#95 Juil/Août 2024
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le sport dans tout son État



Pour Pascale Trimbach, Préfet de l'Allier, l'activité sportive est essentielle dans sa vie personnelle et professionnelle.

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

Vendredi 19 juillet 2024

Journée nationale... des châteaux



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

Bon à savoir !


Château de Charnes à Marigny

©Allier Bourbonnais Attractivité Auvergne Allier

L'Allier est le deuxième département français en nombre de châteaux et belles demeures. Ancienne province du Bourbonnais, l'Allier a reçu un héritage culturel extraordinaire : plus de 500 édifices ont été érigés à travers les siècles à différentes fins (défense, habitation, ornement…). Aujourd'hui, si la plupart de ces bâtiments ne sont plus accessibles au grand public, Il en reste toutefois une cinquantaine qui ouvrent leurs portes le temps d'une visite guidée ou libre et il est également toujours possible d'en apercevoir certains lors d'une balade ou le long de la route comme le château de Fourchaud à Besson propriété du prince Charles-Henri de Lobkowicz descendant des Bourbon-Parme.

Pour vos visites cet été, n'hésitez pas à consulter le Passeport des Demeures Historiques de l'Allier - Bourbonnais en version papier à l'office de Tourisme de Moulins et à son annexe, La maison de la rivière. Également téléchargeable sur le site www.demeure-historique.org

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet/Août 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

JML - Meubles Léoty
Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines
www.meubles-leoty.fr
04 70 20 17 10

Besoin de visibilité ?

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Atelier Qi Gong
QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être
SHIATSU
massage-bien-être
Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

Le sport **dans tout son État**

Être haut fonctionnaire et prendre soin de sa condition physique, c'est l'alliance réussie menée par **Pascale Trimbach, Préfet de l'Allier**. Partie intégrante de sa vie personnelle depuis longtemps, l'activité sportive l'est tout autant dans sa vie professionnelle où elle promeut avec ferveur le Bourbonnais comme terre de sports à part entière.



Madame le Préfet à l'occasion de la Journée nationale de la résistance à Saint-Pourçain-sur-Sioule.

Qu'il s'agisse de postes à haute responsabilité exercés au sein du Ministère de la Défense, des Affaires étrangères ou des Sports (cabinet du Ministre Jean-François Lamour, double champion olympique au sabre) ou encore en tant que Consule, Sous-Préfet (Château-Chinon, Dole), Préfet de la Meuse et depuis 2023 Préfet de l'Allier, Pascale Trimbach a toujours accordé une grande importance à sa condition physique. Elle pratique depuis de nombreuses années la course à pied, aussi bien en loisir qu'en compétition, à l'instar du Marathon de Ljubljana (Slovénie) qu'elle termine en 3h55 en 1998, ou celui de Francfort-sur-le-main (Allemagne) en 2017. Son entraînement est régulier : 30 mn un jour sur deux. « *Savoir doser son effort est important. Le plus efficace reste la régularité : courir peu mais souvent en connaissant ses limites. Le repos fait aussi partie de l'entraînement. Il faut savoir écouter son corps, avoir une exigence bienveillante envers soi* ».

Si madame le Préfet est désormais réputée pour ses tenues soignées et son impressionnante collection de chapeaux, sa tenue de sport, est quant à elle des plus simples. Une seule règle à respecter : le choix des baskets. Elle n'hésite par ailleurs pas à courir équipée des t-shirts des associations organisatrices des courses locales auxquelles elle a participé. Sportive éclectique, elle pratique régulièrement le vélo mais aussi la danse qu'elle affectionne particulièrement. 7 années de danse classique lui ont en effet donné le goût du rythme qu'elle savoure dès que l'occasion se présente autour d'un rock, une valse, un madison ou un slow.

L'Allier, terre de sports

« *L'Allier est un magnifique décor pour courir. Il ne se passe pas un week-end sans qu'une course ou une marche en pleine nature ne soit proposée sur le territoire. Ce qui permet aux sportifs, quel que soit leur niveau, de pratiquer une activité physique accessible* » explique Pascale Trimbach qui défend activement le sport pour tous. Elle a, pour sa part, déjà participé, entre autres, aux 10 km de Beaulon, au PAL Run, à la Bourbonnaise et courra bientôt, en relais avec 2 élus locaux, La Vin'Scène en Bourbonnais. Inscrite au RC Vichy, elle a été également qualifiée au championnat de France sur 10km.



Madame le Préfet et Michel Tournaire, sous-préfet de Vichy au Grand Bal Impérial durant les Fêtes Napoléon III à Vichy.



©CD03

De gauche à droite : madame le Préfet, Théo Curin et Frédéric Aguilera, maire de Vichy, à l'occasion du passage de la Flamme Olympique à Vichy.



©Manuel Peixoto Photographe

De gauche à droite : madame le Préfet, Valerie Cerqueira Antunes et Stéphanie Esteves Rottat pour la course la Bourbonnaise pour Elles à Moulins.

Jeux Olympiques

« *L'Allier a la chance de disposer à Vichy du CREPS, 2ème centre de préparation sportive derrière l'INSEP. Une infrastructure de grande qualité qui a pu accueillir dans les meilleures conditions la préparation de 26 équipes olympiques et paralympiques. Les Jeux Paris 2024 ne sont qu'un point de départ pour le CREPS qui a vocation à rayonner très largement dans les années à venir* » poursuit madame le Préfet. Une visibilité olympique renforcée avec le passage à Vichy, le 21 juin dernier, du relais de la flamme.

Le sport, un état d'esprit

Femme de challenges qu'ils soient d'ordre sportif ou professionnel, Pascale Trimbach poursuit avec conviction ses missions de haut fonctionnaire, nourrie des valeurs du sport, « *cette école de la vie qui nous apprend que tout est toujours possible* » conclut-elle.

Pauline Orain

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

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

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


Pause fraicheur au lac Chambon


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

#Publi-rédactionnel

Vin'Scène EN BOURBONNAIS COURSE NATURE

Vin'Scène en Bourbonnais célèbre sa 15ème édition et vous êtes invités à vous joindre à nous !

L'Allier, riche patrimoine gastronomique et culturel de la région Auvergne Rhône Alpes offre un cadre idéal pour ce rendez-vous incontournable.



Le **dimanche 22 septembre**, préparez-vous à une journée placée sous le signe du sport et de la convivialité, avec une variété d'épreuves pour tous les niveaux et tous les goûts :

- **Une course de 43 km**, en solo ou en équipe de relayeurs.
- **Des marches** de 15 et 25 km.
- **Des randonnées VTT** de 35 et 65 km.
- **Des joëlettes** : Participation des personnes à mobilité réduite à travers l'utilisation de chaise à porteur, soutenue par une équipe de 6 à 8 personnes.

Les parcours traverseront le magnifique vignoble de Saint Pourcinois, la campagne pittoresque du Bourbonnais et plusieurs charmants villages avant de vous conduire à Moulins, au Centre National du Costume et de la Scène (CNCS).

Des bus seront mis à disposition gratuitement pour transporter les coureurs en solo et des marcheurs vers les points de départ de leurs épreuves.

Le samedi 21 septembre à partir de 14h, les participants pourront retirer leurs dossards à Moulins où des animations et des stands seront présents, ou à Saint-Pourçain. Le retrait des dossards sera également possible le dimanche matin.

Que vous soyez un coureur chevronné ou non, un amateur de randonnée prêt à découvrir le Bourbonnais, un passionné de VTT ou simplement désireux de soutenir une noble cause, rejoignez-nous pour cette journée inoubliable !

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, visitez notre site www.vinsceneen-bourbonnais.com.

24h pour **mettre K.O la maladie !**

La maladie d'un enfant est l'une des choses les plus terribles auxquelles doivent faire face de nombreux parents. Touchés personnellement par ce genre d'épreuve, Cédric et Marie-Claire ont souhaité soutenir une cause qui leur tient à cœur : améliorer le confort des enfants qui mènent ce combat chaque jour dans les hôpitaux. L'objectif de leur évènement, récolter des fonds pour l'association l'APECH63 qui œuvre pour les services du pôle pédiatrie du CHU Estaing à Clermont-Ferrand.

Rendez-vous pour un défi sportif à Dompierre-sur-Besbre

« *Maintenant que, pour nous, cette épreuve est du passé, nous tenons à remercier le service et les soignants qui ont sauvé notre enfant. Passionné par les sports de combats depuis mon enfance je me lance le* ***défi de boxer durant 24h non stop du samedi 14 septembre à 9h au dimanche 15 septembre 2024 à 9h à la salle de sports Fit'N Center à Dompierre-sur-Besbre****. Durant l'évènement 24h pour mettre K.O la maladie, vous pourrez participer à ce défi, que vous soyez un sportif aguerri, un amateur de boxe ou simplement par curiosité.* », nous précise Cédric.

Venez soutenir Cédric et mettre les gants avec lui !

