

L'esprit

Sport & Bien-être



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

#103 avril 2025



Découvrir Le PAL autrement !



Celtô

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être

en couple, entre amis ou en famille... **

● 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 dimanches matins, les matins des jours fériés et les jeudis matins des vacances scolaires.



RÉSERVEZ VOTRE INSTANT BIEN-ÊTRE !

NOUVEAUTÉ - Réservations de votre accès aux Espaces Thermoludiques

> LES SAMEDIS ET DIMANCHES MATINS TOUTE L'ANNÉE

> LES JEUDIS MATINS DES VACANCES SCOLAIRES

Réservations uniquement par téléphone au 03 85 89 06 66

Attention : Places limitées ! **

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*



NOS BEAUTÉS DU VISAGE

Sur réservation

En avril, accordez-vous un soin du visage by Phytomer

● Oligoforce Lumière, Expert Jeunesse, Peau neuve au masculin, Citadine et Accept Cica

● Des soins spécifiques pour chaque type de peau

● Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT

à partir de 70 €

Soin de 45 à 60 min

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 | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE
SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX



AUDE & JULIE

SORTIE DU MOIS & JEU CONCOURS

Fêtez le printemps au Festival Graines de Mai, du 15 au 18 mai à Yzeurespace

Ce festival incontournable propose une programmation variée pour petits et grands, avec des performances captivantes et imaginatives.



Participez à notre jeu concours et gagnez 4 places pour le spectacle "Le Dompteur de Bulles" de la Compagnie Heyoka, le vendredi 16 mai à 19h. Pour tenter votre chance, envoyez vos coordonnées à espritedition@gmail.com avant le 28 avril ou rendez-vous sur nos réseaux sociaux.

Bonne chance ! Aude & Julie



JOUEZ & GAGNEZ !
4 places
à un spectacle
du Festival
Graines de Mai

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Avril 2025 - 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](https://www.espritsportetbienetre.fr)

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,

Fondation le Pal Nature, Pauline Orain,

Pauline Bourbon, Coïncidence,

Sveltéo, Chanvrier Français, 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



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



Merci à nos partenaires



ange
GARDIEN DU BON

151 route de Lyon
MOULINS
04 70 20 28 52

Hôtel IBIS Moulins Sud

153 route de Lyon - 03000 MOULINS - H0625@accor.com
04 70 46 71 12

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

Graines de mai
Festival jeune public
15 16 17 & 18 mai
Yzeurespace

Découvrir Le PAL autrement !

Découvrir Le PAL autrement, c'est sortir des sentiers battus et vivre une expérience unique au-delà des manèges et attractions. Voici **10 idées** originales pour petits et grands et découvrir le parc sous un nouvel angle.

Avec l'Académie Le PAL, partez à la découverte de la faune et flore du parc zoologique



Lancée en 2019, l'Académie Le PAL est un programme éducatif visant à sensibiliser tous les publics à la biodiversité et à la protection de l'environnement. Elle propose des activités pratiques et interactives, tant pour les enfants que pour les adultes, afin de mieux comprendre les enjeux écologiques et de devenir des ambassadeurs de la nature auprès de leurs familles et de leurs amis. « Chaque année, une centaine d'enfants et adultes s'offrent une opportunité unique de se reconnecter à la nature avec pour décors les coulisses du parc Le PAL. » nous confie Agathe Tavernier et Laura Madeline, les deux animatrices professionnelles de l'Académie.

Un programme éducatif pour petits et grands

Les enfants de 8 à 14 ans suivent un cycle de trois ans. Émerveillement et découverte en première année, approfondissement en deuxième année, et projets éco-responsables en troisième année. « Chaque semaine pendant 2 heures, les mercredis ou samedis d'octobre à juin, nous donnons rendez-vous aux académiciens pour des activités ludique, comme la fabrication d'objets destinés à enrichir l'environnement des

animaux présents dans le parc, mais également la découverte des métiers du parc zoologique, soigneur animalier ou paysagiste. Toute l'année, un programme est établi avec des thématiques différentes qui leur permettront d'obtenir le diplôme de l'Académie Le PAL fin juin et ainsi devenir des Ambassadeurs de la biodiversité. » nous expliquent les deux animatrices.

Face au succès de l'Académie enfant, l'activité a été développée pour les adultes. Les objectifs sont les mêmes que pour le programme enfant, sur deux ans avec des sessions hebdomadaires de 2 heures, d'octobre à juin. En petits groupes, les participants explorent leur impact sur l'environnement et sont sensibilisés, eux aussi, à la biodiversité en participant à des projets écologiques en lien avec la faune et la flore du parc.

Bon à savoir !

Les inscriptions ouvrent aux vacances d'avril. L'inscription inclut une trentaine de séances, pass saison 2025 pour l'entrée gratuite au parc et l'évènement de fin d'année.

Rencontre avec les animaux

2 Soigneur d'un jour, une expérience unique au plus proche des animaux sauvages

Le temps d'une journée, mettez-vous dans la peau d'un soigneur animalier au contact et au service des espèces exotiques et sauvages du parc. Au choix, les éléphants, les primates, les oiseaux, les animaux marins, les carnivores : lions, tigres ou les herbivores : hippopotames, wallabies, girafes...

Vous ferez d'abord le "tour du propriétaire" pour découvrir l'environnement du secteur animalier que vous avez choisis, puis faites "connaissance" avec les animaux lors d'une présentation par le soigneur. Passés ces préliminaires, place à l'action ! Vérification des enclos, nettoyage des loges, préparation des repas, nourrissage, entraînement médical, tout est expliqué et commenté, le métier, les espèces... tout en observant les animaux de près.

