'accouveur, à l'abattoir en passant par le fournisseur d'aliments, chacun est rigoureusement sélectionné et contrôlé pour répondre aux critères de qualité* ».

Plaisir des papilles

La viande de poulet, dite blanche, est réputée pour être non grasse et particulièrement riche en protéines. C'est également une viande facile à cuisiner et les recettes sont nombreuses. « *Le poulet du Bourbonnais aux écrevisses est un classique que les restaurateurs aiment bien cuisiner* » explique Sébastien. Une recette gourmande, qui allie deux atouts du terroir du bourbonnais : la terre nourricière et ses eaux généreuses comme celles de la Sioule.

D'autres recettes sont à retrouver sur www.aop-pouletdubourbonnais.fr

Pauline Orain



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 !

Coup de coeur d'Adeline, gérante de la librairie Coïncidence à Moulins



"Liberté, égalité et toilettes sèches" d'Anne Langlois

La jeune Alix est la fille d'un père hypocondriaque. Lorsque ce dernier croit à une nouvelle pandémie, il décide d'emmener femme et enfants loin de Paris, direction la campagne.

Mais, une tempête et le manque de sens de l'orientation de la famille, les mènent à « Libertalia », une communauté anarchiste, anticapitaliste et écologiste. Deux mondes vont s'opposer pourtant, il faudra bien apprendre à cohabiter ! « *Un livre drôle, décalé et engagé.* ***Et, pour ne rien gâcher Anne Langlois est Moulinoise*** *! L'occasion parfaite pour découvrir sa plume et son humour* » ***À partir de 13 ans et disponnible à la librairie Coïncidence à Moulins.***

Notre coup de cœur du mois - Aude & Julie



L'envers du divan ! de Delphine Py et Stomie Busy.

Dans cette BD, Delphine Py, vraie psy dans la vie, vous fait entrer dans son cabinet. Découvrez son quotidien et celui de ses patients, personnages hauts en couleurs ! Léa et ses troubles du comportement alimentaires, Carole une mère en plein burn out parental, Léon un enfant avec un trouble oppositionnel, Jean et sa dépression… À travers leurs questionnements et leurs difficultés mais aussi leurs progrès, suivez l'évolution de tous ces personnages, au fur et à mesure de leurs séances. « *Pour ceux qui hésitent à consulter, pour ceux qui veulent savoir à quoi ressemble une séance de psy....ce livre est super.* »

Participez à des ateliers d'écriture avec La Plume de Maât


©Gautier Berr

Angéline Lacoffrette, écrivaine moulinoise, propose des accompagnements individuel et collectif à l'écriture sous le nom de la "La Plume de Maât" à Moulins. En mai et juin, elle organise un parcours d'ateliers d'écriture collectifs : "L'*écriture face à la nature*". Ce parcours est composé d'ateliers différents en extérieur dont l'un sera nocturne : une lampe frontale sera nécessaire. « *Cette expérience immersive de l'écriture au cœur de la nature proposer une approche inspirante et originale pour stimuler l'imaginaire !* » nous confie Angéline. Les dates à venir : vendredi 24 mai : 20h30-23h, samedi 15 juin : 10h-12h30 et samedi 29 juin : 14h30-17h. Matériel requis : carnet, stylos, plaid ou couverture pour s'installer confortablement et lampe frontale pour la séance sous les étoiles !

Facebook/Instagram : @angeline.laplumedemaat

Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**


©Alain Boullah LPO

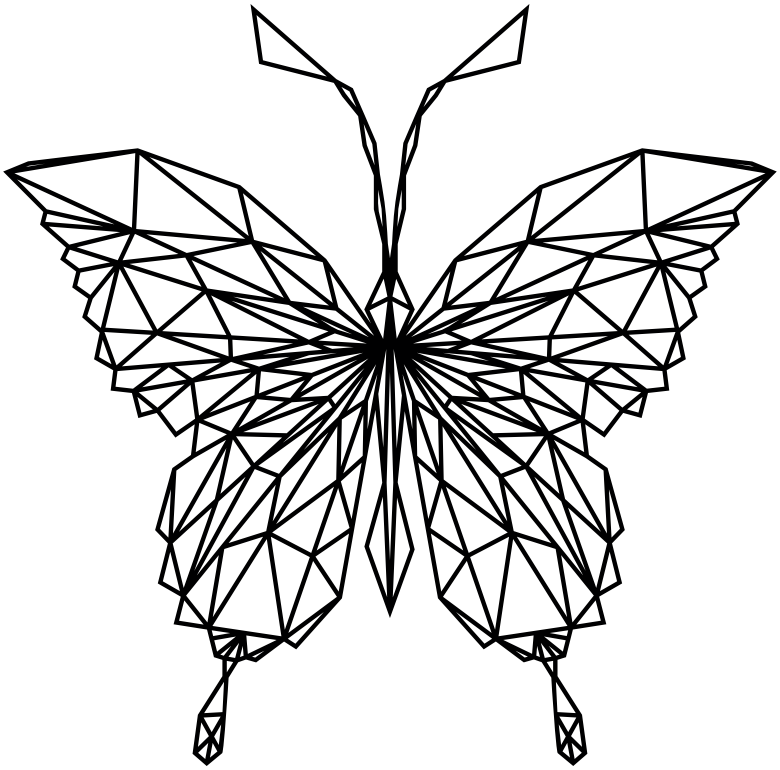
Participer au comptage des oiseaux du jardin les 25 et 26 mai 2024



