#98 nov 2024
By Aude & Julie
L'esprit
Sport & Bien-être
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Une décoration de Noël unique



Dans l'atelier Bricajoie de l'IME à Trévol, Aurore confectionne un lutin malicieux pour égayer votre table.

Pour les fêtes de fin d'année...

Offrez du Bien-Être autour de vous !

Noël arrive à CeltÔ...

LA BOUTIQUE CeltÔ

Venez découvrir **notre boutique de Noël** avec un large choix d'idées Cadeaux

1 accès ZEN aux **Espaces Thermoludiques** OFFERT dès 60 € d'achat *





Offrez des soins, des modelages, des séjours...
Téléchargez en ligne et imprimez
VOS BONS CADEAUX
jusqu'à la dernière minute

www.celto.fr





- Cadeaux Enfants
- Soins du Visage
- Espaces Thermoludiques
- Produits Cosmétiques Visage et Corps
- Modelages Bien-Être
- Idées Cadeaux de Noël
- Thés et coffrets de thés...
- Art de vivre et Déco...

* Offres réalisées uniquement en boutique - Accès ZEN uniquement les vendredis et samedis dès 17h valable jusqu'au 31 mai 2025 - Conception graphique : Studio Borvo

CeltÔ
Mon rendez-vous Bien-Être à Bourbon-Lancy

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

#98 Votre magazine *Sport & Bien-être* près de chez vous



Aude & Julie

Ils diffusent notre magazine, merci !



So.Bio Moulins à Yzeure



Salon de coiffure Lorenc Raphaëlle à Saint-Pourçain-sur-Sioule



Volkswagen Moulins - SUMA à Toulon-S/A.

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 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, Beverley Josse, Ça Chien Pouine

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

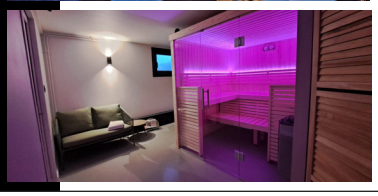
Agréé Allier Bourbonnais Savoir-Faire

Ne pas jeter sur la voie publique

Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site ***espritsportetbienetre.fr***

AuverSpa
Vente & intervention toutes marques
• Spa • Sauna • Hammam •





L'art du spa made in Auvergne !



Laurent BERNARD
Chemin des Bourses à Cusset (03)
07 89 07 01 43 - www.auverspa.fr

Besoin de visibilité ?

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



Salon de toilettage
Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels
et adaptés à chaque animal
Suivez-moi !
www.cachien pouine.fr
9 rue Marius Boulard - **Moulins** - 06 12 44 95 78



Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic
CHEMILLY
“ *Anniversaire, repas de famille ou de travail... Nous sommes à l'écoute de vos demandes* ”
04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86
Toute l'actualité sur Plaisir des sens

Ma table de Noël sera la plus belle !

La féerie de Noël passe aussi par la décoration de la table. Quand on la prépare, rien ne peut être laissé au hasard. Chaque détail, chaque petite chose sert à exprimer toute la joie que nous éprouvons de pouvoir accueillir dans notre maison notre famille, nos amis, ceux que nous aimons, afin de célébrer la magie de Noël. Découvrez une sélection de produits fabriqués près de chez nous par des artisans créateurs, et des idées cadeaux pour un Noël artisanal et local.

Des objets en bois pour apporter une touche rustique et chaleureuse !



Plein de ressource et de caractère, le bois réchauffe l'atmosphère et transforme n'importe quelle pièce en un véritable cocon. Sur une table, il ajoute une touche nature qui nous ramène à l'essentiel. Emmenez vos convives dans la magie de Noël avec le petit sapin à poser, apportez une touche ludique avec un ou plusieurs bonhommes de neige ou présentez vos boissons dans un élégant porte bouteilles. Dans l'Atelier Bois Papy Dany à Yzeure, découvrez un grand choix de décorations et d'accessoires réalisés à la main.

L'Atelier Bois Papy Dany, tout un monde à découvrir !

« *De mon adolescence où j'allais faire du bois avec mon père en forêt, j'ai toujours gardé un grand intérêt pour les différentes espèces d'arbres. Puis, marié et jeune papa, j'ai commencé à fabriquer différents meubles, commodes, lits, rangements pour les chambres de mes enfants. Au fil des années, je réalisais de nombreux objets sur le tour à bois pour le loisir. L'heure de la retraite arrivant, le bois a encore plus occupé mes journées ! Alors il a fallu songer à investir dans un autre type de matériel : une scie à chantourner est arrivée dans l'atelier, venant prendre une place entre le tour, la perceuse colonne, la scie sur table, la toupie, la scie à ruban, ... Ainsi naissent beaucoup d'objets usuels et de décoration, tels des stylos, des porte clés, des pendules de radiesthésiste, des bougeoirs, des puzzles… Le tout est fait en grande partie avec des essences de bois de mon Bourbonnais natal, robinier, buis, charme, chêne et bouleau* », nous explique Papy Dany.





Plus d'infos

Où acheter ses créations ?

• Dans l'espace vente attenant à l'atelier de Papy Dany, rue Claude Debussy à Yzeure. Visite et petite démonstration du tournage sur bois à l'atelier, sur réservation.

Atelier Bois Papy Dany
60 rue Claude Debussy à Yzeure
06 74 76 56 79 ou www.atelierpapydany.fr

• Rendez-vous pour le rencontrer

- Les 16 et 17 novembre, au salon des saveurs et de l'artisanat à l'espace Villars de Moulins
- Les 30 novembre et 1er décembre, au marché des créateurs à Souvigny
- Les 7 et 8 décembre, au marché de Noël à Cressanges
- Les 14 et 15 décembre, au marché de Noël à St Germain des Fossés.

• Participation à la vitrine d'automne chez Samarcande rue Datas, à Moulins.

À découvrir !

La bougie, une décoration qui apporte de la chaleur à votre repas



Noël rime avec lumière ! Pensez à illuminer votre table avec de jolies bougies parfumées. Laetitia Piriou, gérante de la boutique Les Bougies d'infiniment parfumé - Lyly kdo à St Pourçain sur Sioule, confectionne des bougies artisanales. « *Mes bougies sont fabriquées à la main, sur place dans mon atelier à base de cire végétale de soja et de colza, sans pesticides, avec des fragrances de Grasse sans phtalates et sans matières animales. Pour Noël, jouez la carte de l'originalité, misez sur les bougies fleurs. Décoratives, elles fleuriront votre table ! Laissez vous également séduire par des bougies gourmandes. Chaque bougie est unique et minutieusement créée avec passion permettant ainsi de créer des designs uniques qui évoquent la gourmandise.* » Dans la boutique de Laetitia, retrouvez aussi une partie dédiée à la maroquinerie, aux parfums, aux bijoux et divers accessoires, de quoi vous donner des idées pour vos cadeaux de Noël !

Les Bougies d'infiniment parfumé - Lyly kdo
3, rue Alsace-Lorraine à Saint-Pourçain
06 14 86 87 14 ou Facebook



Faire soi-même, **à vous de jouer !**

Amusez-vous aux ateliers de déco du Père Noël avec Mirella et Nathalie



Mirella et Nathalie de la boutique Arts Créateurs & Co Recyclages Solidaires à Moulins vous proposent des ateliers pour créer votre décor de table avec le réemploi de matières.

Bon à savoir !

Rendez-vous à la boutique ou en groupe à la salle à Trévol, les mercredis après-midi de 14h à 17h et les dimanches de 14h à 16h jusqu'au 22 décembre. ***Ouvert à tous ! Inscriptions et tarifs sur demande au 06 79 56 73 83.***

L'occasion également de (re)découvrir la boutique et les nombreux créateurs et créatrices locaux et eco responsables pour commencer vos cadeaux de noel à glisser sous le sapin !

Révélez l'esprit créatif qui sommeille en vous !

Venez découvrir l'art floral et partager un moment convivial à l'occasion d'un atelier créatif, chez Flora Festy à Yzeure. Virginie vous guidera pas à pas pour confectionner un magnifique centre de table qui apportera une touche personnelle à votre décoration. Vous réaliserez votre composition avec des végétaux frais et quelques fleurs séchées parmi une sélection aux couleurs de Noël. Tous les niveaux sont les bienvenus ! Seul(e) ou entre ami(e)s, vous repartirez avec votre jolie création.