L'activité "Soigneur d'un jour hiver" au PAL est proposée durant la saison hivernale avec deux formules :

- Journée complète (6h) : Exploration de plusieurs secteurs (carnivores, herbivores, primates...),
- Demi-journée (3h) : Immersion matin ou après-midi sur un secteur choisi.

Bon à savoir !

Une partie des revenus de cette activité est reversée à la Fondation Le PAL Nature.



3 Séjourner et dormir au cœur de la savane africaine au PAL



Pour prolonger votre expérience au PAL, le parc propose des séjours immersifs uniques au sein de ses deux savanes africaines s'étendant sur 7 hectares. Les visiteurs peuvent observer des animaux emblématiques tels que girafes, rhinocéros, zèbres, autruches et antilopes depuis leur hébergement ou les restaurants du site. L'expérience au cœur de la savane a séduit plus de 10 000 familles en 2024.

Les Lodges du PAL

Perchés dans la végétation ou surplombant le lac africain, ces lodges sur pilotis vous permettent d'observer des animaux depuis votre terrasse privée. Les hébergements sont directement inspirés des réserves de l'Afrique Australe : Zimbabwe, Malawi, Botswana, Zambie, Afrique du Sud... et promettent de vivre une expérience dépayssante

L'été indien aux Lodges du PAL

Le parc ferme ses portes le 28 septembre mais les Lodges restent ouverts les week-ends d'octobre et pendant les vacances de la Toussaint. Le parc animalier étant privatisé lors de cette période, les résidents ont une occasion unique de découvrir de façon intimiste la faune sauvage.

Le PAL Savana RESERVE

Ouvert en 2021, cet hôtel se compose de 60 suites, une salle de restaurant, des terrasses couvertes et un espace bar, idéalement situé en bordure du parc animalier avec une vue imprenable sur la savane africaine de 4 ha peuplée d'animaux. L'accès au parc est privatif pour les résidents.

Des safaris nocturnes, une création originale du PAL

Ces safaris pédestres nocturnes au cœur du parc animalier sont programmés pour les hôtes des hébergements, en compagnie de guides spécialisés. De nombreuses espèces sont observées grâce à des jumelles infrarouges et de nombreux thèmes touchant aux espèces et à leurs milieux sont abordés sous la forme d'échanges avec les guides. Une expérience exclusive et un dépaysement est garanti !

4 Les camps d'été du PAL, une aventure au cœur de la nature

Face à l'engouement pour les loisirs axés sur la nature et la découverte, l'Académie Le PAL a lancé en 2022 les camps d'été, des séjours immersifs de 5 journées dans le parc, avec une nuit en bivouac, dédiés à l'exploration du monde animal et de la biodiversité.

Destinés aux jeunes de 8 à 17 ans, ces camps, organisés en petits groupes de 10 participants maximum, leur offrent une expérience unique en juillet et août. Durant cinq jours, ils découvrent les coulisses du parc, approchent les animaux et explorent la richesse de la faune locale. Les activités incluent des visites des coulisses, des jeux éducatifs et la fabrication d'enrichissements pour les animaux.

Les différentes thématiques sont adaptées aux différentes tranches d'âge. En 2024, trois nouveautés ont été introduites pour permettre aux participants de choisir leur domaine de prédilection :

- **Soigneur animalier** : immersion dans le quotidien des soigneurs, visite des coulisses et préparation des rations pour les animaux.
- **Attractions** : découverte des mécanismes des



attractions du parc, ateliers techniques et observation du fonctionnement des manèges.

- **Nature** : exploration de la biodiversité locale, découverte du métier de soigneur et des animaux du parc, sensibilisation aux espèces menacées et aventures en forêt.

L'expérience se clôture par une nuit en bivouac sur le parc, une occasion magique pour s'immerger pleinement dans la nature à la tombée de la nuit.

Bon à savoir !

Lors de l'été 2024, 116 jeunes ont vécu cette aventure enrichissante. Cette année, deux semaines de plus sont ouvertes pour un total de 160 places.

5 Bon à savoir !

Vivez l'expérience VIP au Zoo du PAL !

L'animation VIP au Zoo est idéale pour une immersion unique dans les coulisses du parc animalier, en famille ou entre amis. Pendant 2 heures, vous aurez l'opportunité de visiter les coulisses du parc animalier, d'observer les animaux de près et de participer à leur nourrissage. Girafes, éléphants, grands carnivores... vous ferez connaissance avec les espèces emblématiques du parc. L'activité est disponible les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés en mai, juin, septembre, et tous les jours en avril, juillet et août sur réservation.



Fête ton anniversaire au PAL !

Vous cherchez une idée originale pour votre fête de l'anniversaire de votre enfant ? Le PAL vous propose des formules clés en main pour un maximum de souvenirs ! Le parc s'occupe de tout, animations, gâteau, boissons et bonbons, tout est pris en charge ! Vous n'avez plus qu'à accompagner votre enfant et ses copains et profiter avec eux des activités !

- **Anniversaire VIP (4 à 10 ans)** : Passage prioritaire dans deux attractions et rencontre avec des animaux.

- **Soigneur en herbe (7 à 10 ans)** : Découverte de la cuisine des animaux et distribution de repas aux animaux.

L'activité dure 2 heures (1h30 d'animation et 30 minutes pour le goûter). Le tarif est de 14€ par enfant (pour un groupe de 7 à 10 enfants), avec deux adultes accompagnateurs gratuits.



Une sortie scolaire inoubliable !