En boxe anglaise, kick boxing, jujit su... ou en vous mettant au défi sur diverses challenges : pompes, tractions, corde à sauter... Des animations pour les enfants seront organisées. Vous pourrez également venir vous restaurer tout au long de la journée, en soirée et jusqu'au bout de la nuit. **Rens. 06 62 72 78 71.**



Des fonds reversés à l'association APECH63

Une tombola est déjà en place avec comme lot principal un bon d'achat de 2200€ dans une agence de voyage mais également un baptême en avion, un vol en paramoteur… L'intégralité des fonds collectés lors de cet événement sera reversée à l'association APECH63. « *Ces enfants, malgré la maladie, petits et grands, ont besoin de sourire, rire, rêver, s'éveiller et s'émerveiller. C'est pour cela que vos dons permettront de financer des jouets, des animations, des sorties, des fresques murales, du matériel de puériculture… Tout cela dans l'unique but de contribuer à leur bien-être et leur divertissement pour oublier le temps d'un instant leur pathologie et leur donner la force de se battre.* », nous explique Marie-Claire.

Vous pouvez également participer en faisant un don sur la cagnotte en ligne :"24H pour mettre K.O la maladie" via ce lien : https://www.helloasso.com/associations/apech/formulaires/2

Des jeunes Bourbonnais sont partis pour le tour de l'Europe en Peugeot 205

Du 3 au 24 août 2024, se déroulera la 9ème édition de l'Europ'Raid, le premier raid-aventure en Europe. C'est un tour d'Europe culturel et solidaire de 8 000 kilomètres à travers 20 pays en 22 jours. À bord de Peugeot 205 trentenaires toutes décorées et préparées pour l'aventure, les équipages rallient l'Ouest à l'Est de l'Europe, font escale dans 23 villes partenaires, et acheminent du matériel scolaire, sportif et médical dans des écoles défavorisées d'Europe de l'Est.



Par équipe de coéquipiers, les participants partent à la découverte de paysages magnifiques, de villes célèbres, de leurs cultures et leurs peuples… L'itinéraire relie plus de 200 étapes, 13 capitales, et pas moins de 100 patrimoines UNESCO mondiaux. Chaque soir, les équipages bivouaquent dans un lieu inédit où sont organisées des soirées culturelles riches en émotion.

Une équipe Bourbonnaise au départ

Quatre amis, **Alexis, Mathieu, Jérôme et Thomas,** seront au départ du raid ! Alexis, jeune Bourbonnais en situation de handicap moteur, qui a grandi et habite à Neuilly-le-Réal fait la singularité de l'équipage « *A Fond La Caisse !* ». « *La principale motivation derrière notre projet est de "dépasser les frontières du handicap. Nous voulons témoigner des possibilités qui restent ouvertes, malgré les contraintes induites par le handicap, avec de la motivation, de l'envie, de l'énergie et de la solidarité.* » nous confient les 4 amis.

Publi-rédactionnel

La Boucle des Lions fête ses 10 ans

Plus de 500 personnes (marcheurs, coureurs, cyclistes) sont attendues le dimanche 8 septembre à Neuvy, à la 10ème édition de la Boucle des Lions organisée par le Lions Club Moulins. Seul, entre amis ou en famille, venez faire du sport en pleine nature et soutenir le Centre Hospitalier de Moulins auquel l'intégralité des recettes sera reversée pour l'action « Music Care ».



Avec tout juste 75 participants il y a 10 ans et plus de 500 l'an dernier, la Boucle des Lions est devenue un des rendez-vous sportifs incontournables de l'automne. Accueillie chaque année au Lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy, l'équipe du Lions Club Moulins dispose de la campagne alentour et de la toute proche forêt de Moladier pour tracer des parcours variés.

Des parcours pour tous les niveaux

Quels que soient votre niveau et votre envie, il y a un parcours pour vous parmi les 5, 9, 14 ou 25 km de marche et les 25, 37, 51 ou 74 km de VTT, tous balisés avec soin par l'association. « *Cette année, nous avons optimisé les tracés pour réduire le plus possible les croisements entre marcheurs et cyclistes et que chacun profite pleinement de sa course* » explique Lionel Boubée, membre actif de l'association depuis 32 ans.

De la convivialité

Pour fêter les 10 ans de la Boucle, un barbecue sera proposé à l'arrivée (sur réservation). L'occasion de finir la course autour d'un moment convivial et d'aller à la rencontre des bénévoles du Lions Club pour en savoir plus sur leurs actions.

Le tout pour une bonne cause

L'intégralité des recettes de la journée sera reversée au Centre Hospitalier de Moulins. « *L'an dernier, nous avons été heureux de pouvoir remettre un chèque de 1 500 € à leur service pédiatrique* » précise Lionel Boubée, très investi dans la mission caritative de l'association, aux côtés des 23 autres membres et de son Président Sébastien Joly de la Vernelle.

Si la Boucle des Lions est le plus gros évènement que le Lions Club Moulins organise, l'équipe ne ménage pas pour autant ses efforts le reste de l'année et propose d'autres évènements caritatifs. C'est le cas, par exemple, de l'opération "Une Rose Jaune Pour Alzheimer", du passage du certificat d'études à l'Ehpad St François à Moulins, d'un loto, ou encore des journées de la vue prévues en octobre, sans oublier les permanences téléphoniques du Téléthon.



Bon à savoir !

Départs de la Boucle des Lions depuis le Lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy :
- 7h30 : parcours VTT 74 km et marche 25 km
- 8h pour les autres parcours.

Tarifs : 8 € pour les adultes. 5€ pour les enfants (- de 16 ans). Barbecue : 7€/pers.

Inscriptions : https://www.helloasso.com/associations/lions-club-moulins/evenements/boucle-des-lions

Contact : 04 70 20 95 00
Facebook : Lions Club Moulins

Scannez le code pour accéder au lien de l'inscription







Apprécier les randonnées **en famille !**

Rien de mieux que d'organiser une randonnée en famille pour se ressourcer au vert et resserrer les liens. Mais partir marcher avec des enfants ça se prépare !

Prévoir le bon équipement de marche
Pour toute la famille, priorité aux bonnes chaussures de randonnées, indispensables pour le maintien de la cheville, surtout chez les plus petits. Elles assurent également sa sécurité grâce à une haute adhérence tout terrain. En fonction du temps et de la saison, adaptez vos habits ! Mais il est conseillé pour les plus petits de porter même en été un pantalon léger pour protéger des égratignures. Voici également l'essentiel à prévoir dans votre sac à dos : une casquette, des lunettes de soleil, une gourde d'eau par personne, une collation, une parka chaude et imperméable (si la randonnée est en montagne), une petite pharmacie (crème solaire, répulsif à insectes, pansements, désinfectant, etc.).



Choisir et préparer son parcours de randonnée
Maintenant que l'enfant est équipé, votre itinéraire doit correspondre à son niveau. Dans un premier temps, commencez par des sentiers de promenade balisés de courte distance, relativement plats et accessibles. Des marches faciles et régulières vous permettront de mesurer ses progrès et son appétence pour cette activité. Mais souvenez-vous, les enfants sont tous différents. Certains seront rapidement à l'aise sur tout type de terrain alors que d'autres, plus prudents, auront besoin de prendre confiance en eux avant de pouvoir grimper librement. Au fur et à mesure, ils pourront vous suivre et prendre de l'altitude.

Rendre la randonnée des enfants ludique
Qu'ils soient petits ou grands, les enfants peuvent rechigner à marcher, au-delà du fait que la randonnée en famille soit trop longue ou trop difficile : ils ont besoin d'un objectif qui va les motiver en attisant leur curiosité ! On peut par exemple leur confier une boussole et leur apprendre à s'en servir pour se situer sur une carte ou une loupe pour leur permettre d'observer les plantes de plus prêt. Vous pouvez également organiser un petit jeu de questions-réponses sur la faune et la flore. Les faire participer est toujours très stimulant pour eux. Quoi qu'il en soit, il est important d'être à l'écoute, d'entendre quand ils sont fatigués, et de ne pas les forcer à marcher au risque de les en dégoûter.

Dernier conseil pour la sécurité de tous : Prévenir son entourage de votre itinéraire et horaire estimé de retour lorsque l'on part randonner en famille, vous n'êtes pas à l'abri d'un imprévu.

Bon à savoir !

Les Randos Détentes en Val de Sioule



Vous les attendiez avec impatience ? Les célèbres Rando Détentes du Val de Sioule sont de retour cet été ! De juillet à septembre, l'Office de Tourisme et ses partenaires vous proposent des randonnées accompagnées et bien-être à la découverte du Val de Sioule. À pied ou à vélo, il y a forcément la sortie qu'il vous faut ! Edith de l'Office de Tourisme vous guide sur les sentiers du Val de Sioule pour une randonnée tout public de 4 à 6 Km.
« *Chez nous, l'effort rime avec réconfort grâce aux prestataires bien-être partenaires qui vous chouchoutent lors de différentes étapes et à l'arrivée avec une pause massage, conseils de relaxation et même connaissance des plantes !* »
Retrouvez toutes les dates sur www.valdesioule.com. Le nombre de places étant limité, réservation obligatoire.



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 Gentian (la gentiane).

Quand on entreprend une action, il nous arrive parfois de nous décourager rapidement quand un léger obstacle se dresse devant nous. Celui-ci peut être un contre-temps, une difficulté, une déconvenue, une remarque, etc. Ce grain de sable vient alors enrayer la machine de notre persévérance. Bien que l'obstacle soit de petite envergure, notre découragement, lui, est immense, au point de vouloir abandonner l'action entreprise et l'objectif qui va avec. Doutant d'arriver à poursuivre notre action, nous sommes sur le point d'abandonner, de baisser les bras.