Faire un Petit Bac

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.



Des nouveautés dans nos commerces !

L'atelier CPrinter Factory à Avermes

Installée depuis fin 2023, Gwen a créé l'entreprise 2GM Box et fait partie du réseau CPrinter Factory secteur Allier. Travaillant avec des produits locaux et français (Pastilles Vichy de la maison Moinet à Vichy et les bonbons de la confiserie LAVIEL à Cusset), Gwen vous propose de personnaliser ses produits avec vos photos, logos, texte, ... pour tout publics et pour toutes occasions (anniversaire, baptême, mariage, Noël, fin d'année, cadeaux... et bientôt la fête des mères et des pères). Différents supports sont possible : plaques métalliques, magnets, boîtes métallique, boîtes de bonbons, boîtes à savon, ainsi que des puzzles en bois... Commande possible à partir d'une seule pièce avec un devis gratuit et une livraison rapide.





Facebook et Instagram : CPrinter Factory réseau Allier -03

Nouvelle adresse pour le salon de coiffure Line & hair à Moulins

« J'ai décidé de m'installer rue d'Allier suite à la désertification de mon ancien quartier où tout à commencé rue Cante en 1993. J'ai débuté en apprentissage chez Annick Petitrenaud, ma maman, et fait ainsi toute ma carrière jusqu'à ma reprise en 2017 lorsque ma maman a pris sa retraite. À l'époque le quartier était plus vivant mais petit à petit les commerces ont fermé chacun leur tour. J'ai toujours eu une bonne clientèle mais le passage se faisant plus rare j'ai donc décidé de trouver un endroit plus fréquenté mais proche de mon ancienne adresse afin de garder ma clientèle actuelle tout en me permettant d'attirer de nouveaux clients.»

Emeline Poulet - Salon de coiffure Line & hair 108 rue d'Allier - Moulins - 04 70 20 42 02





La boutique Terre de Running à Moulins

Christophe Gaspard, moulinois d'origine et après une carrière professionelle en région parisienne, vient d'ouvrir le premier magasin spécialiste running et marche nordique à Moulins. Passionné par la course à pied, Christophe vous accompagne et vous conseille pour trouver le ou les produits adaptés à votre pratique, vos objectifs et votre morphologie, du débutant au confirmé ! *« Nouveauté pour nos clients, nous proposons une analyse vidéo sur tapis de course afin d'étudier sa foulée. Ce protocole permet de garantir un choix de chaussures optimal et personnalisé selon la typologie de foulée ainsi qu'à ses besoins.* » Une fois avoir trouvé "chaussure à son pied", Christophe vous propose des sorties communautaires au rythme de chacun les mercredi à 19h avec une collation à l'arrivée.

6 Pl. Anne de France - Moulins
04 70 45 22 87



L'idée recette du chef Laurent de l'Auberge La Péniche à Pierrefitte-sur-Loire

Financiers à la pistache et rhubarbe

Pour 24 petits financiers

150 gr de rhubarbe
70 gr d'eau
35 gr de sucre semoule (pour le sirop)
2 œufs entiers
120 gr de sucre semoule (pour la pâte)
130 gr de beurre
150 gr de farine de blé
1 pincée de sel
10 gr de levure chimique
150 gr de brisures de pistaches
100 ml de lait



À vous de jouer !

• Épluchez la rhubarbe et coupez de petits tronçons.
• Mélangez l'eau avec les 35 grammes de sucre dans une casserole et faites frémir, ajoutez ensuite les tronçons de rhubarbe et retirez du feu pour laisser refroidir dans le sirop.