Vous êtes enseignants et vous souhaitez aborder avec vos élèves la découverte des grandes familles animales, l'étude des espèces menacées, leur mode de vie, leur alimentation, et bien plus encore ? Le PAL, avec ses 1000 animaux sauvages vivant en semi-liberté dans un milieu naturel reconstitué, offre un cadre unique pour une expérience pédagogique enrichissante et vivante permettant à vos élèves d'apprendre tout en s'amusant !

Le monde animal n'aura plus de secret pour les enfants !

Plusieurs choix d'immersion sont proposés : visites libres, des visites guidées ou des ateliers thématiques.

• **Visites libres et guidées** : Les élèves peuvent découvrir le parc à leur propre rythme, ou participer à des visites guidées animées par des éducateurs spécialisés. Ces visites dans l'univers des animaux, permettent d'aborder des thèmes comme la biodiversité, la conservation des espèces

et l'importance de leur environnement naturel.

• **Ateliers thématiques en lien avec le programme scolaire** : Des ateliers pour compléter les enseignements en classe abordent différentes thématiques comme la classification des animaux, leurs régimes alimentaires, leur locomotion, et bien d'autres. Observation de nourrissages, jeux de rôles, jeux d'enquêtes, utilisation de tablettes numériques, et bien plus encore : chaque activité est conçue pour développer l'observation des élèves, approfondir leurs connaissances, et leur donner une vision concrète des concepts étudiés en classe.

Des énigmes pour apprendre en s'amusant
Le PAL a également pensé à des jeux de piste et des escape games éducatifs, créés en collaboration avec le réseau Canopé, pour offrir aux élèves un moyen ludique d'apprendre. Les élèves peuvent résoudre des énigmes tout en explorant le parc et en découvrant des informations précieuses sur les animaux.

Travail, aventure et détente



Organiser un événement d'entreprise au PAL constitue une expérience insolite qui allie travail, créativité et divertissement dans un cadre au cœur de la nature. « Depuis 2021, le parc propose une offre complète dédiée aux événements d'entreprise, accueillant plus de 1000 collaborateurs lors de la saison 2024. » nous explique Valérie Chezelle, responsable commerciale pour le PAL.

Rendez-vous à l'hôtel Le PAL Savana RESERVE

Ce lieu offre un environnement de travail confortable et professionnel. Sa salle de séminaire de 150 m², pouvant accueillir jusqu'à 120 personnes, est équipée de matériel audio/vidéo performant, d'une connexion Wi-Fi et d'une ter-

rasse aménagée idéale pour les pauses. « Organiser un séminaire au PAL c'est aussi proposer des activités sur mesure à ses collaborateurs, allant du team building, en passant par des expériences immersives telles que la privatisation d'une attraction, un Escape game dans l'espace animalier, une initiation à la fauconnerie, la visite des coulisses des animaux... » précise Valérie.

Après le travail, place à la décontraction au restaurant bar Le Victoria pour des soirées conviviales et dépayssantes. Comme les 60 suites de l'hôtel il propose une immersion au cœur de l'Afrique avec une vue imprenable sur la savane et ses animaux sauvages, girafes, rhinocéros, zèbres, antilopes...



Save the date !

Le PAL Run, une course au cœur du parc

Organisée par le Comité d'athlétisme de l'Allier, la section Athlétisme de l'AS Dompiere Sport et Le PAL, la course Le PAL Run 2025 revient pour sa 6^{ème} édition le 27 avril 2025.

Deux courses sont proposées :

• **Le PAL Run** : une course chronométrée de 10 km pour les sportifs ambitieux.

• **La Magic PAL Run** : une course festive et non chronométrée de 3,5 km, dès 6 ans, idéale entre amis ou en famille.

Durant la course, traversez la "forêt des loups", mais aussi l'habitat des alligators, des suricates, des autruches, des lynx et des lycas, ainsi que ses attractions emblématiques : King Kong, le Carrousel, le Tigre de Sibérie, la Randonnée africaine...

Une ambiance conviviale, des animations, l'échauffement en musique en font un événement sportif et festif à ne pas manquer !



La Journée de la FONDATION Le PAL NATURE, une journée de solidarité pour les animaux

En octobre, il y a un dimanche incontournable où Le PAL ouvre son parc animalier pour sensibiliser le public à l'importance de la conservation des espèces. En 2025, cette journée aura lieu le dimanche 5 octobre. Au programme, animations pédagogiques, visites des coulisses, conférences, vente aux enchères, un village durable avec des artistes et des producteurs locaux. « De nombreuses associations soutenues par La Fondation viennent échanger avec les visiteurs sur leurs victoires et leurs difficultés vécues sur le terrain. » nous confie Camille Molinetti coordinatrice des programmes de La Fondation Le PAL Nature.

Bon à savoir !

Le tarif d'entrée est de 10 €. Tous les bénéfices (entrées, boutique, restauration...) de cette journée sont reversés à La Fondation Le PAL Nature pour ensuite être attribués à la conservation des espèces menacées et de leurs milieux. « En 2024, et grâce à la présence de 226 bénévoles, ce sont 3 787 visiteurs qui ont ainsi participé à cette journée et plus de 77 626,65 € qui ont été reversés à La Fondation Le PAL Nature. » nous précise Camille.

Le PAL
Savanna
RESERVE

Les
Lodges du **PAL**



UN SÉJOUR EXCEPTIONNEL !

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



Save the date !

Un escape game outdoor pour découvrir Bourbon l'Archambault autrement



Bientôt les vacances des enfants, pourquoi ne pas en profiter pour jouer les détectives en famille ? À Bourbon l'Archambault découvrez une expérience inédite, un escape game outdoor qui allie résolution d'énigmes et exploration historique. **Fanny Lecomte**, alias Fox et l'effet papillon, créatrice de ce concept original, nous dévoile les coulisses de cette aventure immersive.