La fleur de Bach Gentian nous invite à retrouver notre persévérance, notre détermination à repartir vers notre objectif, à ne pas le lâcher, à essayer de nouveau malgré les déconvenues. En nous invitant à ne pas renoncer face à une difficulté qui se présente devant nous, la fleur Gentian nous aide à retrouver notre optimisme, notre courage et à poursuivre notre progression vers notre objectif.


La fleur de Bach Gentian (Gentiane) nous aide à retrouver notre persévérance.

Besoin 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.

Conseil 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.

Visualiser de manière positive **la journée à venir**



Essayez la visualisation positive de la journée à venir pour favoriser le bien-être au quotidien est. En prenant quelques instants chaque matin pour imaginer votre journée de manière optimiste, vous pouvez créer un état d'esprit plus positif. La visualisation positive implique de se projeter mentalement dans les différentes situations que vous rencontrerez au cours de la journée, en vous concentrant sur des scénarios réussis et enthousiastes.

Cette pratique peut aider à réduire le stress, accroître la confiance en soi et même améliorer votre capacité à résoudre les problèmes. Elle vous permet de commencer la journée avec une attitude constructive, prête à faire face aux défis, tout en cultivant une attitude d'appréciation envers les opportunités qui se présentent.

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

La Presso Colonne 3 en 1, la nouvelle référence minceur



Cet été, le centre Svelteo propose la Presso Colonne 3 en 1, une méthode révolutionnaire alliant drainage manuel, stimulation électromagnétique et infrarouges. Grâce à ses bottes high-tech diffusant des impulsions ciblées, la Presso Colonne agit efficacement sur le métabolisme et optimise les résultats minceur ainsi que l'aspect cellulitique. Associée aux infrarouges pour chauffer les tissus en profondeur, elle stimule la circulation sanguine et lymphatique, éliminant plus rapidement toxines et cellulite et affine le grain de peau. Les effets sont bluffants ! Lissage de la peau, réduction significative des rondeurs et silhouette affinée durablement. Venez découvrir ce soin innovant au centre Svelteo pour métamorphoser votre corps avant les vacances. La nouvelle référence minceur high-tech pour des résultats garantis !

Réservez dès maintenant votre séance au 04 70 20 36 94.

Publi-rédactionnel

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



LE CHANVRIER FRANÇAIS MOULINS

Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD avec Benjamin et Marianne

4 bienfaits pour les sportifs



1 - *diminue les douleurs* dues aux blessures grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et offre une alternative naturelle aux opiacés, consommés en cas de douleurs, courbatures, déchirures et traumatismes.
2 - *accélère et améliore la récupération musculaire* : c'est à ce moment que le muscle se fortifie, et qu'a lieu l'anabolisme musculaire (processus de régénération des fibres pour un muscle plus gros et plus résistant).
3 - accroît la concentration : outre la préparation physique, le mental compte énormément. Le CBD a un effet antistress, anxiolytique et relaxant, nécessaire à la préparation mentale.
4 - améliore les performances : notre organisme est doté de plusieurs récepteurs que seuls les cannabinoïdes (dont le CBD) ont le pouvoir d'activer ou d'inhiber. Il permet de maintenir notre corps en homéostasie.

" De plus en plus d'amateurs, semi-professionnels et professionnels y ont recours, tentez l'expérience !"
Marianne et Benjamin

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

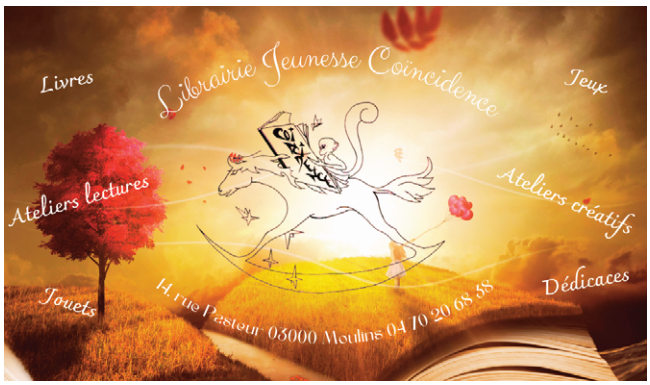
72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21

Le coup de cœur d'Adeline !

Randonner et voyager avec ses enfants en France et ailleurs
Laurent Van Parys-Macé. Chamina édition.



« Bientôt l'été ! Les vacances en famille se profilent mais, ce n'est pas toujours évident de trouver un programme adapté à tous. Le guide « Randonner et voyager avec ses enfants en France et ailleurs », vous propose des conseils pratiques, des idées d'activités, des itinéraires... pour faire de votre escapade familiale, un moment inoubliable ! »
Adeline



Musique, bien-être et partage **au Hadra Trance Festival**







Le Hadra Trance Festival, qui se déroule du 22 au 25 août au plan d'eau de Vieure, est bien connu pour sa musique et la culture psytrance qu'il met à l'honneur chaque année. Accueillant jusqu'à 10 000 festivaliers et 950 bénévoles, il est important de proposer des temps de repos afin de profiter pleinement de ces 4 jours de fêtes. Pour cela, l'association Hadra met en place depuis quelques années, des équipes et des espaces dédiés aux bien-être : la Team BB, le QG Bénévole, la Healing-zone et la Bulle.



« Un événement d'une telle ampleur ne pourrait pas exister sereinement sans main d'œuvre et comme beaucoup d'autres festivals, le Hadra fait appel à des bénévoles pour assurer son bon déroulement. Ce sont de précieux.ses allié.e.s qui donnent de leur temps et de leur savoir, il est donc important de bien leur rendre en prenant soin d'elleux et en leur faisant passer de bons moments… et ça, même lorsqu'iels sont en service ! » nous confie Lucas Langlois, responsable de la Team Bien-être Bénévoles.

La Team BB et le QG Bénévole.

La Team Bien-être Bénévole, ou Team BB, est comme son nom l'indique, une équipe entièrement dédiée aux besoins et bien-être des bénévoles avant, pendant et après le festival. « *Composée de 7 personnes, elle est principalement active au montage et démontage, et véhicule la bonne humeur en faisant en sorte que les bénévoles restent motivés sur toute la durée du chantier.* » nous explique Lucas. Elle parcourt des kilomètres sur le site du festival, toute la journée, et s'assure que chacun.e soit en bonne santé et ne manque de rien, notamment en période de canicule. Pour la 15ème édition du festival, distribution de fruits frais, cercle de paroles, stand de réduction de risque en partenariat avec Keep Smiling et mise à disposition de protection hygiéniques seront au rendez-vous pour améliorer leur confort. « *Des actions qui peuvent paraître anodines mais qui viennent directement des demandes des bénévoles grâce à une boîte à idées. Tout cela vient s'ajouter à ce qui à déjà été mis en place depuis 2018 : distribution de boissons fraîches et chaudes, soirées films pour se détendre, tournois Mario Kart (devenu une institution), espace jonglage, cours de yoga, stand de massage… Cette démarche permet d'intégrer tout le monde dans la grande famille Hadra en créant des liens et des moments de partages pour rendre leur expérience sur le festival spéciale.* »

En étroit lien avec la Team BB, le QG Bénévoles est une structure au service des bénévoles. Colocation à ciel ouvert, on y retrouve les repas, du mobilier pour se poser mais pas que ! C'est surtout un espace où des informations importantes sont diffusées plus rapidement pour une vision plus globale des besoins de chaque équipe et bénévoles. « *L'ambiance y est toujours détendue et chaleureuse.* » Bien évidemment, les bénévoles ont accès à toutes les scènes et activités du programme durant leur pause ! Besoin de repos ? Un camping dédié est à disposition, bien à l'écart du centre névralgique, afin de se reposer dans une atmosphère sonore plus détendue.

Pour compléter l'expérience, retrouvez sur les lieux une épicerie, un marché local, mais aussi des bars proches des scènes et un espace restauration « *Car le bien-être c'est dans la tête mais aussi dans l'assiette !* » précise Sidney, bénévole.

En bref, le Hadra Trance Festival est bien plus qu'un festival de musique puisqu'il met en avant toute la culture trance, et notamment tout ce qui tourne autour du bien-être et du développement personnel. Cet été, pourquoi ne pas tester les bienfaits du Hadra ?

Plus d'infos : hadratrancefestival.net

Bon à savoir !

Des festivalier.e.s eux aussi chouchoutés !

Les festivalier.e.s ne sont pas oubliés avec la Healing-zone, un espace qui propose la journée des ateliers pour se détendre et prendre soin de soi. Méditation, Flying Yoga, Hypnose Chamanique, Atelier Shiatsu… Autant d'activités diverses et variées pour plaire au plus grand nombre. Des stands bien-être sont aussi mis en place à proximité, et proposent divers produits et services comme des huiles essentielles, massage, massage tibétin, endroits aménagés confortablement pour faire une sieste… De nombreuses pratiques pour recharger ses batteries durant le festival. Une fois la nuit tombée, la Healing-zone se transforme en "chill-out", la 3ème scène emblématique du festival surnomée la Bulle. Endroit calme et à l'écart des autres scènes, la Bulle devient un véritable espace de relaxation sonore "beatless" où se jouent des musiques relaxantes.