Save the date !

- **Atelier couronne de Noël** pour embellir votre table, le samedi 30 novembre.
- **Atelier décoration de table,** les samedis 7 et 14 décembre.

De 14h30 à 16h30 ou de 17h à 19h. Tarif 40€. Attention places limitées ! Pour participer aux ateliers, ***contactez Flora Festy à Yzeure au 04 70 46 09 21.***





Osez les présentations colorées !

Puisqu'on mange avec les yeux avant de planter la fourchette, il ne faut pas négliger le dressage d'une assiette lorsqu'on la sert, surtout si on reçoit. Avant toute chose, comptez vos couleurs : en règle générale, ne dépassez pas trois couleurs principales par assiette. Pour les plats salés, on peut opter pour des légumes colorés : poivrons jaunes, carottes, betteraves, tomates, chou rouge… Les herbes fraiches complètent votre présentation avec une note de couleur et une nouvelle saveur. Ajouter des garnitures telles que champignons, fines herbes, graines, noix, arilles de grenade est aussi une belle façon d'apporter éclat et texture aux plats. Saupoudrez du sucre en poudre avec un petit tamis sur un dessert rouge ou chocolaté. Des fruits ou un filet de coulis apporteront aussi de l'éclat à une assiette.

OLIV' et TOMME
Épicerie apéritive
Simplicité, convivialité
Comme à la maison !



Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74

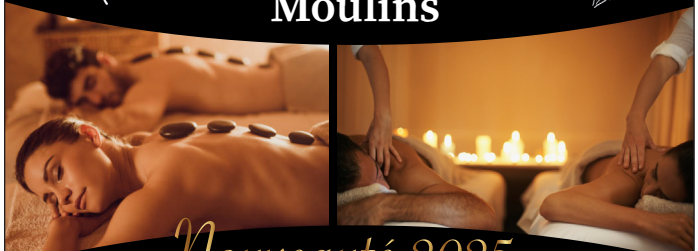
" Besoin de visibilité ?
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 "

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

Happy
L'institut Parfumerie
Moulins



© Getty - skynesher

Nouveauté 2025
Massage en DUO
pour profiter d'un moment de détente

© iStock-503013967

Offrez de la beauté !
Pensez aux bons cadeaux

Soins visage & du corps - Parfumerie
Maquillage - Epilations - Beauté des mains & pieds

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

Des petits lutins malicieux pour égayer votre table



Jade, Camille, Amaury, Lylou, Anaïs, Elise, Muriel et Aurore

Une décoration de Noël faite main est toujours appréciée, d'autant plus si les petites mains qui l'ont fabriquée sont celles des enfants. L'Institut-Médico-Educatif Clairejoie géré par l'UNAPEI Pays d'Allier à Trévol propose tout au long de l'année, différentes activités dont le but est de développer l'autonomie, la socialisation et la communication. En attendant le Père Noël, petits et jeunes adultes de 6 à 20 ans participent à la confection de petits lutins malicieux réalisés avec des bouteilles recyclées. Nous sommes allées à leur rencontre. **Dans l'atelier Bricajoie, tout le monde s'affaire !**



Pour une décoration originale pourquoi ne pas mettre Noël en bouteille !

Muriel Legrand a eu l'idée en 2022. Elle exerce depuis bientôt 40 ans avec passion, son métier d'éducatrice au sein de l'établissement. « *Je conservais de jolies bouteilles de vins, whisky, cognac… de formes et de couleurs différentes, qu'une amie, Nathalie, ancienne propriétaire de la crêperie « Le bouch' à oreil » me donnait. Elle avait de très jolies bouteilles ornées de jolis détails. Dans un premier temps, loin d'imaginer le succès qu'ils allaient rencontrer, nous avons fait quelques lutins pour décorer l'IME, s'en est suivi de compliments du personnel et des familles, qui les ont ensuite récupéré pour décorer chez eux.* »

Chaque lutin est unique !

Ils vous feront sourire avec leurs looks amusants. « *Ces petits lutins malicieux sont réalisés avec des bouteilles recyclées. Au moment de la fabrication, tout le monde est mis à contribution, le personnel ainsi que les familles. La déco provient de nos placards, de dons de vieilles guirlandes, de boules et de vieux sapins. Nous utilisons du gros sel pour la neige, des bouchons de liège pour bien les fermer, du colorant alimentaire pour sublimer l'apparence quand la bouteille est transparente. Mais aussi des pommes de pin, des branches, des fils de laine, du coton, ou de vieux bijoux dont on ne sert plus. En récupérant le plus grand nombre possible de matériaux pouvant être recyclés, nos enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination. Pour minimiser les coûts, les lutins confortablement assis sur les bouteilles sont achetés en début d'année, période des soldes.* », nous explique Muriel.



Où les acheter ?

En vente à partir de 5€, à la **crêperie Le bouch' à oreil**, au **restaurant Le Parc** à Moulins et **sur place à l'IME de Trévol**. Nouveau cette année, les enfants et le personnel de l'IME seront présents sur **le marché de Noël de Moulins** les 20 et 21 décembre.

Découvrez des lutins en exposition chez **Samarcande à Moulins**.

Bon à savoir !

En 2023, 130 lutins malicieux ont été vendus. L'argent récolté est reversé directement au foyer coopératif de l'IME pour lequel les enfants et jeunes adultes sont bien investis. Cela permet d'organiser des activités au sein et à l'extérieur de l'établissement. Le fruit de leur travail leur revient directement.





L'Atelier Fossey
a la recette du bonheur

Installé depuis 25 ans à Moulins, **Frédérick Fossey** ravit les papilles les plus subtiles grâce à ses créations pâtissières et bonbons de chocolat dont il a le secret. Guidé par un seul objectif : apporter du bonheur aux gens. Il cultive avec son équipe son amour infini pour le chocolat dans son Atelier dans le quartier de La Madeleine ; probablement un signe que sa place était là !



Originaire de Normandie, **Frédérick Fossey** découvre l'art de la pâtisserie, la chocolaterie, la glacerie et la confiserie dès 16 ans. Il a fait ses preuves en parcourant le pays dans les plus grandes tables, apprenant aux côtés des meilleurs ouvriers de France et dans des établissements étoilés. En 1999, il découvre Moulins et ouvre sa pâtisserie rue François Péron, puis les « 3 Petits Pains », avant de bâtir l'Atelier Fossey à la Madeleine, il y a 7 ans. Partie à 3 dans l'aventure en 1999, l'équipe est désormais composée de 14 personnes et cherche à recruter.

Apporter du bonheur aux gens

La pâtisserie est un art mais surtout des sensations, des émotions, des odeurs, des parfums de voyage, des saveurs d'enfance et des promesses de bonheur, où tous nos sens sont en éveil. « *Il faut que ça pète en bouche, que ça surprenne autant que ça délecte, qu'on soit ému et heureux* » précise celui qui prend plaisir à imaginer des textures, des saveurs, des couleurs et des mariages subtiles pour ses pâtisseries et bonbons de chocolat.

Impossible de ne pas déguster ses célèbres Moulinois ou Noirmoutier, gâteaux qui ont fait sa renommée ou encore le célèbre chocolat le Palet d'or. *(photo ci dessous)*

Une imagination intarissable

Tous les pâtissiers-chocolatiers ne sculptent pas. Frédérick, lui, en a fait une de ses spécialités pour laquelle il continue de se former (*Diplômé de l'école Ducasse 2024 à Yssingeaux*), savourant le fait que « *le chocolat soit une matière vivante, malléable comme l'argile* ». Il a ainsi réalisé des sculptures personnalisées pour des mariages, pour décorer ses boutiques ou encore pour des entreprises françaises et étrangères.

Initier les petites papilles

Frédérick et sa compagne Cécile aiment transmettre et partager. C'est pourquoi Cécile rencontre, 2 fois par an, les enfants de l'école du quartier afin qu'ils découvrent, avec celle qu'ils surnomment « la dame de chez Fossey », des goûts plus ou moins connus, parfois même inattendus, afin d'aiguiser leurs jeunes papilles.



Des fêtes gourmandes

Envie d'une fin d'année généreuse, gourmande et raffinée ?

Pour les fêtes, l'Atelier Fossey vous propose un large choix de produits qui raviront à coup sûr vos tablées.