Un projet né d'une passion pour les trésors et le jeu

L'initiative a été motivée par une volonté de faire découvrir la ville sous un angle ludique et interactif. « J'adore les jeux d'énigmes et j'ai voulu allier cette passion à la richesse du patrimoine local. Avec l'aide d'associations et d'acteurs du territoire, nous avons conçu un parcours qui plonge les participants dans une chasse au trésor pleine de surprises ! » explique Fanny.

Un concept unique en plein air

Contrairement aux escape games traditionnels, cette version outdoor se déroule en plein air. « Les joueurs reçoivent un sac à dos rempli d'objets mystérieux comme un cryptex ou une lampe UV, un plan, un carnet de voyage à compléter... et doivent résoudre des énigmes tout en explorant



la ville. Cela permet une vraie interaction avec les lieux et une immersion totale dans l'histoire de Bourbon l'Archambault. », précise la créatrice. Chaque énigme s'appuie sur des éléments historiques, des anecdotes et des lieux emblématiques. « Les énigmes demanderont réflexion et travail d'équipe et les joueurs découvriront la ville autrement à travers ses pépites comme son patrimoine bâti et naturel, ses événements culturels et sa vie locale et associative sans avoir l'impression de suivre une visite classique. », souligne Fanny. Le projet a bénéficié du soutien de l'office de tourisme, des associations locales et de la mairie afin d'assurer un contenu authentique et captivant.

Une aventure adaptée et accessible à tous

L'escape game est conçu pour les familles et les adultes, avec des équipes de 1 à 8 joueurs par sac à dos. « On peut aussi organiser des sessions pour des groupes plus grands, jusqu'à 96 participants, dans un contexte d'événement d'entreprise ou de voyage de groupe par exemple. », ajoute-t-elle. Le parcours standard dure environ 2h30 sur une distance de 2,5 km. Une version plus courte de 2 km est disponible pour ceux qui préfèrent un trajet avec moins de dénivelé ou de marches. « La difficulté est adaptée à tous, n'hésitez pas à préciser vos besoins avant le départ. » précise Fanny.

Un appel à l'aventure

Fanny conclut avec enthousiasme : « Venez tenter l'expérience ! Et puis, qui sait... peut-être trouverez-vous un vrai trésor en chemin ! »

Pour participer :

Contactez l'office de tourisme du Bocage Bourbonnais au 04 70 67 09 79 ou Fanny au 06 83 90 87 44.

Bon à savoir !

Découvrez les trésors et les petits secrets de l'Allier aussi à Charroux.

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins



"Mon atlas des espèces menacées"
Tom Jackson/Sam Caldwell
A partir de 8 ans. Éditions Gerfaut

Des steppes d'Asie centrale aux Iles Galapagos en passant par le bassin Amazonien ou encore la forêt tropicale indonésienne, partez à l'aventure autour du monde et découvrez les espèces animales en danger d'extinction.

« Un documentaire aux magnifiques illustrations qui sensibilise petits et grands à la protection de la planète. »

Bonne lecture ! Adeline



Sport & Bien-être

Votre magazine

GRATUIT & POSITIF !



06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Magazine_Sport_et_Bien_etre

www.espritsportetbienetre.fr

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !

Les Pompiers de l'Allier et les Bons Samaritains : Une chaîne de solidarité pour sauver des vies

Depuis juillet 2023, le SDIS de l'Allier peut désormais déclencher des « Bons Samaritains ». Ces citoyens volontaires, formés aux premiers secours, peuvent porter assistance à une victime en détresse vitale, dans l'attente des secours. Ils sont avertis grâce à l'application Staying Alive sur leur mobile. Rencontre avec le lieutenant **Fabien Dépret**, adjoint au chef de centre du CTA-CODIS d'Yzeure, à l'origine de la mise en place du dispositif.



Esprit Édition : Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste l'initiative des Bons Samaritains ?

Fabien Dépret : Le programme des Bons Samaritains permet aux sapeurs-pompiers de l'Allier de solliciter des citoyens formés aux premiers secours, via l'application Staying Alive, pour intervenir rapidement lorsqu'une personne est en détresse vitale, en attendant l'arrivée des secours. Cela permet de réaliser une prise en charge la plus rapide possible et ainsi d'augmenter les chances pour la victime.

Esprit Édition : En cas d'arrêt cardiaque, chaque seconde compte. Comment l'application Staying Alive aide-t-elle à sauver des vies ?

Fabien Dépret : En effet, chaque minute perdue dans un cas d'arrêt cardiaque réduit de 10 % les chances de survie de la victime. Il est donc primordial d'intervenir le plus rapidement possible. Les Bons Samaritains peuvent alors réali-

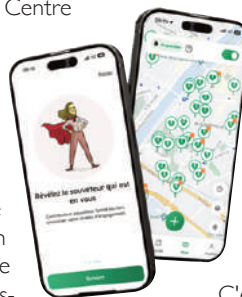
ser les premiers gestes. Pour rappel, il est essentiel de commencer un massage cardiaque le plus tôt possible et d'utiliser un défibrillateur si un est disponible à proximité.

Esprit Édition : Combien de personnes sont aujourd'hui prêtes à intervenir en tant que Bons Samaritains dans le département ?

Fabien Dépret : Actuellement, plus de 1600 Bons Samaritains sont inscrits dans l'Allier. En un an, près de 500 alertes ont été déclenchées.

Esprit Édition : Comment une alerte se déroule-t-elle pour les Bons Samaritains ?