Au Festival Go Ba'S, on prend soin des festivaliers mais aussi des bénévoles

Le collectif Go Ba'S vous donnent rendez-vous le 15, 16 et 17 août 2024 à Bourbon l'Archambault pour célébrer l'événement familial musical de l'année !



Ce festival est le fruit de l'union de plusieurs associations

Go les jeun's, le comité des fêtes de Bourbon, le centre social Adéquat et le Nabab sont le fruit d'un travail acharné de bénévoles de tous les âges. « *Cette intergénérationnalité nous en sommes fiers et elle fait la force de notre collectif. Elle se ressent dans notre programmation et notre façon d'aborder le projet. Et c'est grâce à la solidarité, l'entraide et le partage de compétences de ces différentes associations, que notre festival existe et grandit d'année en année.* », nous confie Sophie Madet responsable de la communication.

Les mamans cuisinent pour les bénévoles

Plus que du partage les bénévoles sont chouchoutés par les mamans du festival, elles ont construit au fil des années leur cuisine et préparent des mets délicieux et plein d'amour pour les requinquer. « *Elles sont aux petits soins du matin jusqu'au soir. Le festival c'est aussi une grande famille. Finalement notre plaisir c'est de se retrouver tous ensemble durant cette semaine de montage. Les journées sont chargées mais le soir c'est amusement et souvenirs garantis !* »

L'équipe convivialité veille elle aussi à la bonne humeur et au bien-être de chacun

« *Besoin d'une petite pause, encore mieux qu'à la maison, des canapés sont à disposition ! Envie de faire la fête ils nous entraînent sur du Madisson ou sur la cheche synchro. Toujours le mot pour faire rire, ils sont le relais entre les nouveaux bénévoles et les adeptes. Ils prennent à cœur leur mission pour que chaque bénévole se sente bien dans cette grande famille.* » Sur le festival, les visiteurs auront le plaisir d'être eux aussi chouchoutés par les bénévoles. « *Nous serons là pour veiller à leur bien-être avec un stand de prévention, ainsi que la sécurité civile (unass) qui veille aux besoins de chacun.* »

Les enfants aussi ont droit au bien-être

Au Go Ba'S Kids le jeudi, les enfants de tous âges, auront aussi des activités dédiées à leur bien-être avec des installations dans le parc. Un coin lecture et détente à l'ombre des arbres, un coin jeux de sociétés en famille permettant de se retrouver ensemble.





Tout le programme du festival sur la page Facebook Festival Go Ba's

Rendez-vous le 17 août pour le **concert de Manau, la tête d'affiche du festival** cette année ! Apprécié pour ses tubes comme « *Mais qui est la belette* », « *La Tribu de Dana* » ou encore son dernier album Requiem pour un Celte.



Save the date !



• La sélection Allier Bourbonnais Savoir-Faire au marché d'ouverture du Festival Viticole et Gourmand

Cette année encore, et pour sa 18ème édition, le territoire de Saint-Pourçain se met en fête du 9 au 18 août avec le Festival Viticole et Gourmand. Entre dégustations, animations, randonnées, visites et concerts, les produits locaux sont à l'honneur sur les marchés de l'événement et notamment le **marché d'ouverture du vendredi 9 août** en soirée. Allier Bourbonnais Savoir-Faire est heureux d'y compter de nombreux adhérents parmi les exposants. Fraises, framboises, légumes de saison, l'EARL Lafont a tout ça en rayon. Prenez garde à la ferme de Gièze et au GAEC des Tilleuls, leurs fromages vont vous rendre chèvre. Locaux de l'étape, les Landrieaux seront de la partie avec leurs pasta box et crêpes.



Décidemment les gourmands n'auront que l'embarras du choix et pourront opter pour la petite restauration proposée par le Chanvre du Vigier ou les cookies et brownies de Pépite et Popote. Pas de festival viticole sans vin. Le Syndicat des viticulteurs connaît les ficelles d'une dégustation réussie et vous fera découvrir les vins de Saint-Pourçain. Avec les bouteilles de la brasserie Back in malt ou les pressions au bar à bières proposée par les brasseries du Loup et Ch'Hop'Ti, les amateurs de mousse ne seront pas en reste !

• Un marché local au Hadra Festival du 22 au 25 août au plan d'eau de Vieure

La Loco, un marché composé d'artisans, producteurs, artistes, créateurs et associations du bocage bourbonnais. « *Depuis qu'elle a posé son festival dans l'Allier, l'association Hadra s'est attachée à avoir un ancrage local. Cette démarche s'est appuyée sur la recherche de fournisseurs locaux d'une part, mais aussi sur un partenariat durable avec le Soudicy, la monnaie locale de l'Allier.* » nous confie l'équipe La Loco.

©PROD03



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 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 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.
• BUXIERES LES MINES
- Le mercredi de 8h à 12h30
Place Louis Ganne.
• COULEUVRE
- Le mercredi de 16h30 à 19h
La Lande ou Plan d'eau.
• 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, Place du champ de foire.
• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.
• MOULINS
- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.
• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
• NEUVY
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.
• NOYANT D'ALLIER
Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.
• SAINT MENOUX
Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.
• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE
Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.
• SOUVIGNY
Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.
• THIEL SUR ACOLIN
Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.
• TOULON SUR ALLIER
Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.
• 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 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.
• YZEURE
Le mercredi de 7h30 à 12h15, 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.
• GARNAT SUR ENGIEVRE : Le mardi 16 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SAINT POURCAIN s/S. : Le mardi 23 juillet de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• MOULINS : Le vendredi 9 août de 15h à 19h à la maison du don. Il s'agira d'une collecte de sang et de plasma.
• SAINT POURCAIN s/S. : Le mercredi 14 août de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• NEUILLY LE R. : Le mercredi 28 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• AVERMES : Le mercredi 4 septembre de 16h à 19h à la salle Isléa.
• BOURBON L'A. Le jeudi 5 septembre de 16h à 19h à la salle du Château Bignon.
• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le lundi 9 septembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

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

La boucherie qui fait DURET **le plaisir des papilles**

A la frontière entre la Nièvre et l'Allier, la famille Duret est devenue une référence dans le monde de la boucherie locale. L'imagination des deux fils, Benoit à Lusigny et Romain à Decize, est sans limite pour le plus grand plaisir des gourmands, à l'instar de leur spécialité : « Le P'tit Dudu », idéal pour les apéros d'été.



Jean François Duret entouré de ses fils Benoit (à gauche) et Romain (à droite).

L'histoire de la boucherie Duret débute en 1993 à Lucenay-les-Aix dans la Nièvre, où Marie-Hélène et Jean-François ouvrent leur premier magasin, avec comme mot d'ordre, la qualité du local. Une valeur qui ne les quittera plus jamais et qui sera très vite transmise à leurs deux fils Benoit et Romain. C'est en 2003, que Benoit ouvre la deuxième boucherie-charcuterie dont il étoffe l'offre avec un service traiteur. Son cadet Romain prend en 2009 les rênes de celle que la famille créé à Decize.

Avec des vitrines remplies de viande charolaise AOP de Charolles, de porc fermier d'Auvergne, de volailles d'Allier ou d'agneaux du Bourbonnais, le choix de la localisation et de la qualité de leurs produits est clair. Les deux frères proposent aussi un large choix de plats faits maison comme, entre autres, les terrines, leur célèbre pâté aux pommes de terre ou encore leur friand auquel s'ajoute une belle variété de salades d'hiver comme d'été. Justement, avec l'arrivée tant attendue de l'été, commencent à crépiter les premiers barbecues entre amis ou en familles. C'est le moment idéal pour déguster leur merguez ou leurs chipolatas aux multiples saveurs : herbes, piment d'Espelette, mojito, Shangaï, campagnarde, à la volaille pour ne citer qu'elles.

P'tit Dudu, star de l'apéritif et des pique-niques



Mais la star de l'été sera sans conteste le P'tit Dudu ! Voilà 8 ans que la famille Duret ravit les papilles des amateurs de charcuterie avec leur spécialité, un saucisson sec sans peau et décliné en pas moins de 32 variétés. La gamme est élaborée à partir du traditionnel porc mais une partie est aussi proposée en 100% bœuf. Vendu tranché en boites, le P'tit Dudu est parfait pour agrémenter d'originalité vos apéritifs, vos pique-niques et découvrir des alliances de goûts créatives. Les gourmets se régaleront ainsi d'un P'tit Dudu à l'un des différents fromages, aux fruits secs (noix, noisettes, pistaches) ou encore aux saveurs fruitées (figues, zeste de citron) ou même épicées (curry, chorizo, paprika). Il ne vous reste plus qu'à choisir et à vous régaler !

Pauline Orain

Bon à savoir !



Rendez-vous à Souvigny le jeudi matin

Tournées en camion dans l'Allier
À Dornes, Souvigny, Montbeugny, Chézy, Gennetines, Gannay-sur-Loire, Paray-le-Frésil et La Chapelle aux chasses.

4 rue du commerce à Lusigny
Tél. 04 70 42 49 13
57 rue de la république à Decize
Tél. 03 86 25 34 58
https://boucherie-duret.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**

Publi-rédactionnel

Venez vous affronter au plus **Grand Tournoi de Chifoumi**

Le samedi 21 septembre, le Parc Expo de Moulins-Avermes deviendra l'arène d'une compétition de Chifoumi grandiose. Un jeu simple et marrant qui ravira petits et grands. À ne pas manquer !