A découvrir dès le 20 novembre en boutique. A vos commandes !

***Atelier Fossey** vous accueille du lundi au samedi de 6h30 à 19h15.*

55 avenue de la libération
Moulins - 04 70 46 06 18
latelier-fossey-moulins.eatbu.com



Des nouveautés près de chez nous !

On a tous des trésors dans nos placards !



La boutique « Mes Pépites » de Fernanda a ouvert ses portes mi-octobre à Moulins. Venez chiner des vêtements, chaussures et accessoires de seconde main pour les femmes et pour les hommes, tailles 36 au 48. « *Ce projet c'est tout simplement l'aboutissement d'un rêve. Je suis sensible à l'écologie et vendre ou acheter de la seconde main fait partie de mes priorités depuis très longtemps. À la retraite depuis le mois de juin, j'ai compris que c'était le moment de réaliser ce rêve.* », nous confie Fernanda.

Comment fonctionne le dépôt-vente ?

Vous déposez vos vêtements sur rendez-vous. Ils doivent être en parfait état et Fernanda s'occupe du reste !

Mes Pépites - 21 rue de Lyon - Moulins
07 63 04 97 68 ou 06 20 84 92 87
et sur Facebook

Nouvel institut de beauté L'oeil de neptune pour votre bien-être à Moulins

Marina est passionnée par les soins bien-être et la beauté et vient de se lancer dans cette folle et imprévisible aventure qu'est l'entrepreneuriat. « *Fort de mes 8 années d'expériences dans les instituts de beauté, je vous accueille dans mon univers chez L'Oeil de Neptune, un concept à mon image : Un travail professionnel et rigoureux, dans la bonne humeur et le respect mutuel.* » Experte dans la beauté du regard, Marina vous propose de nombreuses prestations telle que le Lash Lift ou les extensions de cils mais aussi le maquillage permanent des sourcils. « *Et pour les adeptes des massages je vous propose également des soins du corps et du visage sur mesure, adaptés à vous !* »

26 cours Jean Jaurès à Moulins
07 87 84 98 47 - Instagram : L'oeil de neptune



Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !

Une Maison du Bien-Être ouvre ses portes à Lurcy-Levis.



Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !

Réhabilitée par la Mairie de Lurcy-Levis, cette Maison du Bien-Être accueille plusieurs praticiens pour vous apporter bien-être, détente, sérénité et épanouissement personnel. Réflexologie, sophrologie, ostéopathie, soins esthétiques, naturopathie, soins énergétiques, massages bien-être, piercing … « *Que ce soit pour des blocages physiques, émotionnels ou énergétiques, un besoin d'écoute, de détente ou de lâcher prise, une recherche de sérénité et de confiance, les praticiens sont présents pour vous accompagner au mieux vers votre bien-être !* » nous explique Céline Caille Sophrothérapeute.

Maison du Bien-Être - 6 Bis rue Bara Biala
Les praticiens présents :
Eva'sion bien-être avec Eva, ***CR Réflexologie*** avec Coralie, ***Api & Madero Thérapies*** avec Stéphanie, ***Linoma Nature - Piercing*** avec Charly, ***Marinahelou*** avec Marine, ***Fabrice Rabourdin***, et ***Céline Caille***

Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

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



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

Le fonctionnement du service Petits-fils

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

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

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

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



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Pour vos grands-parents, un service clé en main

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.

Aide à l'autonomie · Aide à la vie quotidienne · Compagnie et vie sociale · Présence de nuit

04 15 40 22 22
24 Cours Anatole France
03000 Moulins

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

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

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

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

SAP services à la personne

petits-fils.com

Participez à un atelier de bijouterie contemporaine **avec Bérangère**





À Bresnay, Bérangère Giraud anime des ateliers de bijouterie contemporaine pour créer un espace de création et de liberté

Pendant une demi-journée, les participants découvrent le travail des métaux précieux et créent un bijou contemporain. « *Que ce soit à travers la poterie, la broderie, la menuiserie, la bijouterie chaque pièce que l'on réalise lors d'une activité artisanale stimule la créativité et la concentration. L'artisanat valorise la patience et le travail bien fait, des qualités qui, dans notre société de l'instantané, sont de plus en plus précieuses.* » nous explique Bérangère.

Depuis plus d'un an, dans son atelier à Bresnay, Bérangère Giraud fait découvrir les techniques traditionnelles de bijouterie-joaillerie.
« *J'ai à cœur de transmettre et valoriser le savoir-faire de mon métier pour sensibiliser aux métiers d'art, faire connaître ses valeurs et son utilité dans notre société. Créer, c'est vivre deux fois, les activités manuelles sont source d'un immense espace de liberté* »
Les participants peuvent créer de leurs mains : une bague martelée, un duo de bracelets joncs, un collier médaille ou bien une paire de boucles d'oreilles texturées. Les ateliers sont proposés chaque mois sur une demi-journée, les samedis et dimanches

Bon à savoir !

Ateliers de bijouterie contemporaine
4 ateliers au choix, chaque mois.
www.berangere-giraud.fr/atelier

Atelier Bérangère Giraud 41, rue de l'ancienne forge à Bresnay

À découvrir !

Des bijoux réalisés avec de la vaisselle ancienne



Claudie alias Mémé Henriette, en hommage à sa grand mère, est une passionnée de vaisselle ancienne. « *Dans mon atelier* **à Moulins**, *je réinvente la vaisselle ancienne ébréchée, fissurée, cassée en bijoux poétiques. Ces éléments du passé, chargés d'histoire, sont transformés en cabochon soigneusement découpé, que je viens insérer sur des montures majoritairement fabriquées en France et en Europe. Chaque bijou est unique et la conception est artisanale. La découpe, le ponçage ainsi que l'assemblage se font dans mon atelier.* »
Laissez vous séduire par des créations uniques et authentiques en favorisant le recyclage et l'artisanat local.
Instagram : Mémé Henriette



Le tennis club de Neuvy **se lance dans le pickleball**



Le TC Neuvy propose, depuis la rentrée, un nouveau sport de raquettes : le Pickleball. Originaire des Etats-Unis, ce sport combine des éléments du tennis, du padel et du badminton. Très simple à maitriser au niveau des règles et de la technique, nécessitant des aptitudes physiques abordables, il s'adresse à toutes les générations et niveaux.



Les parties se jouent en deux sets de 11 points, en simple ou en double sur un terrain de badminton avec un filet d'une hauteur de 0m91, de raquettes légères et d'une balle en plastique. En France, ce sport est en plein essor et très apprécié pour sa simplicité, ses échanges rapides et dynamiques et l'esprit convivial de ses pratiquants.



Ces qualités ont séduit une bonne vingtaine de participants au club de Neuvy depuis septembre dont certains n'étaient pas précédemment licenciés de la FFT.

Si, à votre tour, vous voulez vous essayer au Pickleball, le club propose chaque jeudi de 19h45 à 21h30 au gymnase de Neuvy, une initiation et des entrainements. Le matériel est prêté et deux séances « découverte » sont offertes.

Renseignements au 06 31 60 21 60

À découvrir !

Près de 120 jeunes fan de foot au stade Geoffroy Guichard



En octobre, deux cars du SC Avermois sont partis en direction de Saint Etienne pour une journée magique. « *Dès la pause, un échange avec un car de supporters lensois a mis l'ambiance sur l'aire des Vérités. Au Musée des Verts, nous avons pu découvrir le premier maillot des Verts, la Mercedes de Curkovic, le short de Jean-Michel Larque, ainsi que de nombreuses anecdotes sur le club. Des animations ont permis aux plus jeunes de (re)découvrir les visages des joueurs et joueuses stéphanois. Et ce fut alors l'heure de plonger dans le chaudron. Un chaudron bouillant où jeunes et moins jeunes ont été captivés par une ambiance des grands soirs. Nul doute que ce bouillant chaudron restera gravé dans les têtes et les coeurs des jeunes avermois.*», nous explique Jackie Renaud, secrétaire adjointe du SCA Avermois.

Gardez la forme avec « LGM Club » à Saint Pourçain s/S.