Fabien Dépret : Lorsque le Centre de Traitement de l'Alerte reçoit un appel pour un arrêt cardio-respiratoire, il prévient immédiatement les secours et le SAMU. En parallèle, il se connecte à l'application Staying Alive et déclenche l'alerte. Le téléphone du Bon Samaritain va alors sonner de manière particulière, et un message s'affiche avec l'adresse de l'incident. Si la personne accepte d'intervenir, elle doit se rendre sur place le plus vite possible pour porter secours à la victime, en attendant l'arrivée des pompiers et du SAMU. Elle peut alors commencer la réanimation cardio-pulmonaire, tandis qu'un autre citoyens peut se charger d'aller chercher un défibrillateur automatique à proximité. Pour assurer une bonne coordination de l'intervention, le directeur de salle du Centre de Traitement de l'Alerte appellera directement les Bons Samaritains pour s'assurer de la prise en charge de la victime, et rappellera également après l'intervention pour faire le point et, si nécessaire, échanger sur cette expérience qui est souvent intense.



Esprit Édition : Comment devenir Bon Samaritain et aider en cas d'urgence ?

Fabien Dépret : C'est simple. Si vous êtes formé aux gestes de premiers secours, comme le PSCI, le SST, etc., vous pouvez vous inscrire directement sur l'application Staying Alive. Même si vous n'êtes pas formé, vous pouvez tout de même devenir Bon Samaritain et être guidé pour localiser un défibrillateur à proximité et l'amener à la victime.

Esprit Édition : En résumé, quel message souhaitez-vous transmettre aux citoyens de l'Allier ?

Fabien Dépret : L'application Staying Alive est un moyen simple de s'engager, chacun à sa manière. Elle s'inscrit notamment dans la nouvelle loi de sécurité civile, qui vise à rendre le citoyen acteur de sa propre sécurité. Nous encourageons donc tout le monde à se former aux gestes de premiers secours et à s'inscrire sur l'application pour participer à cette belle chaîne de solidarité. C'est un petit geste qui peut vraiment faire la différence et sauver des vies !

Bon à savoir !

L'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers de l'Allier propose toute l'année des formations de secourisme. Plus d'infos sur udsp03.fr.

Save the date !

Le Congrès départemental des sapeurs-pompiers de l'Allier 2025 aura lieu samedi 14 juin de 8h à 18h au parc du château de Lapalisse.



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

Deux danseuses moulinoises s'envolent pour la Floride

L'Académie Chorégraphique de Moulins a récemment vécu un événement avec la sélection de deux de ses élèves **Margot Pregermain** et **Margot Brian** pour participer au prestigieux Youth American Grand Prix (YAGP) qui se déroulera en Floride, aux États-Unis, fin avril. Ces deux jeunes talents ont été choisies parmi des milliers de candidats venus du monde entier, témoignant ainsi de leur excellence technique et de leur passion pour la danse.



Margot Brian dans le variation d'étoile, dans le ballet Paquita.

L'un des concours de danse les plus prestigieux au monde

Le YAGP est la plus grande compétition de danse pré-professionnelle pour jeunes talents à l'échelle internationale, reconnue comme un tremplin majeur vers une carrière professionnelle. La participation à cet événement constitue une opportunité unique pour ces danseuses de se mesurer à des talents de haut niveau, mais aussi de se faire repérer par des écoles et compagnies de renom. Cette sélection est un accomplissement personnel majeur pour les danseuses, mais également un hommage au travail acharné de leur professeur Marie Garnier et de l'ensemble de l'équipe pédagogique de l'Académie Chorégraphique.

Un soutien précieux pour leur projet

« Afin de financer leur voyage en Floride et permettre à ces jeunes artistes de vivre cette expérience exceptionnelle, notre Académie, en collaboration avec les proches des danseuses, a mis en place diverses initiatives de soutien. Collectes de fonds, événements locaux et dons ont permis de réunir les ressources nécessaires. Ce soutien témoigne de la solidarité de la communauté moulinoise envers ses jeunes talents et souligne l'importance de promouvoir la culture et la danse à un niveau international. », nous confie Marie Garnier.

Suivez toute l'actualité de l'Académie sur Facebook : Académie Chorégraphique de Moulins



Margot Pregermain dans la variation d'étoile, La reine des dryades du ballet Don Quichotte

Bravo !



FTTir/PC Photographie

Les Pistolières moulinoises sacrées championnes de France !

Véronique, Élisabeth et Edwige, membres du club Astam Tir Sportif de Moulins, ont décroché le titre tant recherché début février. « Cette victoire récompense plusieurs mois de travail intensif et de collaboration collective. Sur le pas de tir, elles ont fait preuve de détermination, d'esprit d'équipe et de grande maîtrise technique. Leur performance, saluée par les supporters et les experts, reflète leur haut niveau de jeu, fruit de séances d'entraînement rigoureuses. Ce titre représente non seulement un exploit sportif, mais aussi une source d'inspiration pour toutes les générations futures d'athlètes. Un bel exemple de passion et de solidarité vers l'excellence ! », déclare Daniel Guillot, président du club.

Raid'Y Jeunes, du sport & du fun

Raid'Y Jeunes, l'événement multisports organisé par L'Office Municipal du Sport et la Ville d'Yzeure, se déroulera le 10 mai aux Ozières. Trois formules seront proposées aux jeunes sportifs : 7/9 ans, 10/12 ans et 13/15 ans. Alliant défi, cohésion et esprit d'équipe, il permet aux jeunes participants de vivre une expérience inoubliable tout en développant leur endurance et leur sens de l'aventure. **Rens. 04 70 48 53 37 ou www.oms-yzeure.fr**



Jouez & Gagnez !