La société Events Attitude en partenariat avec l'association La Péniche d'abord, est fière d'annoncer l'organisation de Shifumania, un événement sans précédent qui promet de marquer l'histoire des jeux en France. Un événement unique !

Shifumania n'est pas seulement un tournoi, c'est une célébration de la stratégie, de la chance et du divertissement. Cet événement est conçu pour être accessible à tous, peu importe l'âge ou l'expérience, et vise à rassembler les gens autour d'un jeu connu et aimé de tous. « *Avec plus de 2000 participants attendus, Shifumania est prêt à établir un nouveau standard pour les tournois de jeux populaires. Les participants auront l'opportunité de démontrer leur habileté dans l'art ancestral du Chifoumi (pierre-feuille-ciseaux) et de concourir pour des récompenses généreuses.* », nous confie Arnaud Chandioux dirigeant de la société Events Attitude.

Une expérience inoubliable pour tous les participants et les spectateurs

Ce tournoi est une grande première en France et s'annonce déjà comme un événement incontournable. « *Nous invitons tout le monde à marquer leurs calendriers et à se préparer pour rejoindre la manie du chifoumi. Ne manquez pas cette occasion de faire partie de l'histoire, de vivre une journée remplie de plaisir et d'excitation qui sera agrémentée de plein de surprises., dont la mise en place d'un stand de pronostics avec une somme à gagner. Et la journée sera ponctuée par une soirée musicale et festive !* », ajoute Gilles Boireau, président de l'association La Péniche d'abord.

Montrez vos talents et repartez avec des récompenses incroyables !

C'est votre chance de briller et de devenir le champion-ne de France de chifoumi. Les gagnants du tournoi ne repartiront pas les mains vides. Des prix exceptionnels attendent ceux qui sauront faire preuve de stratégie et de sang-froid face à leurs adversaires. 5000€ à gagner ! 2500€ pour le grand gagnant, 1000€ pour le 2ème, 500€ pour le 3éme et 100€ le 4ème.

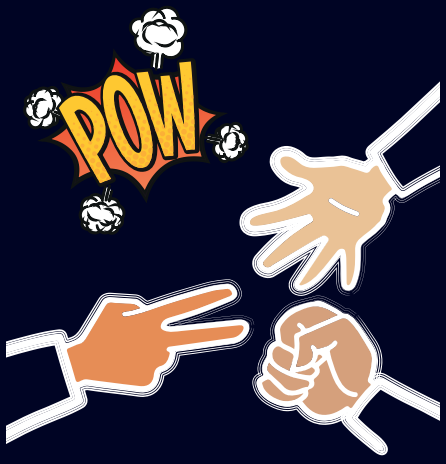
Inscription et informations

Ouvert à tous ! Les personnes mineures devront être obligatoirement accompagnées d'une personne adulte pour pouvoir participer à ce tournoi. Tarif : 8€, inscription + soirée. Inscrivez-vous en ligne sur https://urlr.me/NLj6f ou voir le QR Code sur l'affiche.





À vous de jouer !



Règles du jeu pierre-feuille-ciseaux

Les joueurs comptent jusqu'à trois en tapant sur le plat de la main. Une fois à trois les joueurs révèlent leur main (pierre, feuille ou ciseaux) en même temps. La plus forte des formes l'emporte et le joueur marque le point gagnant.

Les différentes formes de main qui peuvent se retourner :

- **La pierre :** est représentée par un poing fermé.
- **La feuille :** est représentée par une main à plat, la paume en direction du sol.
- **Les ciseaux :** sont représentés par deux doigts formant un V.

La force de chaque forme :

- La pierre écrase les ciseaux et gagne.
- La feuille enveloppe la pierre et gagne.
- Les ciseaux découpent la feuille et gagnent.

A partir de là chaque forme en bat une autre et perd contre une autre.

À propos de Events Attitude

Events Attitude est une société bourbonnaise spécialisée dans l'organisation d'événements uniques et mémorables. Avec une attention particulière portée à l'expérience des participants, Events Attitude s'engage à créer des moments qui restent gravés dans les mémoires.

Rejoignez la folie Shifumania !

« *Nous mettrons en œuvre tous les moyens nécessaires pour assurer le succès de Shifumania, qui nécessitera au minimum 150 bénévoles. Divers rôles disponibles : juges, accueil, bar, logistique, et plus ! Les volontaires seront récompensés pour leur engagement. N'hésitez pas à nous contacter au 06 30 50 61 07.* » vous invite l'équipe.

Organisation Société Events Attitude – 06 30 50 61 07

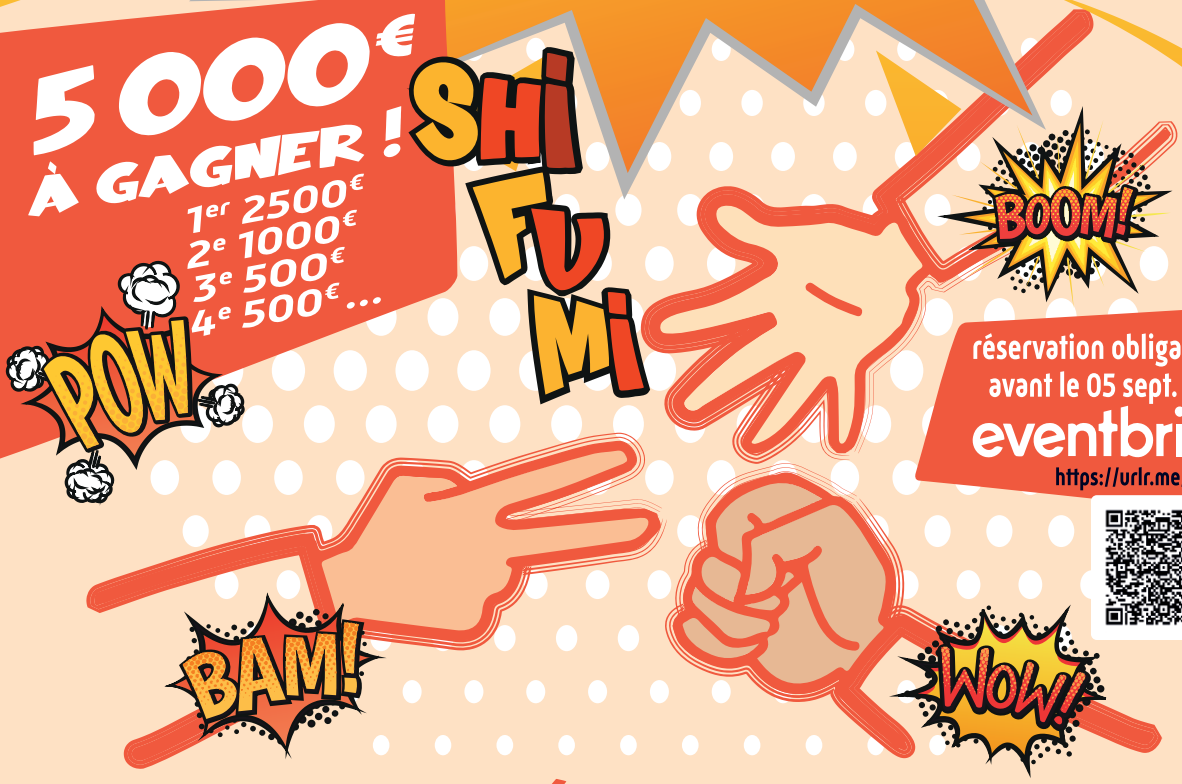
TOURNÉE

SHIFUMANIA®

5 000€ À GAGNER !

1er 2500€
2e 1000€
3e 500€
4e 500€ ...

SHI FU MI



réservation obligatoire avant le 05 sept. sur
eventbrite
https://urlr.me/NLj6f

21 SEPT 2024

MÉGA TOURNOI !

+ DE 2 000 PARTICIPANTS
ÉVÈNEMENT UNIQUE EN FRANCE

de 9h00 à 19h00 - Parc des expositions

MOULINS · AVERMES

Restauration – Anim.
Concert en soirée

8€
Concours + concert



Nathalie vous initie à la taille du verre pendant la Foire médiévale de Souvigny !

La Foire médiévale de Souvigny est de retour du 3 au 11 août. Neuf jours durant laquelle le bourg retrouvera son éclat d'antan et deviendra le rendez-vous des passionnés ou simple curieux du moyen âge. L'occasion également de découvrir les métiers de l'artisanat avec Nathalie Lacroix, artisan verrier dans sa boutique atelier Verre i table à Souvigny.