Depuis un an, quatre bénévoles, Laurence & Thomas Mourier, Marine Coubès Perez et Laurence Suchet proposent des activités physiques gratuites et ouvertes à tous sur la commune de Saint Pourçain sur Sioule. Ils prônent une vie saine et active en incitant les habitants à les rejoindre du mardi au vendredi à 18h30 sur l'île de la Ronde. Vous pouvez ainsi pratiquer gratuitement de la course à pied le mardi, la marche active le mercredi, le fit cardio le jeudi et de la marche détente le vendredi. Autant d'activités qui peuvent convenir au plus grand nombre. Les sessions sont ouvertes à tous et vous serez accompagnés, quelque soit vos objectifs et votre niveau. N'hésitez pas à rejoindre l'équipe du LGM Club. ***Plus d'info sur leur page Facebook ou 06 17 95 31 96.***

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
By Aude & Julie
Abonnez-vous à notre Newsletter
www.espritsportetbienetre.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

L'aéroboxe, entre boxe et fitness

L'association sportive, Le Noble Art Moulinois, située au sous sol du palais des sports de la ville de Moulins propose 5 disciplines qui découlent directement de la Boxe Anglaise : la boxe éducative à partir de 6 ans et plus, la boxe loisir, la boxe en compétition à partir de 14 ans, la boxe éducative adaptée pour les personnes en situation de handicap et l'aéroboxe.

« *La section aéroboxe concerne une vingtaine de licenciés en grande majorité féminines, 90%, encadrée par Vincent Franque, instructeur diplômé en aeroboxe.* » nous précise Mélanie Seka, présidente du club.

L'aéroboxe une activité sportive qui mêle boxe et aérobie

Appelée également cardio-boxe ou fitness boxing, cette discipline consiste à réaliser diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact. « *Contrairement à la boxe traditionnelle, vous n'avez pas de risque de prendre le coup d'un adversaire.* » L'aéroboxe est une discipline qui se pratique en groupe au rythme de la musique.



Un sport accessible à tous !

Vous n'avez jamais pratiqué le moindre sport de combat ? Vous manquez de condition physique ? « *Pas besoin d'être un champion pour pratiquer cette discipline, l'aéroboxe ne nécessite aucune connaissance spécifique et peut-être pratiquée par tous. C'est une activité sportive ludique qui va permettre de se défouler. Son action anti-stress conjugué à une dépense calorique importante font de cette discipline particulièrement plébiscité par la gente féminine.* »

Les bienfaits : affiner sa silhouette

Lors d'une séance d'aéroboxe vous allez être en mouvement permanent. Sautillements, mouvements de bras, rotation,… « *L'alternance de rythmes lents et rapides vont vous permettre de bouger votre corps pendant plus d'1 heure. Cela va agir sur vos systèmes cardio-vasculaires et respiratoires, améliorer votre endurance, et au final vous aurez dépensé autant de calories que lors d'un cours de Zumba ou d'une séance de course à pied. De quoi agir sur votre tour de taille au bout de quelques mois de pratique régulière.* »

Muscler tout son corps et évacuer le stress

Lors d'un cours d'aéroboxe vous allez solliciter vos bras, vos jambes, vos fessiers, vos abdos, vos épaules, ainsi que les muscles de votre dos. « *Se défouler sur le rythme de la musique permet non seulement des bienfaits sur le corps, mais également sur l'esprit et la répétition des mouvements va vous permettre de tonifier vos muscles sans même vous en apercevoir. L'idéal donc pour retrouver un bien-être général.* »

Pour plus de renseignements :
Dimitry Seka (Cadre Technique)
Tel : 06 72 88 82 05
Mail : monney.oe@bbox.fr

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» Conception Depuis 2010 ! » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité
NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

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

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

160 commerces et restaurants participants
OPÉRATION SPÉCIALE Moulins Kdo
17 € prix +3 € offert =20€ valeur
EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME
*Opération réservée aux particuliers, limitée à 5 chèques-cadeaux Moulins Kdo maximum par personne. Dans la limite de 2 500 chèques Moulins Kdo disponibles.
Avec le soutien financier de : halles, L'Académie du Commerce Moulins, Moulins Promotion, CCI Allier, Ville de Moulins
En partenariat avec : Office de Tourisme Moulins & sa région
© C'touCom

Bien-être et convivialité **au Café des Parents de Lurcy-Lévis**

En octobre dernier, le Café des Parents de Lurcy-Lévis a accueilli un atelier gratuit spécial intitulé "Bouger, Sourire", dédié à la santé mentale. Organisé en partenariat avec la Communauté de communes de Moulins, cet atelier, mené par la psychothérapeute Catherine Martin Payen Dicko, a permis aux participantes d'explorer les trois niveaux essentiels de bien-être : le corps, le cœur et l'esprit.



Catherine a guidé les 8 participantes à travers une série d'exercices inspirés du Pilates, mêlant mouvement, musique et échanges dans un cadre chaleureux et bienveillant. Un cercle thérapeutique a également permis à chacune d'exprimer ses ressentis, renforçant ainsi les liens et apportant un moment de partage apaisant. À en croire les sourires sur les visages, cet instant de qualité a laissé un souvenir doux et positif à tous les participants.

La série des Cafés des Parents ne s'arrête pas là !
D'autres rencontres riches en discussions et en bien-être sont prévues avec des thèmes adaptés aux besoins du groupe, comme comment ne pas crier sur ses enfants. Ces rendez-vous auront lieu les jeudis 21 novembre, 28 novembre, 5 décembre et 19 décembre, de 14h à 17h30. Et deux Cafés des parents en soirée tous les 2e jeudis du mois au RPE : jeudi 14 novembre de 18h30 à 20h30 et jeudi 12 décembre de 18h30 à 20h30. « *Si vous souhaitez passer un moment convivial, enrichissant et bienveillant, n'hésitez pas à rejoindre les prochains ateliers du Café des Parents. Ensemble, prenons soin de notre bien-être, avec sourire et bonne humeur !* » vous invite Catherine.
Centre Social - 1 bd Gambetta à Lurcy-Lévis - Rens. 06 52 33 25 17

LE CHANVRIER FRANÇAIS
MOULINS

Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD
avec Benjamin et Marianne

Ce mois-ci, voyons ensemble comment s'armer contre la dépression !



Due à des problèmes personnels, un traumatisme, un problème professionnel, la disparition du soleil, elle peut être multi-factorielle et impacte considérablement le moral. Mais ce n'est pas forcément une fatalité !

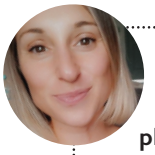
Les symptômes ? Tristesse continue, fatigue, manque d'appétit, peu d'énergie, mauvais sommeil, troubles cognitifs, repli sur soi, perte de libido, sentiment de culpabilité, difficulté à se concentrer, perte d'intérêt général etc.
Pour en guérir ? La médecine traditionnelle (médecin, pharmacien), une psychothérapie, une activité physique, mais également le **CBD**, ce petit couteau suisse naturel sans effets secondaires ni effet d'accoutumance qui laisse à votre corps sa capacité d'auto-guérir.

Comme vous le savez maintenant, ses bienfaits sont multiples et agissent notamment sur les neurostransmetteurs et la production / régulation des hormones, et donc sur l'anxiété, le stress, le manque de sommeil et d'appétit, le manque d'énergie...

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



Alimentation bien-être !

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

La noix

En Chine, sur le plan respiratoire, la noix est utilisée pour traiter l'emphysème et la trachéite chronique chez la personne faible ou âgée. Elle est favorable pour les personnes souffrant de calculs rénaux, on dit que la noix par sa nature lubrifiante fait « glisser » les calculs hors du corps. A consommez en cas de faiblesse durant une convalescence ou après un accouchement.



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

Pauline BOURBON RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Pauline nous conseille en Fleurs de Bach



Le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux pour nous aider à apaiser nos émotions. Coup de projecteur sur la fleur Vine (la vigne).



La fleur de Bach Vine (la vigne) nous aide à vivre notre autorité avec mesure.

Nous pouvons parfois développer un comportement trop autoritaire où nous avons tendance à imposer aux autres notre manière de faire, leur demandant avec fermeté d'obéir à nos ordres. Convaincus de leur rendre service en leur disant ce qu'il faut faire, nous insistons pour que les choses soient faites selon notre vision, sans discussion. Notre capacité naturelle à mener prend alors un tournant dominateur, dur, communiquant souvent par des injonctions. A noter que cette capacité naturelle à diriger, à « *prendre les commandes* » peut être une ressource précieuse et efficace face à une situation d'urgence.