Pour les 20 ans du film

2 places, 2 gagnants !
pour une séance unique du film
STAR WARS EP III : la revanche des Sith
le vendredi 25 avril à 20h au cinéma **CGR Moulins**

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le 18 avril 2025



#lebonplancinéAude&Julie

L'art des majorettes et des majors s'installe à Moulins

L'association Le Lys d'Or, présidée par Marie-Rose Sagette, existe depuis 1991 à Dompierre sur Besbre. Un nouveau club de majorettes et de majors, en partenariat avec Dompierre-sur-Besbre, a été créé en février à Moulins, et s'adresse à toutes les personnes désireuses de découvrir ou de perfectionner l'art des majorettes.

Un sport qui allie grâce, discipline et esprit d'équipe !

Vous aimez la danse, la musique et le maniement du bâton ? La discipline des majorettes combine danse et manipulation de bâton, pompons et bien d'autres pour offrir des chorégraphies spectaculaires lors d'événements et de compétitions. « Les majorettes et majors auront l'opportunité de participer à des entraînements réguliers, des compétitions et des événements en partenariat avec d'autres clubs et communes, permettant ainsi aux jeunes talents de Moulins de se développer dans un cadre structuré et stimulant. », nous explique Laura Colombat moulinoise, secrétaire de l'association et pratiquante depuis 13 ans.

Solidarité et partage : un partenariat dynamique entre les communes

« Les deux communes organiseront diverses actions communes, telles que des démonstrations, des compétitions et des ateliers d'échanges, renforçant ainsi les liens entre les pratiquants des deux clubs. Cette collaboration enrichit l'expérience des participants et favorise la mixité des styles et des savoir-faire. Nous proposons également nos spectacles aux mairies, comités des fêtes et toutes autres associations ou organismes intéressés. », nous précise Laura.

Majorettes et majors sont invités à rejoindre le club

Que vous soyez débutant ou confirmé, le club est ouvert à tous dès l'âge de 5 ans. Une équipe d'entraîneurs passionnés vous accompagnera dans votre progression. Les entraînements se déroulent à la salle des Chartreux, 8 rue des Chartreux à Moulins.

Suivez l'actualité de l'association sur Facebook : Le Lys d'Or - Majorettes et Majors

Pour plus d'informations, contactez le 06 99 38 15 34 ou 07 80 68 47 86 ou lelys-dor.03290@gmail.com



Bon à savoir !

Le nom du club, "Le Lys d'Or", fait écho à la richesse historique de la région tout en véhiculant l'image de briller par la passion et l'engagement. Le lys, symbole de pureté et d'élégance, incarne l'idéal du club : faire rayonner les talents locaux.

Sorties du mois !



Venez relever le défi du Cross Triathlon à Moulins

Le **lundi 21 avril**, participez au Trivert organisé par le TRIMAY à Moulins ! Cette épreuve se déroulera entre le centre aquatique et le stade d'athlétisme, avec un parcours mêlant nage en piscine, VTT jusqu'à Chavennes et course à pied autour de l'hippodrome. Ouvert à tous, il suffit d'avoir un Pass Journée Compétition pour les non-licenciés. Trois parcours seront proposés, dont un pour les jeunes. Les inscriptions se font sur Klikego, mais attention aux jauges limitées !

Plus d'infos sur trimay.fr



1ère manche du championnat de France 2ème division de Tir à l'arc à Yzeure

Les 19 et 20 avril, le stade du Haut-Barrièreux à Yzeure accueillera la première manche du championnat de France de 2ème division. Cette compétition réunira 16 équipes (8 féminines et 8 masculines) et près de 70 archers, dont 4 représentants de la Compagnie d'Arc Yzeure. L'équipe d'Yzeure, présente en D2 depuis 2018, vise la qualification pour la finale nationale du 6 juillet à Briennon/Armançon. Le public est invité à soutenir les archers dimanche 20 avril dès 13h30 pour les matchs par équipe. Le club d'Yzeure se distingue aussi par son engagement pour l'égalité hommes/femmes, avec une forte présence féminine à tous les niveaux, du bureau aux athlètes. À noter également, la brillante performance de Charline Maronnat, vice-championne de France para en salle et championne en extérieur, qui a récemment décroché une nouvelle médaille d'argent en Para tir à l'arc.

**En famille, entre amis ou entre professionnels ;
Venez faire le plein de sensations aux courses !**

Location de site ou de loges : 06.79.07.09.31

Des jeux qui allient bien-être et stratégies à Saint Menoux

Créé en 2014, le club d'échecs et de Shogi de Saint-Menoux ouvre ses portes à toutes les personnes à partir de 7 ans, quel que soit leur niveau, pour vivre des moments de détente et de réflexion grâce aux jeux de stratégie. Les échecs, jeu millénaire, et le Shogi, le jeu d'échecs japonais, sont des pratiques idéales pour cultiver la concentration et stimuler l'esprit.



L'histoire de l'équipe d'échecs ménulphienne
Cyril Meyzonnier, professeur des écoles à Saint-Menoux et président de l'association, raconte : « Il y a 12 ans, j'ai pris contact avec le comité départemental de jeu d'échecs de l'Allier (CDJE 03), qui proposait des échiquiers gratuitement aux écoles souhaitant former une équipe mixte pour participer au championnat scolaire d'échecs. C'est ainsi que l'aventure a commencé avec ma classe ! Dès notre première participation, nous avons remporté le titre de champions de l'Allier scolaire. Depuis, notre équipe a été couronnée championne de l'Allier d'échecs scolaire pour la septième année consécutive, avec deux qualifications pour le championnat de France. Actuellement, notre club réunit une quarantaine de joueurs qui se retrouvent chaque semaine pour se confronter sur des échiquiers authentiques, le tout dans une ambiance conviviale. »

Le plaisir de jouer avant tout !