Nathalie dans sa boutique





Après des études en verrerie section tailleur sur cristal au lycée jean Monnet et diplômée en 1987, Nathalie s'installe en 1989 pour une première fois à Souvigny pendant 12 ans, dans sa boutique atelier "Cristalline". « *J'ai ensuite poursuivi mon parcours sur les salons, marchés artisanaux et proposé mes créations sur commande. En juillet 2023, je suis ravie de revenir à Souvigny en ouvrant "Verre i table" ma nouvelle boutique atelier au 7 place Aristide Briand.* »

Nathalie se spécialise régulièrement à de nouvelles techniques grâce à des formations spécifiques : filage de verre au chalumeau pour la créations de différents bijoux et perles, la technique du vitrail Tiffany, mais également à la technique dite de fusing qui consiste à assembler plusieurs morceaux de verre émaillés et superposés pour qu'ils puissent ne former qu'une seule pièce grâce à une cuisson à haute température très précise. « *J'aime dans cette technique minutieuse pouvoir travailler mes propres couleurs, je crée ainsi des œuvres décoratives uniques. Je propose des luminaires, des vases, des miroirs, plateaux, objets et installations décoratives à poser ou à suspendre.* »

Dans la boutique on retrouve également des bijoux et les arts de la table : verres, coupes, carafes avec la technique de la taille sur cristal qui consiste à enlever de la matière à la meule à eau, pour créer des décors contemporains ou floraux. « *J'aime créer des décors différents. Je propose aussi de la gravure personnalisée pour tous types d'évènements mariage, baptême, anniversaire... Et enfin, un service de réparation pour les ébréchures de votre cristallerie.* »

Actualité de cet été !

- ***Pendant la foire Médiévale, le public pourra s'initier à la technique de la taille à la roue avec Nathalie***. Activité payante, 5 €, et vous repartez avec votre propre création.
- ***Aussi, durant la saison estivale le magasin est ouvert tous les jours.*** « *j'ouvre mon atelier au public pour la visite et démonstration, n'hésitez pas à passer la porte !* »

Verre I Table - 7 pl. Aristide B. Souvigny - 06 88 86 94 93

Agréé ALLIER BOURBONNAIS Produits

Bon à savoir !

Pendant la foire médiévale de Souvigny, Troubadours et Saltimbanques envahissent les rues et les scènes ouvertes du centre du village. Moult troupes amateurs et professionnelles se succèdent pour des spectacles en tout genre qui vont rythmer le déroulement de la foire. En déambulant dans les rues, vous pourrez découvrir les échoppes artisanales, la balade médiévale, le grand bal médiéval, les tavernes, les grandes ripailles, le grand banquet-spectacle ainsi que le Clos des Troubadours. Des animations contribuant au dépaysement le plus total. Musique, théâtre, jonglerie, artistes de feu, funambules, rapaces et chevaux, artisans au travail et campement de vie, forge, cuisine, tentes et gens d'armes, la surprise s'annonce à chaque pas pour le plaisir des grands et des petits.





Des nouveautés pour le sport & le bien-être !

La boutique Fées pour vous à Moulins



Angélique et Pamela ont ouvert depuis juin dernier une boutique ésotérique et un cabinet de soins holistique au 7 passage d'Allier à Moulins. Un sanctuaire du bien-être où vous pouvez vous ressourcer, vous former, vous libérer de blocages, de traumatismes à travers différentes techniques. Mais aussi vous reconnecter à votre féminin sacré, accéder à la communication animale ou encore effectuer quelques achats dans la boutique. « *Nous avons appelé la boutique Fées pour vous mais nous avons gardé nos deux entités afin de rester indépendantes.* ».

7 passage d'Allier à Moulins.
Facebook : Fées pour vous
Sur rdv : 07 83 27 29 51 ou 06 50 27 07 94

L'atelier 44, un bistrot-mécanique à Avermes

C'est quoi le concept ? « *C'est un atelier de mécanique motos toutes marques, spécialisé BMW avec toutes les spécificités que cela comporte, entretiens, révisions, avec préservation de la garantie constructeur, montage de pneus et vente de motos.* », nous expliquent ***Ludovic responsable de l'atelier et Christophe le gérant*** des lieux. L'atelier 44, c'est aussi un bistrot ou l'on peut attendre sa moto, boire un verre et déjeuner. Côté restaurant, c'est un plat du jour, simple, élaboré avec des producteurs et fabricants locaux permettant notamment aux personnes de passage de découvrir les spécialités bourbonnaises et auvergnates. Situé au centre de la France, idéalement placé pour les voyageurs qui désirent faire une halte, se reposer, se désaltérer, manger... ***L'atelier 44, le Bistromécanique de Temersit à Avermes - 04 70 48 81 30***



L'association Aubigny Fléchettes électroniques à Aubigny





Une nouvelle association a été créée dans la commune d'Aubigny, au nord de Moulins : ''Aubigny fléchettes électroniques''. ***Geneviève, présidente de l'association***, adepte de fléchettes électroniques a voulu faire connaître cette discipline aux habitants de son village et élargir aux communes environnantes. « *Monsieur le maire d'Aubigny a été enthousiaste à cette idée et nous a mis à disposition un local attenant à la mairie où nous nous rencontrons une soirée par semaine, les jeudis à partir de 19h30. La convivialité est le maître mot de cette association. Nous comptons une quinzaine d'adhérents actuellement, du néophyte aux joueurs plus expérimentés, qui sont là pour partager leur expérience et leur technique. Nous proposons 2 séances découverte. La cotisation est de 20€/personne/an.* »

Facebook : Aubigny fléchettes électroniques
Mail : aubigny.flechettes@gmail.com



Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**

L'ABEL Destination et la Fondation Le PAL Nature !



Si le but de la Fondation Le PAL Nature réside en la protection et la conservation de la biodiversité, elle promeut aussi le patrimoine local et la mobilité douce grâce à ses partenaires fidèles et engagés.

Cette année, la Fondation Le PAL Nature et L'ABEL Destination (Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire) vous proposent de devenir « Photographe d'un Jour ! ».Vivez une journée immersive au cœur de la nature. Sous les conseils de Sonia Cucca, explorez les bases de la photographie et perfectionnez vos compétences en capturant la faune locale et celle du parc Le PAL. Dates disponibles : 17 juillet, 14 et 21 août 2024.

Les balades à vélo reprennent de plus belle pour 2024 ! Découvrez les coulisses du Pal et de sa Fondation aux dates suivantes : 16 et 30 juillet puis 13 et 27 août. Une expérience immersive où nature et découvertes se mêlent pour une balade inoubliable !

Une partie des participations est reversée à la FONDATION Le PAL NATURE pour financer des projets de conservation en France et à l'étranger. ***Informations et réservations au 04 70 46 45 86 ou aux Offices de Tourisme de Varennes-sur-Allier et Dompierre-sur-Besbre !***



Une louve géante sur le toit de la Maison de la rivière Allier



Cette année, dans le cadre de Moulins entre en scène, Moulins Communauté propose un projet artistique insolite pour la saison estivale. L'œuvre Olympia, cette grande louve fantomatique de l'artiste **Thomas Monin**, assise sur le toit de la Maison de la Rivière Allier. Luminescente à la nuit tombée, elle trône en majesté, impassible, surplombant le pont Régemortes. Elle invoque des références historiques, symboliques et culturelles et interroge les rapports intimes que nous entretenons avec le monde vivant et les animaux. L'œuvre Olympia a été conçue en 2018. Haute de 4,50 mètres, elle se compose de tiges métalliques et de silicone phosphorescent.



Les astuces de Christelle !

Cet été, ne jetez rien dans la nature !



Encore plus que le reste de l'année, il faut être vigilant l'été avec nos déchets. En effet, l'été nous avons tendance à produire plus de déchets et surtout à les laisser dans la nature : pique-niques, bouteilles, déchets sur les plages, etc… Il faut donc faire d'autant plus attention : ne jetez rien dans la nature !



Le PAL Savana RESERVE

Les Lodges du PAL





31 ATTRACTIONS – PARC Le PAL – 1000 ANIMAUX

PARC Le PAL

UN SÉJOUR INOUBLIABLE !

Entre Moulins et Mâcon

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

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

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les Lodges
04 70 48 72 00

Suivez-nous !

#NaturePALpitante



PARIS LE SUD

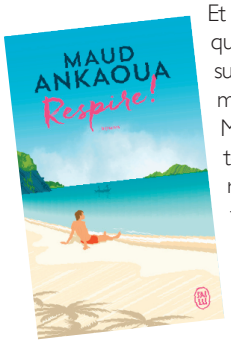
Photos : D.R., P. Langendorff, Shutterstock.

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 !

Notre coup de cœur du mois - Aude & Julie

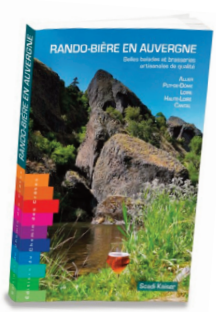
Respire ! le plan est toujours parfait



Et s'il existait un Plan ? Si tout ce que nous vivions avait été placé sur notre chemin pour nous permettre de nous accomplir ? Malo, 30 ans, virtuose de la stratégie, est appelé à Bangkok pour redresser une entreprise en difficulté. Quelques semaines après son arrivée, il surprend une conversation qui l'anéantit : il ne lui resterait que peu de temps à vivre... Au moment où il perd tout espoir, une vieille dame lui propose un pacte étrange : en échange de 30 jours de la vie du jeune homme, elle le met au défi. Sera-t-il prêt à tenter une série d'expériences susceptibles de modifier le cours de son destin ? Malo accepte et le voilà embarqué dans un incroyable périple aux saveurs et aux parfums de la Thaïlande, au terme duquel il pourrait découvrir l'ultime vérité.