La fleur Vine nous invite à goûter les bénéfices relationnels à diriger sans besoin de dominer ou d'écraser les autres. Elle nous permet de retrouver une autorité mesurée, respectueuse et consciente de la personnalité des autres. Nous vivons alors sereinement notre statut de guide maîtrisant l'art de la « *main de fer dans un gant de velours* ».

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 23.
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.

Des rendez-vous santé et bien-être près de chez nous !





• Atelier sachets de thé personnalisés et réutilisables au Centre Sociale Adéquat à Bourbon l'Archambault

Camille Ribeyron vous propose un atelier fabrication de sachets de thé qui aura lieu le samedi 23 novembre, de 10h à 11h30, au centre sociale Adéquat à Bourbon l'Archambault. Tarif pour le matériel et l'animation : 16€ par personne avec adhésion à l'association et une réduction à 13€ la séance si vous vous engagez pour les 8 ateliers de la saison avec une rencontre par mois jusqu'à juin 2025 (Sachets de thé, Furoshiki à l'orange séchée, bouillotte sèche en aromathérapie, cotons/lingettes démaquillantes aux formes surprenantes, astuces upcycling, Tawashi en jute, cuisiner ses produits ménagers, filet à provisions en macramé...).

Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés. Inscription auprès d'Adéquat : 04 70 67 12 63 ou accueil.adequat@gmail.com

• Forum de la santé à Moulins, 2ème édition

La communauté professionnelle territoriale de santé Nord-Allier (CPTS) organise une journée d'information ouverte à la fois aux professionnels et aux usagers, vendredi 29 novembre, à l'espace Villars, à Moulins. De 15h à 18h accueil du public et de 18h à 21h accueil des professionnels. L'enjeu de cette journée est de mettre en avant la coopération et l'implication des différentes instances autour de la santé de la population, qui aboutiront demain à la co-construction d'une offre de santé pérenne.

• France Alzheimer Allier lance ses cafés-discussion mensuels

Les vendredis 29 novembre et 27 décembre dans les locaux de France Alzheimer Moulins. Ce café-discussion offre, dans un espace convivial, un temps de partage, d'écoute et de soutien pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Plus d'infos : 1 rue Berthelot, à Moulins. Rens. 04 70 48 51 28.

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Du nouveau chez Sveltéo



Découvrez notre nouveau soin **Affinity Face Lift**, une révolution dans les traitements esthétiques du visage. En combinant la technologie des ondes électromagnétiques haute intensité (HIFES) et la radiofréquence monopolaire, ce soin non invasif raffermit et revitalise la peau tout en réduisant les signes de vieillissement. Obtenez jusqu'à 30% d'amélioration du tonus musculaire et une réduction de 37% des rides en seulement 20 minutes. Adapté à tous les types de peau, il stimule la production de collagène pour des résultats visibles dès la première séance. Offrez à votre peau un soin efficace et sans douleur !

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

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



Publi-rédactionnel



Profiter pleinement **de sa retraite !**



Une partie des participants de l'activité marche du lundi

Le Club moulinois de l'âge d'or, un excellent moyen de rester actif et créatif. Crée en 1971, il a pour but de créer, animer et gérer différentes antennes de la ville de Moulins en proposant aux personnes retraitées, des moments de détente et de partage. Ses objectifs principaux sont de maintenir des relations sociales, de s'amuser entre amis et même de faire de nouvelles rencontres. Cette année l'association comptabilise 77 adhérents.

Diverses activités sont proposées tout au long de l'année

« *Nous proposons une large gamme d'activités régulières ou ponctuelles dans plusieurs quartiers de la ville, en intérieur ou en extérieur. Ecouter et discuter avec les adhérents permet d'adapter le programme aux souhaits de chacun. Dans des espaces mis à disposition par la ville et Evoléa, on se retrouve pour partager un moment convivial. C'est l'occasion de jouer ensemble à des jeux de société, de faire des activités manuelles ou tout simplement de discuter.* », nous confie **Maud Betiaux**, trésorière de l'association moulinoise.

Des espaces de loisirs et de partage

4 antennes sont réparties géographiquement sur la commune de Moulins : **A la Madeleine**, le lundi après-midi les adeptes de la marche se retrouvent pour faire différents parcours d'environ 5 km autour de l'agglomération moulinoise. Le mercredi après-midi est plus consacré à la détente, les retraités se retrouvent pour taper du carton en faisant des parties de belote ou se défier au Scrabble. **Aux Champins** sont proposés une fois par semaine des moments jeux le mardi après-midi. Le jeudi après-midi, les passionnés d'art se retrouvent pour peindre. A la fin de l'année 2023 une exposition a été consacrée à leurs œuvres à la médiathèque communautaire Samuel Paty. **Aux Chartreux**, où une dizaine de personnes se retrouvent pour un moment de convivialité autour de plateaux de jeux. **A la salle Mathilde Rolland,** le mardi après-midi un petit groupe de retraités se réunit pour papoter.

« *Hormis ces rendez-vous quotidiens le club organise un concours de belote, une brocante et une sortie annuelle avec les adhérents. Cette année nous avons visité l'exposition « Planète Decouflé » au CNCS suivi d'un repas à la brasserie du CNCS. Nous organisons également des évènements pour le plaisir de tous.* », nous précise Maud.

Vous souhaitez rejoindre le Club moulinois de l'âge d'or ?
Sésame - 1/3 rue Berthelot à Moulins
cmagedor@gmail.com

Save the date !

Le dimanche 1er décembre à partir de 15h les danseurs avérés (ou pas) pourront guincher lors d'un **thé dansant** à l'Espace Villars à Moulins sous le son des morceaux joués par l'orchestre « Gil orchestra ». Pour les personnes qui n'ont pas la possibilité de se déplacer jusqu'à l'espace Villars mais qui souhaitent profiter de cet après-midi dansant, le club propose une navette qui partira de différents lieux moulinois (quartiers Champmilan, Chartreux, Gâteaux et centre-ville). Une participation de 2€ sera demandée pour les trajets.

Save the date !

Le retour du Bike & Run avec le Trimay !

Le club de triathlon de Moulins Avermes Yzeure (TRIMAY) vous donne rendez-vous le **1er décembre 2024** aux Ozières pour son Bike & Run. « *Initialement prévu en janvier, il avait dû être annulé faute de participants. Mais ce serait mal connaître le TRIMAY pour croire qu'il allait en rester là !* » précise Benoit Mamet, Président du Trimay.
Il est donc de retour avec un changement de parcours : exit les Vesvres, tout se passe sur le site des Ozières avec une boucle d'environ 3km. Autre nouveauté, les Gravels sont désormais autorisés.



Les règles restent les mêmes
Par équipe de deux, les participants doivent se passer leur vélo de mains en mains jusqu'à la ligne d'arrivée, le tout le plus vite possible. La course est ouverte à tous les niveaux à partir de 6 ans.

Trois distances sont proposées :
- Course jeunes (né de 2013 à 2016) de 3km soit une boucle - 10€
- XS (né en 2012 et avant) de 10km soit trois boucles - 16€
- S (né en 2008 et avant) de 16km soit cinq boucles - 22€

Les plus jeunes partiront à 9h30, suivis du XS à 9h40 et du S à 10h10.

Les inscriptions sont disponibles sur le site du Trimay (www.trimay.fr) rubrique Bike & Run puis sur Klikego. Les inscriptions de dernières minutes sont acceptées avec un supplément de 4€ par équipe.



Vous cherchez un **artisan sérieux** dans votre **région** ?



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



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 !

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

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

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/

IMPRIMERIES Réunies 1795

Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être

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...

L'idée recette de Céline Bugette du restaurant Le P'tit Scandale à Villeneuve-sur-A.

Tête de veau, la spécialité du chef, très appréciée en toutes saisons !



Temps de cuisson : 2h30
Ingrédients pour 6 personnes :
- Tête de veau grise, roulée en rôti avec sa langue (1,200kg)
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofles
- gros sel
- Légumes : pommes de terre, carottes, poireaux
- Persil frais
- Sauce Gribiche ou sauce Navigote

Ingrédients pour la sauce gribiche :
- Sel & poivre
- 1 cs de persil haché
- 2 cs de vinaigre
- 2 cc de moutarde
- 30 cl d'huile de tournesol
- 2 oeufs, 2 cornichons
- 1 cs de câpres
- 1 cs d'estragon haché
- 1 cs de cerfeuil haché

À vous de jouer !