• Mélangez les œufs avec les 120 grammes de sucre puis les battre au fouet énergiquement afin qu'ils blanchissent.
• Ajoutez ensuite le beurre fondu et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
• Ajoutez la farine et la pincée de sel, puis la levure.

• Mixez 130 grammes de brisures de pistache afin d'obtenir une poudre fine (réservez 20 grammes de brisures pour la garniture).
• Ajoutez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

• Beurrez les moules à cake et versez la pâte dans les moules.



• Préchauffez le four à 180° et enfournez 15 minutes.

• Lorsque c'est cuit, démoulez les financiers, égouttez la rhubarbe et déposez-la sur le dessus avec un peu de sirop puis saupoudrez du reste de brisures de pistaches et enfournez de nouveau 2 à 3 minutes.

Laissez refroidir
C'est prêt, bonne dégustation !

Auberge La Péniche - 1, Ch. du port, lieu-dit "Le bassin"
Pierrefitte-sur-Loire - 09 55 96 52 57 - www.aubergelapeniche.fr

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

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en mai-juin





Alimentation bien-être !

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

L'asperge



L'asperge a des propriétés hypotensives et hypolipidémiant (excès de cholestérol et de triglycérides). Elle est un excellent aliment de prévention de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaire. En chine elle est utilisé pour les déficiences d'énergie et de sang. Elle aide à lutter contre le surpoids dû à la rétention d'eau.

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 !**

Bientôt CRAPA'UT 2024 !



La Fondation Le PAL Nature, la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, la mairie et l'Amicale Laïque de Cressanges vous donnent rendez-vous ***le samedi 1er juin 2024 pour une 3ème édition du festival CRAPA'UT.*** Vous pourrez profiter de producteurs et d'artistes locaux (Allela Family, Sara June et La Milca), participer à de nombreuses activités dans l'espace famille et en apprendre plus sur le sonneur à ventre jaune, cet adorable crapaud aux pupilles en forme de cœur ! Le but ? Passer un bon moment tout en sensibilisant à la protection de la biodiversité. ***Entrée : 7€ par personne et gratuit pour les - de 12 ans.***

Quand ADEL s'en mêle…

Le 24 avril, la Fondation Le PAL Nature a accueilli avec joie les membres de l'association Adel en Bourbonnais ! Au programme : présentation des actions de la Fondation et de l'offre séminaire du parc Le PAL puis visite des bâtiments « girafes » et « éléphants » sans oublier un passage au point de vision des hippopotames ! Cette rencontre a été l'occasion de recevoir un chèque d'un montant de 500 € pour financer les associations soutenues œuvrant sur le terrain. ***Vous pratiquez une politique RSE et vous souhaitez faire votre part en devenant mécène de la Fondation Le PAL Nature ? Contactez Camille au 07 87 19 01 30.***



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

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

L'artisan du mois

Crescendo Couture

Bérangère Deroissart confectionne et commercialise des accessoires en tissu lavables et réutilisables pour l'entretien ménager et l'hygiène corporelle. C'est le principe écologique du zéro déchet.





Cuisine : Essuie-tout, éponge, Charlotte alimentaire, sac à vrac, étui goûter ou sandwich, sac congélation, sac à pain, lingette ménage, serviette de table, sachet thé en lin …

Salle de bain : coton visage, dissolvette, fleur de douche, filet savon, serviette hygiénique, culette menstruelle, couche lavable, mouchoir …

Autres : furoshiki, couverture bébé, sac en tout genre, accessoires de mode, protège carnet santé, gigoteuse, pochette, panière,…

Contact : 07 67 79 26 42 - crescendocouture.com
Facebook et Intagram : Crescendo Couture



Save the date !

La Bourbonnaise revient le 26 mai prochain !



Après une année exceptionnelle en 2023, la course féminine de Moulins retrouve sa place dans le calendrier des évènements sportifs de la ville. Le 26 mai prochain rendez-vous est donné à toutes les femmes, quelque soit leur niveau sportif pour un moment convivial et surtout pour la bonne cause puisque les bénéfices de « La Bourbonnaise pour Elles » sont intégralement versés pour financer les frais de fonctionnement de l'Espace d'Accompagnement Thérapeutique depuis 2013.