Coup de cœur de Florian lecteur du magazine

Rando-bière en Auvergne



Amateurs de bières artisanales ? Suivez le guide ! Partez à la découverte de randonnées originales en Auvergne qui ont la bonne idée de se dérouler à proximité de brasseries artisanales de qualité. Vous pourrez ainsi marier plaisir de la marche et dégustation zythologique (étude de la bière). Arpentez les départements du Puy-de-Dôme, de la Loire, de la Haute-Loire, du Cantal et de l'Allier. Et laissez-vous surprendre par le renouveau du savoir-faire brassicole en trempant vos lèvres dans des bières de caractère brassées par des artisans qui travaillent les matières premières avec passion.

La Maison du Sport au Féminin dévoile son premier livre

Battantes, elles rêvent en grand



Plongez dans le quotidien et les défis rencontrés par 9 championnes, dont les aspirations convergent vers les Jeux olympiques et paralympiques. En suivant leur parcours individuel ou en équipe, les lecteurs découvriront les obstacles surmontés, les sacrifices consentis, mais aussi les moments de joie et de réussite qui jalonnent leur route vers l'excellence sportive. À travers ces récits personnels, le livre vise à inspirer et à encourager chacun à poursuivre ses rêves, en démontrant que le travail, la persévérance et la résilience sont des éléments clés de toute réussite.

Bonnes idées !

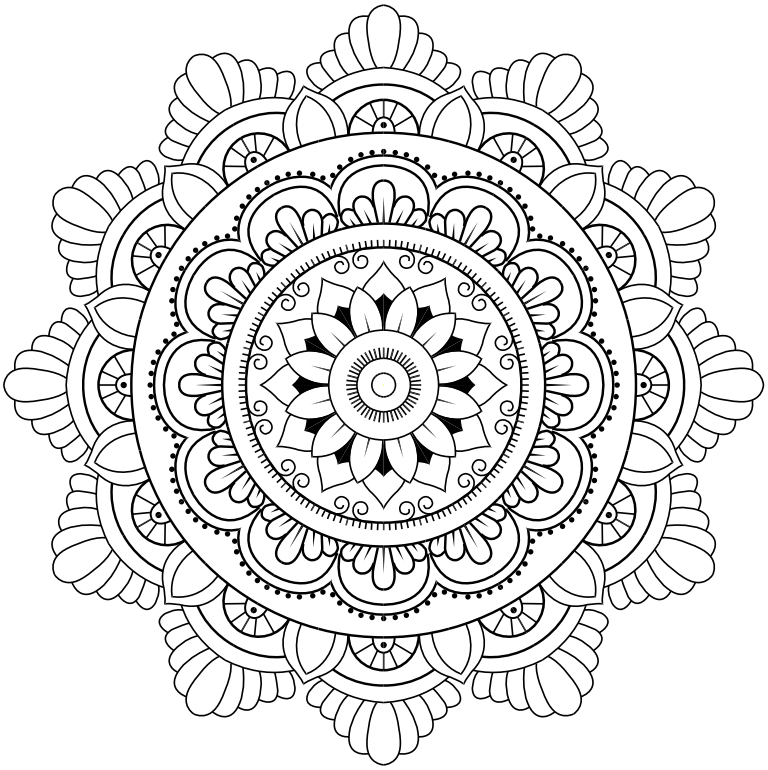
À réaliser avec **les enfants !**





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.





PLAN D'EAU DE VIEURE

LA DECONNEXION AU NATUREL



HÉBERGEMENTS

BAIGNADE

LOISIRS

www.plandeaudevieure.fr

PAVILLON BLEU

BOCAGE BOURBONNAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES







JAZZ DANS LE BOCAGE,
TRONGET EN FÊTE, FESTIVAL GO BA'S,
HADRA TRANCE FESTIVAL,
SPECTACLES SON ET LUMIÈRES,
FESTIVAL CRAPA'UT,
FÊTE DES BISONS...

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

DÉCOUVREZ LE MAGAZINE BOCAGE FESTIF

Disponible dans tous les offices de tourisme ou en version numérique

Mission Haies aux côtés des agriculteurs et des collectivités



A la fois ombrage naturel, brise-vent, facilitateur de rétention des sols ou d'infiltration de l'eau, les haies ont de multiples avantages. Laurence Vialard, conseillère agroforestière chez Mission Haies (Allier et Puy-de-Dôme), accompagne les agriculteurs et les collectivités à profiter pleinement des avantages offerts par nos belles « *bouchures* », fiertés du bocage bourbonnais. « *Nous leur apportons des conseils techniques aussi bien dans la mise en place de projets de plantations que dans la gestion durable des haies* ». En une année, Mission Haies accompagne en moyenne une quarantaine de planteurs (agriculteurs et communes) dans l'Allier, soient environ 10 kilomètres de haies. Leurs conseils vont de la commande des végétaux jusqu'à la plantation pour laquelle l'association n'hésite pas à solliciter l'aide des jeunes générations, à l'instar des chantiers participatifs qu'elle a organisés avec des collégiens du Mayet de Montagne et de Moulins.

Formations

3 sessions de formation collective vont être prochainement proposées en collaboration avec Symbiose Allier et la Fédération des Chasseurs de l'Allier. Organisée sur une demi-journée, elle mettra l'accent sur le rôle agronomique et sociétal des haies, sur les moyens de les gérer durablement et aussi sur les aides financières de l'État et du Département pour soutenir les agriculteurs et les collectivités dans leurs projets.

Pauline Orain

Renseignements :
Facebook : Mission Haies Auvergne Rhône Alpes
Laurence Vialard - vialard@missionhaies.fr

La Bourbonnaise®, une rose made in Allier



Les Pépinières et Roseraies Georges Delbard, entreprise familiale historiquement ancrée dans le Bourbonnais depuis bientôt 90 ans, ont été choisies par le Conseil Départemental et Allier Bourbonnais Attractivité pour faire éclore une fleur unique en hommage à ce territoire. Cette rose locale, issue d'une horticulture raisonnée et responsable, a vocation à devenir un produit emblématique du territoire et de ses savoir-faire locaux. Cette nouvelle rose a nécessité 7 ans de travail, d'hybridation et de sélection.

Ce rosier est à la fois rustique et sophistiqué. Il forme un buisson de 70 cm de hauteur. Ses nombreuses fleurs garnies de 15 à 20 pétales jaunes, orangés et framboise se teintent de rose à l'épanouissement, et se révèlent encore mieux en contraste grâce à son feuillage vert foncé brillant. Véritable œuvre d'art de la nature, c'est une variété qui séduit par la diversité et l'éclat de ses couleurs. Ses couleurs rappellent les filières d'excellence qui s'épanouissent dans le département, sa floraison éveille la fierté d'appartenance des Bourbonnais.

Déjà visible sur le parvis de l'Hôtel du Département, La Bourbonnaise® se destine à orner les parcs du département mais aussi les jardins des particuliers. À partir de l'automne 2024, elle sera commercialisée dans les jardineries et sur le site www.georgesdelbard.com.

Ainsi, cette rose tricolore pourra embellir l'ensemble du territoire de l'Allier Bourbonnais.

Bon à savoir !

La Bourbonnaise® a remporté en 2023 deux prix au Concours de Barcelone, ainsi que la Médaille d'Or et le Premier Prix du Concours de Madrid.



Baptême de la rose le vendredi 14 juin

Save the date !

La gallinothèque de nouveau exposée à Yzeure



La municipalité expose de nouveau La Gallinothèque à l'espace central Yzatis, une collection autour du coq provenant, du couple d'yzeuriens monsieur et madame Souliac et d'autres donateurs. Dans un décor de basse-cour avec des vitrines fermées par du grillage à poules, le visiteur découvrira pas moins de 200 pièces sur les gallinacées : céramiques, figurines, textes littéraires, illustrations, livres, objets divers… Onze vitrines composent cette exposition permanente sur diverses thématiques : l'art et les traditions populaires des différentes régions de France, le coq dans le monde (du Portugal à la Grèce, en passant par l'Angleterre et l'extrême orient), dans la cuisine, conçu dans divers matériaux… Tous les trois mois, un nouveau thème sera abordé. En ce moment, le coq dans le sport est mis à l'honneur jusqu'à fin septembre à l'occasion des Jeux Olympiques. Le service municipal lecture, patrimoine et archives propose des animations pour tous les publics et pour tous les âges : jeux en accès libre, visites guidées et ateliers familles.

Animations en famille avec l'Escale de Souvigny

• Une balade animée et familiale

Le Centre Social l'Escale et l'association Coulandon à Pied organisent "La balade féérique" le vendredi 26 juillet à 9h45 à La Poterie à Coulandon. Sur un sentier d'environ 3 km, vous pourrez découvrir le secteur de Coulandon avec des animations qui ponctueront cette balade familiale accessible tout public. La durée estimée est d'1h30 et praticable en poussette. Un covoiturage est organisé au départ de l'Escale.

• Un atelier en binôme enfant-adulte

L'Escale organise également un "Atelier Détente, bien-être et complicité" le mercredi 31 juillet de 10h à 12h à la salle polyvalente de Chemilly. À l'aide de mouvements simples, de respirations guidées et de jonglage coopératif ludique et musical, vous pourrez découvrir avec votre enfant ou votre petit-enfant la sophrologie et le Brain Ball accompagnée par une professionnelle formée.

Plus d'informations : 04 70 43 10 67.