- Faire bouillir une marmite d'eau
- Ajouter l'oignon et une pincée de gros sel
- Une fois l'eau en ébullition, plonger la tête de veau et veiller à ce qu'elle reste couverte d'eau jusqu'à la fin de la cuisson, environ 2h à couvert.
- Observez que le tête reste un peu ferme tout en étant bien cuite.
- À la fin des 2h de cuisson, découper la tête en tranche épaisse.
- Replacer dans la marmite avec les légumes découpés en moreaux.
- Remettre à mijoter 30 min à feu moyen à découvert.
- Servez à l'assiette avec la tête de veau recouverte de persil frais accompagnée des légumes et sa sauce Gribiche. « *Nos clients négocient parfois de la remplacer par la sauce Navigote* »

Recette sauce Gribiche :
- Faites cuire les oeufs durs. Ecalez-les, séparez les jaunes et les blancs.
- Ecrasez les jaunes d'oeufs avec la moutarde.
- Ajoutez l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise. Salez, poivrez, arrosez de vinaigre.
- Rajoutez les cornichons et câpres hachés, puis les herbes et les blancs d'oeufs hachés.



Le P'tit Scandale - 3 Pl. de la Gare - Villeneuve-sur-Allier - 04 43 51 29 44



Idée menu du mercredi avec Beverley !

À la recherche d'une idée repas pour votre enfant le mercredi ?

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose des idées facile et simple à réaliser. Les enfants vont adorer !

Menu du mercredi !
Courge spaghetti façon carbonara
Pour 2 personnes (recette ci dessous)
Faisselle aux graines de chia
Salade de fruits maison

À vous de jouer !

> Ingrédients : *1 petite courge spaghetti, 100 g d'allumettes de jambon, 50 g de parmesan, 1 oignon, 20 cl de crème à 15%, sel, poivre*

C'est parti !
- Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines
- Placez les moitiés de courge dans un cuit-vapeur et faites cuire 30/40 min

Alternative : vous pouvez aussi cuire les moitiés de courge au four pendant 50 minutes à 190°C.

- Une fois cuites, grattez la chair avec une fourchette dans le sens de la longueur pour obtenir des "spaghettis". Mettez de côté.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon émincé et les allumettes de jambon
- Incorporez la crème et laissez mijoter quelques minutes à feu doux.
- Ajoutez les "spaghettis" de courge à la poêle, le poivre, la moitié du parmesan et mélangez bien.
- Versez la préparation dans les demi-courges évidées et saupoudrez le reste de parmesan.


©cookidoo.fr

Bon à savoir !

« La courge spaghetti est très peu calorique, seulement 31 cal au 100g crue, mais est très riche en nutriments (vitamines, minéraux fibres) et faible en glucide, le combo gagnant !

Son Index glycémique (IG) est très bas ce qui signifie que sa consommation ne fait pas grimper la glycémie et supprime la sensation de faim de 2 à 6 heures après son ingestion.

Plus l'IG d'un aliment est élevé et plus les glucides contenus dans l'aliment que l'on a mangé passent dans le sang. »

Beverley

Plus de conseils ?

Diététicienne Nutritionniste
Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure
06 26 20 39 43

Le Made in Bourbonnais se découvre au salon Origine Auvergne

En seulement deux ans d'existence le salon Origine Auvergne est devenu un incontournable du territoire. Présent dès la première édition, Allier Bourbonnais Attractivité est heureux d'être là à nouveau cette année pour partager les pépites du territoire : celles qui se mangent, s'admirent ou s'offrent ! Rendez-vous donc le 22, 23 et 24 novembre à la Grande Halle d'Auvergne à Clermont-Ferrand.

Direction l'Allier, porte de l'Auvergne

L'agence animera un stand dans l'espace Tourisme pour présenter la destination Allier et ses trésors : activités de pleine nature, riche patrimoine, petites cités de caractère®, visites insolites. Les offices de tourisme du département seront également présents pour aider les visiteurs à préparer au mieux leur voyage dans le Bourbonnais. De Street Art City à Vichy, reine des villes d'eaux, de Moulins, capitale des Bourbons à la Montagne bourbonnaise, en passant par la forêt de Tronçais et les gorges de la Sioule : la variété du territoire n'a pas fini de séduire ses voisins auvergnats.

Cette région a du talent !

Pour jouer les ambassadeurs du département, qui de mieux placés que les talents locaux ? Deux stands Allier Bourbonnais Savoir-Faire accueilleront producteurs et artisans locaux.
Côté gastronomie, les viandes du Bourbonnais



seront bien représentées avec le charolais et l'agneau du Bourbonnais, le porc fermier d'Auvergne et le poulet du Bourbonnais. Et comme sur une bonne table, elles seront accompagnées de vin de Saint-Pourçain avec le Domaine Gardien. Les Vinaigres de la Carrière et les Arômes du Bois blanc feront goûter leurs condiments du Bourbonnais, alliés des meilleures recettes. Thierry Paris sera également là avec ses Délices de Charroux dont son foie gras, dans les starting-blocks pour rejoindre les tables de fêtes ! Les Ruchers de Saint-Mayeul apporteront une touche de douceur sucrée grâce au travail de leurs abeilles.

L'artisanat sera aussi mis en avant avec Ma vieille peau, maroquinerie cousue main ou encore Terre de Couleurs, céramique de décoration et art de la table. Pas de coup de froid en vue grâce à la laine de brebis de La chtite Gate et aux créations tissées de Patch et Laines. Montluçon Pictures et son oeil d'artiste offriront un regard nouveau sur le Bourbonnais. Faites de matériaux nobles, les créations de la Coutellerie Giraud proposeront des cadeaux uniques à glisser au pied du sapin.



Rendez-vous !



2ème édition du Marché des artisans créateurs à Souvigny

L'association "Les Ateliers du Chapeau Rouge" (ex 2A2B) organise son deuxième marché des Artisans Créateur à Souvigny **les samedi 30 novembre et dimanche 1er décembre 2024.** Il se déroulera à l'Espace Saint-Marc entre 10h et 19h.
Vous y retrouverez beaucoup des créateurs de l'an dernier et d'autres encore : Animation forge, taille de pierre et mosaïque en extérieur. À l'intérieur : Animation autour du bois réemploi, bijoux divers, vitrail, céramique, vannerie, créations textiles en tous genres, savons, fleurs séchées, objets décoratifs, miel, bière, fromage de chèvre , cartes de voeux, gravures et dessins. Enfin, une exposition de peintures et sculptures sera proposée par des artistes du Chapeau Rouge et bien sûr une buvette avec soupes, vin chaud et plein de bonnes choses et des animations surprises.





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
Rue de 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, 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**
Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30. **En plasma :** les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

- **SAINT-POURCAIN-S/S.**
Le jeudi 21 novembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **BOURBON L'A.** Le lundi 25 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi 28 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SOUVIGNY**
Le vendredi 6 décembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **SAINT-POURCAIN-S/S**
Le jeudi 12 décembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **MOULINS**
Le vendredi 13 décembre de 13h à 16h à la salle des fêtes.

Zoom sur le don de plasma



- **Comment ça se passe ?** Avec la méthode de prélèvement par aphérèse, l'EFS n'extrait que le plasma du sang du donneur et lui restitue les autres composants. Cela permet de récolter 2 à 4 fois plus de plasma que lors d'un don de sang.
- **Quelle est la durée du prélèvement ?** Entre 45 et 60 minutes.
- **A quelle fréquence ?** Respecter 2 semaines entre un don de plasma et tout autre don (sang, plasma ou plaquettes).
- **Combien de fois par an ?** Il est possible de donner son plasma jusqu'à 24 fois par an maximum.

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

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

©Don de plasma par aphérèse à la Maison du don de Hazebrouck - © EFS/Marguerite Lefebvre

Le Domaine, **Gardien du terroir viticole depuis 100 ans**

Famille incontournable de Besson, la famille Gardien veille depuis 100 ans sur ses vignes, animée, de génération en génération, par le même engagement : le goût de la qualité et le respect du terroir du vignoble de Saint-Pourçain. Rencontre avec la 4ème génération : Olivier et Christophe, des frères passionnés qui célèbreront le centenaire du Domaine Gardien les 7 et 8 décembre.