Une marche de 5km ainsi qu'une course de 10km sont proposées après un échauffement place d'Allier. Seront récompensées pour la compétition les trois premières au scratch mais aussi la première par catégorie d'âges 30, 40, 50, 60, 70…

Bon à savoir ! ***Pour la course, il faudra remettre une attestation PPS (Parcours de Prévention Santé) délivrée par la FFA (Fédération Française d'Athlétisme). Plus d'infos : https://pps.athle.fr/***

Tarifs : ***12€ / adulte - 6€ / enfant jusqu'à 12 ans (fille ou garçon) - majoration de 2€ à partir du 15 mai 2024. Les inscriptions sont en ligne sur le site : www.labourbonnaisepourelles.fr***

Des ateliers bien-être pour vous accompagner pendant la maladie



©Estelle Portejoie

L'Espace d'Accompagnement Thérapeutique Accanthe a été créé au centre hospitalier de Moulins Yzeure en partenariat avec la Ligue contre le cancer pour accompagner les malades dans leur combat contre la maladie qu'ils soient pris en charge à Moulins ou pas. Cette année, quatre nouvelles thérapeutes ont rejoint l'Espace ! Deux concernant l'APA gym oxygène qui est une marche avec renforcement musculaire, une marche nordique, une qui propose de l'art thérapie deux jeudis par mois et une thérapeute de couple sexologue qui peut également aider les conjoints.

Un nouveau lieu **pour se ressourcer à Moulins**

Redonner du sens à sa vie, partager ses ressentis et son point de vue dans un climat paisible et bienveillant et oser la métamorphose. Voilà en quelques mots ce que propose **Géraldine Parillaud** en vous accueillant dans son espace le « Petit pas d'Après », dédié à l'éveil et la conscience. Rendez-vous côté boutique du Restaurant TOC à Moulins pour la rencontre.



Esprit Edition : Comment avez-vous eu l'idée de la création de cet espace ?
Ce projet est la suite d'une longue quête que je mène depuis mon premier Burn out en 2009. Ce premier déclic intérieur m'a fait me reposer des questions sur le Sens de la Vie. Aujourd'hui, je comprends que cela était un appel intérieur qui m'invitait à me (re)découvrir et j'en suis pleine de gratitude. Quel sens donner à ma Vie ? Dans quel monde je veux vivre ? Quel sens à la Vie aujourd'hui ? Quelle place est la mienne ? Ne pouvant plus bouger, paralysée par mes peurs, mes hontes, mes colères, mes blessures, mes épuisements, j'ai commencé à regarder non plus à l'Extérieur mais à l'Intérieur de moi. Peu à peu, petit pas par petit pas, au travers de mes expériences et des choix de plus en plus conscients, j'ai changé de point de vue et ai découvert de nouveaux Horizons. Je me suis autorisée à remettre en cause mes savoirs, mes croyances. J'ai étudié, me suis formée, et développée de nouvelles techniques qui m'ont permis de me libérer de cet ancien monde. Aujourd'hui, j'ai la joie et l'envie de guider celui/celle qui ose l'aventure du retour vers soi.

Esprit Edition : Quel accompagnement et quels évènements au "Petit pas d'Après" ?
Je propose des consultations en individuel sur rendez-vous, mais également des rendez-vous collectifs avec des ateliers de libération et de reconnection, des cercles de paroles un mercredi sur deux avec les thèmes le burnout café, le spirituel café, et le café des solitudes, des conférences, des temps festifs ... Ce lieu est aussi l'occasion de faire des rencontres, de s'informer, de passer un moment paisible le temps d'une pause-café et de consulter les livres, oracles mis à disposition.

Esprit Edition : Quelle histoire vous a amené dans ce lieu ?
Pendant mes différents temps de transition, j'ai fait la connaissance de Carole Fabrègue qui tient l'espace boutique et le restaurant TOC à Moulins et qui nous régale de ces petits plats mijotés. M'ouvrant son lieu pour animer des stages et des ateliers de pleine conscience en 2019, puis des cercles de parole en 2023, Carole m'a une nouvelle fois tendue la main quand je lui ai proposé fin 2023, de venir m'installer coté boutique avec mon projet. C'est dans ce bel esprit de coopération, de mutualisation et de soutien que nous avons décidé de partager ce lieu.

Espace " Le Petit Pas d'Après" 14 rue François Péron - Moulins - 06 07 06 11 84



Save the date !

Vendredi 31 mai 2024, rendez-vous aux portes ouvertes et au vernissage de l'exposion "EHPAD et le clown Camille" réalisée par Géraldine Parillaud et Armel Dupin. « Depuis 10 ans, j'ai parcouru les EHPAD de l'Allier avec mon clown Camille. Aujourd'hui je partage ce que j'y ai compris et rencontré. »

18h30, accueil et visite du lieu, 19h, conférence sur « À quoi ça sert de vieillir ? » suivie d'un apéro dinatoire.