« Au-delà de l'aspect compétitif, le club met un point d'honneur à favoriser la convivialité. Les séances hebdomadaires, ouvertes aussi bien aux débutants qu'aux joueurs expérimentés, permettent à chaque participant d'avancer à son rythme. »

Envie de tester ?

Les séances ont lieu à la salle mutualisée, rue des Essanyiers à Saint-Menoux
- Vendredi de 16h30 à 18h30
- Samedi de 10h à 12h
Une séance découverte vous est offerte.

Pour plus de renseignements,
contactez Cyril au 04 70 43 90 34.

Bon à savoir !

Shogi vs Échecs

Bien que le Shogi et les échecs soient deux jeux de stratégie similaires, plusieurs différences notables les distinguent. Le Shogi se joue sur un plateau de 9x9 cases, contre 8x8 pour les échecs, certaines pièces tels les Généraux d'Or et d'Argent ou encore les Lances lui sont propres.

Une des différences majeures réside dans la possibilité de réintroduire en jeu les pièces capturées dans le Shogi, une stratégie qui ajoute une profondeur tactique unique.



Découvrez les **PODCAST** de Aude & Julie

Rendez-vous sur espritsportetbienetre.fr



Produit par





Dorotifs

Coiffure Mixte

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

ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

Solution globale pour l'emploi

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

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...

Ça chien pouine

Salon de toilettage

Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels
et adaptés à chaque animal

et ça chat pouine aussi

Suivez-moi !
www.cachien pouine.fr

9 rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78

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

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](https://www.facebook.com/Plaisir-des-sens)

EURO CYCLES

cannondale SCOTT 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

Cueillette du muguet en forêt, tout ce qu'il faut savoir

Avec l'arrivée du printemps, une promenade en forêt pour cueillir du muguet est une activité aussi agréable qu'emblématique du 1er mai. Cependant, pour que cette cueillette reste un plaisir respectueux de la nature, voici quelques conseils essentiels.

Choisir le bon moment

Le muguet, reconnaissable à ses petites clochettes blanches au parfum délicat, fleurit généralement entre la fin avril et le début mai. Pour une cueillette optimale, il est préférable de choisir un moment où les fleurs sont bien ouvertes. Si vous souhaitez en offrir pour le 1er mai, l'idéal est de les récolter la veille ou tôt le matin afin de maximiser leur conservation.

Vérifier l'autorisation de cueillette

Que ce soit en forêt publique ou privée, la cueillette du muguet est soumise à des règles précises. En forêt privée, elle nécessite l'autorisation du propriétaire. Dans les forêts publiques



gérées par l'ONF, une cueillette en petite quantité et à usage familial est tolérée, sauf en cas de menace pour l'espèce, auquel cas un arrêté préfectoral peut l'interdire.

Adopter une cueillette responsable

Pour préserver l'environnement et permettre à la plante de se régénérer, il est essentiel de ne pas prélever tout le muguet d'une même zone.

Couper plutôt qu'arracher

Lors de la cueillette, veillez à ne pas prélever le bulbe des fleurs pour ne pas empêcher leur renouvellement. Il est préférable de couper la tige

à environ 2-3 cm du sol à l'aide de ciseaux ou d'un couteau, plutôt que de l'arracher, afin de favoriser la repousse l'année suivante.

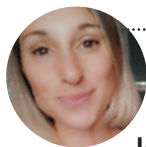
Conserver son muguet après la cueillette

Une fois cueilli, placez immédiatement les brins dans un verre d'eau fraîche. Pour prolonger leur tenue, conservez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière directe et des courants d'air. Changer régulièrement l'eau et y ajouter un peu de sucre permet également d'améliorer leur durée de vie.

Cueillette à usage personnel uniquement

Enfin, il est important de rappeler que la cueillette du muguet est strictement réservée à un usage personnel. Toute récolte destinée à la vente est interdite et passible de sanctions conformément au code forestier.

En suivant ces recommandations, vous pourrez profiter pleinement de cette tradition printanière tout en préservant la beauté et l'équilibre de nos forêts. Bonne cueillette !



Tisanes bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, nous propose chaque mois de découvrir une plante que l'on trouve près de chez nous pour nos tisanes !

Le pissenlit

Les feuilles ainsi que la racine de pissenlit peuvent être consommées.

Cette plante est réputée pour éliminer l'excès d'humidité dans le corps comme la rétention d'eau. Le pissenlit facilite la digestion et l'élimination des selles. Il est aussi parfaitement indiqué en cas d'engorgement de la vésicule biliaire.



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



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 Agrimony (l'aigremoine).



Nous sommes parfois trop sensibles à nos émotions au point de les masquer en premier lieu à nous-même et aux autres aussi.

Nous portons alors un masque jovial pour éviter d'aborder ce qui nous fait souffrir.

Nous donnons à voir l'image d'une personne sans problème, n'hésitant pas à changer de sujet quand on nous demande comment nous allons.

Nous nous convainquons que tout va bien même si ce n'est pas le cas. Fuyant les conflits, nous préférons cacher aux autres ce que nous ressentons et qui nous sommes.

La fleur de Bach Agrimony nous invite à identifier et à exprimer ce que nous ressentons. Nous goûtons peu à peu aux bienfaits d'être sincère envers soi et les autres. Nous retrouvons ainsi une jovialité réelle.



La fleur de Bach Agrimony (l'aigremoine) nous aide à nous autoriser à être et à dire qui nous sommes vraiment.