Esprit Edition : Quelle est la recette de longévité du Domaine Gardien ?
Olivier et Christophe : C'est avant tout la passion de notre métier et le fait que chaque génération ait pris la suite, non pas par obligation, mais par réelle envie. Chacune a apporté sa pierre à l'édifice avec comme fil conducteur la qualité et la valorisation du terroir. Ce sont d'abord nos arrière-grands-parents, Elisa et Justin, à qui l'on doit le fait d'être installés depuis 1924 dans notre magnifique écrin à Besson. Quand Jeanne et René, nos grands-parents, ont pris la suite, ils ont souhaité s'ouvrir à la commercialisation du vin. Ils ont posé les fondations qui ont permis à nos parents, Marie-Thérèse et Bernard, de dédier le Domaine exclusivement à la viticulture avec des premières mises en bouteilles dès 1968. Depuis 30 ans, nous veillons à notre tour sur les vignes et sommes fiers d'avoir respecté leur credo : la qualité, grâce notamment à l'obtention de l'AOC en 2009 et du label HVE en 2020.


Olivier et Christophe nous présente leur cuvée des 100 ans



Esprit Edition : Quels types de vins proposez-vous ?
Olivier et Christophe : Celui que le terroir a la générosité de nous offrir ! Il est notre guide et c'est avec humilité que nous nous adaptons à lui. La variété de nos sols nous permet de proposer les cépages Gamay, Sauvignon, Chardonnay et Pinot Noir. Nous proposons une gamme d'une douzaine de vins, du léger au plus charpenté, pour répondre à tous les goûts. Nous n'oublions pas aussi les consommateurs qui souhaitent profiter de moments festifs sans alcool grâce à notre jus de raisin 100% local, lancé cette fin d'année.

Esprit Edition : Quel est le programme des 7 et 8 décembre ?
Olivier et Christophe : Ce week-end sera l'occasion de réunir toutes celles et ceux qui contribuent, de près ou de loin, aux succès de nos vins. Nos familles, nos amis, nos clients qu'ils soient particuliers ou professionnels, les élus et tous les liens locaux, nationaux et internationaux tissés depuis toutes ces années et qui nous sont si précieux. Pour ceux qui ne nous connaissent pas, ce sera l'occasion de nous rencontrer et déguster notre cuvée des 100 ans élaborée sur la parcelle des Agalais, là où tout a commencé. Nous ferons visiter nos installations, expliquerons nos métiers et les étapes d'élaboration du vin. Des animations culturelles seront également au programme. Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour fêter cela avec nous.

Pauline Orain

Plus d'infos

Domaine Gardien
Lieu-dit Chassignolles à Besson
www.domaine-gardien.fr - 04 70 42 80 11

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

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

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 de Aude & Julie

1000 bonnes nouvelles pour voir le monde autrement *par Le Média Positif*



Et si vous preniez une dose de bonnes nouvelles ? Dans cet ouvrage unique, Le Média Positif vous propose un tour d'horizon des 1000 bonnes nouvelles et histoires inspirantes qui éclaireront votre quotidien. Face à l'avalanche de mauvaises nouvelles qui inondent notre quotidien, ce livre est une véritable bouffée d'air frais. Il rassemble des récits, des portraits et des anecdotes à savourer seul, en famille ou entre amis. Que vous soyez passionné par le sport, l'environnement, la culture, les sujets de société ou la science, vous trouverez ici de quoi nourrir votre optimisme pour voir le monde autrement ! ***« Suivez comme nous Le Média Positif pour une dose de bonnes nouvelle chaque jour ! Toutes les infos sur lemediapositif.com»***

Coup de coeur de notre lectrice Lydia

La Faiseuse d'étoiles
de Mélissa Da Costa



« Tu m'as appris une leçon essentielle aujourd'hui. Je croyais bien faire mais c'est toi qui as raison. On cherche toujours le bonheur loin de chez soi. On croit qu'il se trouve dans l'exotisme, de paysages différents, de senteurs nouvelles, de bâtiments imposants. Ce n'est pas toujours vrai, n'est-ce pas ? Parfois le bonheur, c'est juste être assis sur une butte tous les trois. »

À travers une histoire bouleversante, Mélissa Da Costa nous prouve une fois de plus que l'imagination n'a pas de limite, et qu'il n'existe pas de meilleur pouvoir que l'amour pour guérir les blessures les plus profondes.

« C'est avec des larmes plein les yeux que j'achève la lecture de ce merveilleux livre ! Je le recommande à tous ! »

Sortie du mois !



"Parlons Filles égalité garçons "

Une dizaine de structures et associations du Bocage Bourbonnais se mobilise pour parler « égalité réelle » entre les femmes et les hommes, les filles et les garçons et prévenir les violences. Un ensemble d'animations qui auront lieu autour du 25 novembre, Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

Rendez-vous :

- ***Vendredi 29 novembre***, 20h30 à la salle des fêtes de Châtillon. Théâtre forum avec la Cie « Ficelle et Compagnie » - gratuit.
- ***Vendredi 6 décembre***, à 19h à l'Espace Bocage à Tronget. Ciné-débat « l'amour et les forêts » - Tarifs : 3,5€ enfant et 5€ adulte.

L'info renversante



3h et 25min pour courir un marathon en reculant

Si courir un marathon est déjà une épreuve en soi, certains aiment à corser encore l'affaire ! C'est le cas de Guillaume de Lustrac qui décida le 23 avril 2023 de courir un marathon… à l'envers. Cette drôle d'idée partie d'une blague entre amis l'a mené à pulvériser le précédent record de 13 minutes, en bouclant les 42,195 km en 3 h 25 min.

© ermitage.fr

Boule de Noël Mandala **à colorier !**

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



Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste à colorier et décorer la boules de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... Ainsi vous le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !

Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Saviez-vous que nos animaux domestiques et nous-même ne sommes pas si différents ?

« Eux aussi peuvent avoir besoin de l'aide de divers professionnels tels que :
- L'ostéopathie recommandée une fois par an
- Le toilettage pour leur bien-être externe en moyenne tous les trimestres
- L'éducation comportementale pour leur bien-être psychologique et faciliter votre vie commune
- Les soins vétérinaires pour leur santé générale,
- La communication animale, dans certains cas, pouvant compléter les autres soins »


© JackieLou DL de Pixabay

Plus de conseils !
Salon de toilettage Ça chien pouine
9 Rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78

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 !**

Un Noël solidaire pour la protection de la biodiversité !

La Fondation Le PAL Nature sera présente au **marché de Noël de Beaulon,** le samedi 30 novembre 2024 de 10h à 18h, sous le marché couvert et le boulodrome. La Fondation aura aussi son propre chalet au **marché de Noël de Moulins** du 14 au 24 décembre 2024. L'occasion de sensibiliser le grand public aux actions de la Fondation mais aussi de vendre des produits quasi-exclusivement locaux.

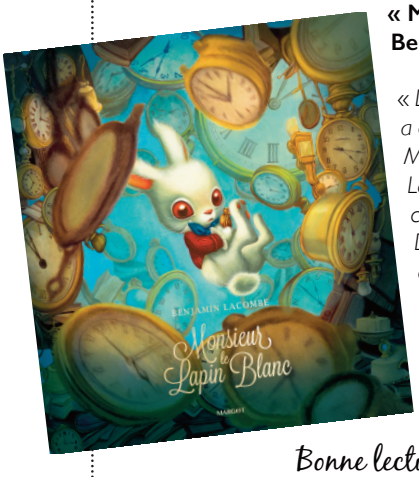


Comment ? *« Grâce à nos fidèles partenaires qui seront invités n'hésitez pas à nous rendre visite pour acheter éthique ! »* vous convie Camille Molinetti.