BISTRO COCOTTE

cuisine française conviviale

réservation conseillée au 04 70 35 96 73

Zone commerciale E.Leclerc - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération

03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41

L'Atelier des Talents

se connaître pour prendre son envol

Connaissez-vous vos talents ?
Vous sentez-vous à votre place ?
Votre équipe est-elle mobilisée ?



lycéens - étudiants - professionnels ou en recherche
organisations - établissements d'enseignement

◄ PLUS D'INFOS

Anne-Claire BERR - 06 72 52 16 95

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

Vous cherchez un artisan sérieux dans votre région ?



L'annuaire des pros de Moulins et environs

Artisans Locaux.fr

Broderie

CB PROD

Spécialiste Broderie sur Moulins

Personnalisation sur-mesure d'habillement professionnel, équipements de protection individuelle (EPI), vêtement d'hôtellerie et sportif

Flocage et impression

16 rue Gambetta - MOULINS - 07 45 27 26 85

www.cbprod03000.fr

BATI-PRO

Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES

ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY

Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

RGE ECO artisan

batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/



110 route de Lyon - 03400 YZEURE/MOULINS

04 70 20 85 81 - www.motosplus.fr



L'esprit Sport & Bien-être By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

POUR LIRE TOUS NOS MAGAZINES

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.espritsportetbienetre.fr

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

SUIVEZ-NOUS !

L'Art Martial Sensoriel®, l'art de prendre le temps de dialoguer avec soi

Fondée par Martine de Nardi, l'Art Martial Sensoriel® est issu de l'Aïkido et de la Pédagogie Perceptive®. Il est une activité d'ancrage basée sur des mouvements lents et profonds permettant d'unifier, en douceur, le corps, les émotions et le psychisme. **Katia Caballero** propose des cours collectifs à la Maison Neuve à Autry-Issards.

L'Art Martial Sensoriel® invite, par des mouvements très lents, à se connecter profondément à son corps et à apprendre à percevoir ce que l'on appelle notre mouvement interne. « *Nous accédons à la dimension Martial dans une lenteur relâchée qui nous fait du bien* » explique Katia Caballero.

Prise de conscience globale de soi

L'Art Martial Sensoriel® développe un ancrage dans le corps sensible et doux. A partir de notre profondeur nous pouvons ressentir une globalité corporelle et découvrir un « *goût de soi* ». La pratique peut aider à contacter nos émotions enfouies et à les transformer. « *Il y a autant de libérations possibles qu'il y a de chemins de vie, de personnalités et d'individualités* » précise Katia.



Une activité pour tous

Les séances se déroulent en 3 temps : une courte méditation suivie de mouvements lents codifiés puis de mouvements libres. Elles se pratiquent aussi bien debout, assis que couché, suivant les capacités de chacun. Aucun pré-requis physique n'est nécessaire. L'Art Martial Sensoriel® s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes quels que soient leurs morphologies, ainsi qu'aux femmes enceintes.

Contact : Katia Caballero - 06 63 29 71 39 - katia.caballero@gmx.fr - www.assoamsai.org
La Maison Neuve - Autry-Issards

Témoignages

Elles pratiquent l'Art Martial Sensoriel®

« *Mon corps me fait mal. Les séances sont le seul moment où je suis en harmonie avec lui. Je le contacte profondément. Je suis à l'écoute des nœuds qui se défont, aux tensions qui lâchent* ».
Véronique.

« *Je n'ai jamais atteint un tel état profond de relâchement physique et mental. Chaque séance est une expérience. En passant par mon corps, je prends conscience de mes blocages émotionnels et je peux les libérer* ».
Nathalie.

« *Les séances me permettent d'accueillir mes états émotionnels. En repartant, je me sens sereine, avec plus de confiance en moi, en mon corps et avec un regain d'énergie* ».
Corinne

Le 8 juin c'est **la journée mondiale du bien-être**

Célébrée depuis 2012, la journée mondiale du bien-être rappelle pourquoi il faut prendre soin de soi pour un bien-être optimal au quotidien. Cette démarche implique autant le bien-être physique que le bien-être mental. Et autant que le bien-être dans la vie privée, le bien-être au travail a toute son importance.

Que faire lors de la journée mondiale du bien-être ?