ACTO
Solution globale pour l'emploi

ACTO Moulins

8 place Garibaldi
03000 MOULINS

04 70 20 21 29

www.ACTO-RH.com



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

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



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...









Publi-rédactionnel

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

Des vacances régénérantes qui font du bien de la tête aux pieds avec ces **2 stages de Qi Gong, Do-In et Méditation dans le Cantal et au Maroc.** Une parenthèse bien-être, qui permet de recharger le corps et l'esprit loin des tracas de la vie quotidienne. Ces moments privilégiés sont l'occasion de se consacrer entièrement à la pratique et d'en savourer les bienfaits.

• Auvergne - Cantal, du 26 au 31 août 2024



Pension complète dans une magnifique ferme auberge.
Au programme : Petit déjeuner, préparation corporelle + Qi Gong général de santé, déjeuner, temps libre (farniente, balade, visite), posture + méditation + Kum Nye et dîner.

• Maroc - Essaouira du 16 au 23 nov. 2024



Billet avion A/R Paris/Essaouira by Transavia - Billets ouverts à la réservation +-170€
Pension complète dans un centre de ressourcement aux portes d'Essaouira

Au programme : Déjeuner, marches méditative, Qi Gong (Jian Shen Gong), déjeuner, temps libre (farniente, visite, massages, baignade dans la piscine et dégustation de thé à la menthe), méditation guidée et auto-massage et dîner.

Ces stages sont accessibles, pour tous, débutants et confirmés. Inscriptions aux stages de Qi Gong dès à présent !
Rens. 06 87 51 49 78 ou
www.atelier-qi-gong.com

Bon à savoir ! ***Reprise des cours hebdomadaires de Qi Gong à Moulins à partir du mardi 10 septembre 2024.***

L'Association Trait d'union Auvergne Handis **arrive dans l'Allier !**


Visites de Street Art City

L'Association Trait d'union Auvergne Handis a vu le jour en 2019. Une magnifique aventure née de la volonté de Georges Labreuille, lui-même touché par le handicap suite à un accident de la route. L'association propose gratuitement des activités aux personnes en situation de handicap ainsi qu'à leurs accompagnants, dans toute l'Auvergne.

> *« Elle a pour principal objectif de faire briller des étoiles dans leurs yeux ! »*

« L'équipe de l'Association Trait d'union Auvergne Handis propose une multitude d'activités pour tous les publics en situation de handicap : découvrir les espaces naturels et le patrimoine, rencontrer des artistes passionnés, participer à des événements culturels ou sportifs, et pratiquer des loisirs en plein air ou en intérieur. », nous confie Sandra Margerin responsable communication.

Les activités prévues pour l'Allier
Elles sont désormais disponibles en ligne sur le site internet de l'association. Vous pouvez y trouver des événements variés, tels que des séances de handball, du kart biplace, des journées au parc d'attractions Le Pal, des visites de Street Art City, du wakeboard, ou encore des initiations aux jeux paralympiques. Avec ce programme diversifié, l'équipe espère offrir des expériences uniques et enrichissantes aux participants.

Bon à savoir !
Les activités sont accessibles à tout âge, quel que soit le handicap.

Appel à bénévoles

L'association recherche des bénévoles motivés pour rejoindre l'équipe dans l'Allier. Si vous êtes passionné(e) par l'inclusion et souhaitez contribuer à leur mission, ils seront ravis de vous avoir avec eux. Que vous ayez un peu de temps à offrir ponctuellement ou que vous souhaitiez vous engager régulièrement, votre contribution sera précieuse.

Association Trait-d'union
Rens. 06 61 36 09 40
www.association-traitdunion-handis.fr


Sortie au Pal

Rendez-vous à la **Summer Mouss Festival à Yzeure**

Cet été, l'association Mouv'event 03 organise sa nouvelle soirée mousse le samedi 20 juillet de 19h à minuit à Yzeurespace. *« Ce sera la 2ème édition sous le nom Summer Mou'ss Festival. Cette année 4 djs feront leur set durant cette soirée en passant par tous les styles. Dj REMM, Dj Haze, Dj Alex'One et Dj DydyTaco. La mousse sera au rendez-vous aussi bien pour les grands et les petits pour un événement familial. »* nous précise Dylan, président de Mouv'03. Sur place vous trouverez une buvette et de la restauration (sandwich , frites etc).
Prix en prévente : 5€ et le soir même : 8 €. Inscription sur helloasso de mouv'03 et pour avoir plus d'informations 06 23 13 58 72.







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



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

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

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

SP Services à la personne
Réduction d'impôts 50% Réduction d'impôts

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
La nouvelle énergie du bâtiment

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

Quand il fait chaud, quelles sont **les meilleures et les pires boissons ?**



C'est l'été, les températures grimpent alors comment mieux supporter ces coups de chaud que subit notre organisme ? En buvant !

Si en temps normal il est recommandé de boire 1,5 litres d'eau par jour, en cas de fortes chaleurs, il est conseillé de boire 1/2 litre d'eau supplémentaire. À savoir, qu'en cas de déshydratation votre métabolisme peut-être mis à mal avec des symptômes qui peuvent apparaître : maux de tête, fatigue…

Anticiper la sensation de soif en buvant régulièrement pendant la journée est essentiel. Mais puisqu'il est important de varier les plaisirs, voici une liste des meilleures et des pires boissons à consommer pour s'hydrater.

Les boissons alternatives

• L'eau plate parfumée
Parfumer son eau avec des feuilles de menthe, des rondelles de concombre, de fruits, du gingembre... L'orangeade et la citronnade sont également les stars des vagues de chaleur : pauvres en sucres, riches en vitamines, et avec une acidité qui stimule la salivation.

• Le lait
Riche en protéines, en graisses et en sodium, le lait est un excellent "fixateur" d'eau dans le corps.

• L'eau de coco
Assez peu sucrée, riche en sels minéraux, et hydratante, l'eau de coco donne une touche exotique à votre été.

• La soupe, une boisson hydratante et pleine de fibres
Gazpacho, soupe de concombre, de petits pois frais ou même de fruits riches en eau (pastèque, melon…) : avec leur apport en fibres et en sels minéraux, les soupes d'été représentent un bon "combo" nourriture/boisson.

Les boissons à consommer avec modération ou à éviter

• Le thé et le café, en quantités raisonnables
A haute dose, thé et café sont des diurétiques. Lors des canicules, il faut donc en consommer avec modération !

• Toutes les boissons à base d'alcool
Une bière bien fraîche, ça désaltère ? Et bien non : les boissons alcoolisées assèchent, et sont diurétiques. Si jamais vous faites un écart raisonnable, buvez de l'eau ensuite !

• Les sodas
Ils ont beau être appétissants et remarquablement frais dans la publicité, les sodas sont vraiment à proscrire lorsque le thermomètre grimpe car ils contiennent trop de sucre.

Bon à savoir ! Il est inutile de remplir vos boissons de glaçons, vous risquez d'avoir des crampes d'estomac.

Idées recettes !

• Une melonnade

Ingrédients pour 6 personnes :
- 1,5 L d'eau pétillante
- 3 melons bien mûrs
- Quelques brins de groseilles
- Menthe
- Glaçons



À vous de jouer !
Couper le melon en deux et ôter les pépins. Prélever la chair des melons et les passer au mixeur. Ajouter quelques glaçons et des feuilles de menthe. Mixer à nouveau. Verser dans un pichet et ajouter l'eau pétillante. Conserver au moins 1 heure au réfrigérateur. Servir bien frais avec un brin de groseille en décoration sur chaque verre.

• Cocktail coco-pastèque



Ingrédients pour 6 personnes :
- ½ pastèque
- 40cl de lait de coco-pastèque
- 2 c. à s. de sirop d'agave

À vous de jouer !
Couper la pastèque en tranches. En garder une de côté et découper la chair du reste de la pastèque et ôter les pépins. Déposer dans un mixeur et ajouter le lait de coco et le sirop d'agave. Mixer. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Servir frais avec des glaçons et un quartier de pastèque posé sur le rebord de chaque verre.

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

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le bien-être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

à partir de **22€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

#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

• 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

#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

#Fleurs de Bach

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

#Sophrologie

Nouvelle praticienne

• *Frédérique VOLDOIRE - L'âme en lien*
Sophrothérapie, pratiques énergétiques, stages d'initiation
06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com
L'âme en lien
lame.en.lien
250 rue des 5 Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

#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 *Chiropracteur*
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 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

#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

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

#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

#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

#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



ville de Moulins

À MOULINS
LES INCONTOURNABLES
DE L'ÉTÉ ET DE LA RENTRÉE

GRATUIT

3 AOÛT

21H

CONCERT BACK TO DISCO

PLACE DE LATTRE DE TASSIGNY

1ER SEPT

GRANDE BRADERIE

CENTRE-VILLE

GRATUIT

6/7 SEPT

80 ANS DE LA LIBERATION DE MOULINS

DU 6 SEPT 2024
AU 8 MAI 2025

GRATUIT

7/8 SEPT

10H -19H

FORUM DES ASSOCIATIONS

ESPACE VILLARS

3€ L'ENTRÉE - GRATUIT POUR LES - 16 ANS ET + 65 ANS

8 SEPT

13H30

GRAND PRIX DE MOULINS

HIPPODROME