Le saviez-vous ? Vous pouvez également parrainer 1 animal du PAL pour 1 année selon votre budget (Coup de Pouce : 10 €, Castor Junior : 30 €, Robinson Crusoé : 50 €, Robin des Bois : 100 € ou Super Héros : 300 €).
Les animaux à parrainer : Dyellow le mandrill, Ela la giraf, Henry l'otarie, Image l'hippopotame, Loki le loup, Mac le rhinocéros), Naoki le panda roux, Opie le saïmiri, Sankha le tigre), Sao la panthère nébuleuse ou Yukon le pygargue.
« Intégrez la famille avant le 19 décembre pour avoir les éléments à temps sous le sapin ! »

Bon à savoir ! Tous les fonds collectés sont redistribués à une trentaine d'associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger.

Le coup de cœur d'Adeline !



« Monsieur le Lapin Blanc »
Benjamin Lacombe

« Du Pays des Merveilles, tout le monde a déjà entendu parler de la jeune Alice. Mais connaissez-vous l'histoire du Lapin Blanc, toujours en retard d'une carotte ou deux ?
Découvrez-la, en lisant le nouvel album de Benjamin Lacombe et émerveillez-vous devant de superbes illustrations ! Une belle idée cadeau à l'approche de Noël ! »

Éditions Margot. À partir de 6 ans.

Bonne lecture ! Adeline



Les astuces de Christelle !

Du gros sel pour enlever le noir sous la semelle du fer à repasser



À la suite des nombreux repassages, votre semelle de fer à repasser a noirci. Pour la rendre comme neuve, utilisez du gros sel.
Vous étalez du gros sel sur un chiffon, et vous repasser à fer moyen. l'action abrasive du gros sel va polir la semelle de votre fer à repasser.

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



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

Madame Simone, révélatrice **de talents artistiques**

Madame Simone est une association fondée il y a deux ans par **Aurore Aupetit**, couturière-costumière passionnée, dédiée à la valorisation et au soutien des publics dits « invisibles ». À travers des ateliers de création artistique et d'expression, l'association accompagne des personnes aux vécus singuliers dans divers établissements : le Foyer des Mûriers, l'IME La Clarté, l'espace Accanthe ainsi que la prison de Moulins-yzeure et son quartier mineurs, ect...



Aurore Aupetit et Romain, résident du foyer des mûriers, en plein atelier couture

En partenariat avec le Centre National du Costume de Scène, Madame Simone offre à ces personnes un espace pour exprimer leur créativité et démontrer leur résilience.

« *Chaque projet vise à montrer que chacun possède des capacités uniques, indépendamment des origines, traumas ou handicaps. Les ateliers sont préparés de la même manière pour tous, dans une approche inclusive et égalitaire. L'association intègre également un volet écologique en privilégiant l'utilisation de matériaux et de tissus de récupération, prouvant qu'il est possible de créer des costumes et accessoires de scène avec peu de ressources.* » nous confie Aurore.

Le Centre National du Costume de Seine s'engage activement dans des projets inclusifs et humains, permettant de mettre en lumière les créations réalisées lors des ateliers à travers des restitutions ouvertes au public. « *Les aventures vécues au sein de l'association sont humainement et artistiquement incroyables, offrant des leçons de vie, de résilience, et une opportunité de transcender les barrières et jugements sociaux. L'art, en tant que vecteur de guérison et d'épanouissement, est au cœur de chaque atelier.* »

Projet à venir

Aurore travaille actuellement sur un projet lui tenant à coeur. « *L'objectif futur de l'association est d'ouvrir un atelier accessible à tous, où chacun pourra rencontrer les différents publics, favorisant un espace de création, de vie, d'humanité, et offrant des moments de pause dans une époque marquée par l'incertitude et la recherche de sens.* »

Il est possible de découvrir tous ces projets sur les réseaux sociaux de l'association Madame Simone, sur Facebook et Instagram.



D'octobre à décembre, les membres de l'espace Accanthe en partenariat avec le Centre national du costume et de la scène vont exprimer leur créativité.

Bon à savoir !

L'association est également ouverte à des interventions dans des établissements ou pour des particuliers.
Contact : madame.simone03@gmail.com

À vos agendas !

Movember, pour briser les tabous liés aux cancers masculins

Pour prévenir et lutter contre les cancers masculins, les comités de la région AURA de la Ligue contre le cancer se mobilisent et lancent une campagne de sensibilisation et de prévention : le **Challenge des Gentlemen**. 3 semaines de challenge pendant tout le mois de novembre. « *Nous vous proposons de découvrir des défis sportifs, des recettes saines et gourmandes, des témoignages de patients et des conseils de médecins par le biais de courtes vidéos diffusées sur notre chaîne @ChallengeGentlemenAURA et nos réseaux sociaux. Objectifs Faire de la prévention, promouvoir les dépistages et inciter les hommes à changer leurs habitudes (alimentation, alcool, tabac, sédentarité etc.. ;), à prendre soin d'eux, à se challenger et à relayer avec nous le #ChallengeGentlemenAURA.* » nous explique **Assia Bah-Drif**, directrice du comité de l'Allier de la Ligue contre le Cancer.

Novembre, c'est aussi le mois sans tabac

La Ligue contre le Cancer propose également pour cette année, une trentaine d'actions de prévention contre le tabac "grand public" mais aussi "ciblées" dans les collèges et les entreprises... « *La date à retenir est celle du Village sans tabac qui aura lieu à Moulins le 16 novembre prochain de 10h à 17h dans la galerie marchande de Leclerc. De nombreux professionnels de la Ligue contre le Cancer, de l'Unité d'Addictologie du Centre Hospitalier de Moulins, de l'Association Addictions France, et du Comité Départemental Olympique du Sport seront présents pour animer différents ateliers d'accompagnement pour le Moi(s) sans tabac à destination de tout public, adolescents et adultes. Conseils et Accompagnement sur la consommation de tabac, Prise de rendez-vous pour une consultation tabac, Conseils diététiques et à l'activité sportive, Ateliers ludiques pour les enfants sur les méfaits du tabac, Quizz et Challenge sportifs etc…* » précise Assia Bah-Drif.



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

ou 06 23 19 07 24

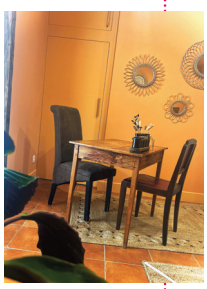
#Nouveau à Saint-Pourçain-St-Sioule !

Vous cherchez un lieu pour prendre des cours liés au sport et/ou au bien-être ?

Une salle apaisante, épurée et chic à ouvert ses portes à Saint-Pourçain-s/Sioule
Dédiée à la location, Isis Studio s'adapte à tous vos besoins ! Une grande salle de danse lumineuse de 75 m² dédiée à l'accueil de cours variés, tels que le yoga, la danse, la sophrologie, l'art thérapie et bien d'autres encore. Des cours riches et diversifiés adaptés aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Equipée d'un vidéoprojecteur, de grands placards fermés et d'un espace d'accueil de 20 m² (comprenant une douche, des wc et une salle d'attente), c'est un lieu où l'on se sent bien et où l'on aspire à savourer chaque moment.



Isis Studio ne s'arrête pas là !
Egalement à la location, un espace aménagé de 13 m² pour des soins plus individuels. Idéal pour les thérapeutes ou professionnels du bien-être cherchant à développer leur activité sur le bassin saint-pourcinois. Découvrer cet espace où votre bien-être est une priorité.



Isis Studio - 12 Faubourg Paluet à Saint-Pourçain-sur-Sioule - 06 62 60 24 46
Facebook et Instagram

#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 - Annie Boudonnat**
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

#Développement personnel

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

#Dév' perso

• **Céline CAILLE**
Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Coaching - Soin énergétique)
07 86 10 74 31
www.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
Sur RDV en Visio ou à YGRANDE, LURCY-LEVIS et 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** ***Chiropracteur***
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 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

#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

#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

• **Nathalie DUTOUR**
Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, adolescents, étudiants
Tél : 06 81 34 27 33
www.dutour-nathalie.fr
Sophrologue Dutour Nathalie
Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

• **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.

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

ACCORDS PARFAITS

VOTRE PROJET EN TOUTE SÉRÉNITÉ





Fabrication française en auvergne

PYRAM CUISINE

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING // PLÂTRERIE PEINTURE

"Ensemble, imaginons le projet qui vous ressemble"

CLÉ EN MAINS / ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ



Dominique et Marie

Contactez-nous !

Accords Parfaits
17 avenue du Général Leclerc
MOULINS
04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

Suivez-nous !