- Rappelez aux gens que vivre bien commence dans l'esprit.
- Libérez le stress accumulé et prenez un nouveau souffle pour une nouvelle année.
- Prenez du temps pour vous retrouver et faire la paix avec vous-même.
- Adoptez une vision positive de ce que vous êtes, faites et côtoyez !

A l'occasion de la journée la Ville de Moulins par l'intermédiaire du CCAS souhaite mettre en avant les acteurs intervenant dans le domaine du bien-être. Toute la journée des séances et activités vous seront proposées et les participants pourront bénéficier soit d'un tarif préférentiel, soit d'un accès à une prestation gratuite ou d'un essai. Renseignement et inscription au 04 70 48 51 29.



Au programme :

À Moulins :

- Chez Defit's : Entrée 5€ et accès à plusieurs intervenants dans le domaine : **Maryline Estivalet**, sophrologue adulte, **Isabelle Pacqueriaud**, praticienne en massage bien être, **Virginie Marquet**, praticienne en Energétique traditionnelle chinoise, **Elodie Vieuille**, coach de vie, **Jean-Michel Ray**, coach sportif, arts martiaux et self défense, **Frédérique Picarony**, Qi gong- Shiatsu, **Laurence Porte**, stretching Postural, **Christelle Saumade**, réflexologie plantaire, **Nadège Chepfer**, coach sportif, **Laurence Vizier**, coach sportif /Sophrologue/Relaxologue, **Coraline Mas**, Matha Yoga, **Thierry Beaufils**, Diététicien, nutritionniste, **Erika Mayet**, la fée Erika

- En extérieur avec Remi Lasri : coach mental et sportif qui proposera une découverte en extérieur

• **Marie-Laure Dury, étiopathe** : Qu'est-ce que l'étiopathie peut m'apporter ? De 9h à 12h au 65 Bd Ledru rollin.
Rens. au 06 50 12 73 85.
• **Marianne Besnault, praticienne de Reiki** au 65 Bd Ledru rollin.

À Yzeure :

• **Nathalie Dutour,** sophrologue pour enfants, ados et étudiants : Toute la journée des séances de découverte sophro enfants/ados avec des outils qu'elle a elle-même crée. Inscription sur rdv au 06 81 34 27 33 au 20 rue Pégoud.
• **Fabienne Vincent,** praticienne en médecine chinoise : renseignement toute la journée de 10h à 17h au 20 rue Pégoud.

À Besson

• **Centre de bien-être de Besson**
Conférence, séance découverte, échange, conseils avec **Séverine Fort**, naturopathe-réflexologue, **Pauline Orain**, conseillère agréée fleurs de Bach et la participation de **Céline Henriot,** salon Styl Coiff. Toute la journée, tombola avec des séances bien-être à gagner. Rens. Séverine Fort au 07 88 95 75 69 ou Pauline Orain au 06 76 77 52 92

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

#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

#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

#Sonothérapie pour chacun
#Massage ayurvédique bébé

• **Temps d'Harmonie**
06 83 17 04 87
Site web : temps-d-harmonie.fr
03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#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

#Développement personnel

• **Maud LEFEVRE**
Coach en développement personnel
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
_maudlefevre
Sur rendez-vous à MOULINS

#Accompagnement périnatal

• **Cocon de Douceur**
L'accompagnement périnatal
06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com
guylainecocondedouceur
Guylaine Cocon de Douceur
MONTILLY et à domicile

#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

• **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

#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

#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

#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 réflexo-naturo
2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

Bon à savoir ! Samedi 8 juin de 10h à 18h30, à l'occasion de la journée mondiale du bien-être, Anne-Marie Noel vous reçoit à Montoldre pour vous faire découvrir la réflexologie. Accompagnée de professionnelles, vous repartirez avec une foule de conseils et d'outils pour votre bien-être. ***Tout le programme de cette journée sur la page Facebook : Anne-Marie NOEL réflexo-naturo***

#Coach de Vie

• **Elodie VIEUILLE**
Coach de vie, enseignante de l'être et consultante des dossiers akashiques
06 32 51 96 15
etvacoaching@gmail.com
et_va_coaching
Elodie Vieuille
Espace coworking de MOULINS

#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



AGES & VIE

Agesetvie.com

0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

Bienvenue chez *vous*

Maisons partagées pour **8 personnes âgées** avec **auxiliaires de vie** sur place **7J/7**



1

Taille humaine

Seulement 8 personnes par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, 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 et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.

Retrouvez la maison partagée la plus proche : **www.agesetvie.com**