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.

Le Salon des Plantes de Souvigny : un rendez-vous incontournable pour les amoureux de la nature



Depuis 2010, la commune de Souvigny organise son Salon des Plantes au cœur du site prieural. La manifestation vise à présenter la plante, de la graine à sa transformation, tout en se familiarisant avec la cité qui s'est développée autour d'un des plus grands prieurés clunisiens médiévaux. Ainsi, le salon des plantes propose des animations pour petits et grands rythmées par des ateliers et sorties botaniques.

Le 19 et 20 avril, une quarantaine de producteurs sont attendus. Le public trouvera donc des pépiniéristes, des horticulteurs, des plants de légumes bio et variés, des plantes médicinales et

aromatiques, des arbres et arbustes d'ornements, des fleurs, du mobilier et agréments de jardin, de l'art et artisanat d'art, des pâtes de fruits, nougats, caramels, des bijoux, des objets en bois, des breuvages anciens, du vin bio, des bières artisanales,... Et plein d'autres encore !

Un week-end 100% nature et jardinage, de 10h à 18h, pour 2€/adulte et gratuit pour les moins de 12 ans.

Plus d'infos 04 70 43 99 75
www.ville-souvigny.com

Source : www.moulins-tourisme.com



Conseils bien-être du mois !

C'est le printemps, c'est le moment de vous chouchouter !

Chez Sveltéo, pour célébrer l'arrivée des beaux jours, nous vous proposons une **consultation découverte à 14,90€**

un tarif exceptionnel pour démarrer votre transformation !

Cette offre comprend un diagnostic morphologique personnalisé et une séance d'essai de notre technologie exclusive : le Technocare. Une combinaison de lipolyse pour la perte de poids et d'électrostimulation pour le raffermissement, qui agit sur plusieurs zones du corps (bras, ventre, fessiers, jambes) pour des résultats visibles et rapides.

Offrez-vous une nouvelle silhouette et prenez rendez-vous dès maintenant !

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



Publi-rédactionnel



Marianne, Benjamin et Caramel



Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Mise en lumière sur la santé mentale, la préserver ou la recouvrer

IL EST TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS LORSQUE VOUS...

- vous sentez fatigué en permanence, ne vous sentez pas reposé au réveil,
- n'avez plus d'enthousiasme, vous sentez irritable,
- ressentez de l'anxiété même sans motif apparent ou connu,
- avez tout le temps mal (le ventre, le dos, la tête, les articulations, ...)

Le premier réflexe est d'aller consulter son généraliste de confiance. **ET** vous pouvez également vous faire aider par les **produits naturels** et les **soins** (énergétiques ou bien-être).

Un accompagnement personnalisé vous apportera un sentiment de sécurité, outre des conseils adaptés à votre situation unique.

Les résultats seront d'autant plus notables en pratiquant une synergie personnalisée alliant produits naturels, soins énergétiques et activité physique même douce. En les intégrant à votre mode de vie sur le long terme, les bienfaits de chacun vont alors se combiner pour un effet plus remarquable vers le mieux-être.

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



LURAT Thierry

Horticulteur

Vente de plants, fleurs, légumes...

Ouvert 7/7 en mai

Les Moquets - 03210 Chemilly
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32



“ 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



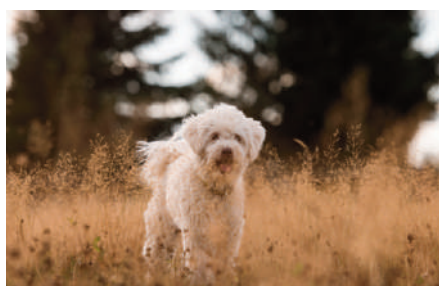


Conseils pratiques pour
nos animaux de compagnie
By Morgane !

Les épillets, qu'est-ce que c'est et pourquoi s'en méfier ?



« Ce sont des fragments d'épis de graminées, on en trouve partout et presque toute l'année. Ils se plantent dans les vêtements mais surtout dans les poils de votre chien, pouvant traverser la peau et se loger dans des organes provoquant rapidement des abcès ou des complications plus importantes. Pour l'éviter, inspectez votre animal après chaque balade avec une attention particulière au niveau des oreilles, de la gorge, de la gueule et des parties intimes. Bonnes balades ! »



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** !

Encore une belle saison à venir !

La Fondation Le PAL Nature, ses bénévoles et les soigneurs animaliers du parc Le PAL proposent 4 journées de sensibilisation organisées en 2 nuits au Zoo (mardi 3 juin et vendredi 19 septembre 2025) puis en 2 Journées Soigneurs (samedi 28 juin et samedi 30 août 2025). Vous pourrez retrouver des thématiques enrichissantes quant au métier de soigneur et à la vie des animaux ! Après la thématique du sommeil, l'an passé, nous vous réservons de belles surprises qui vous permettront d'en savoir plus sur la protection de la biodiversité. Suite au prochain épisode...



Deux nouveautés !

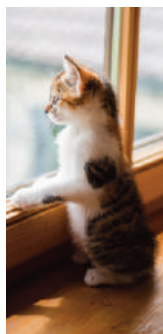
Nouveaux supports pédagogiques à venir à la Maison de la Fondation : des fun facts animaliers, un joli planisphère et autres astuces du colibri à la sauce « Lily on The River » ! Cette artiste locale et engagée avait déjà peint les murs de cette maison avec Plume & Plomb en juin 2022 : un duo incroyable ! **Enfin, réservez les 12, 13 et 14 juillet ; les 15, 16 et 17 août puis les 6 et 7 septembre 2025 pour de grands week-ends Conserv'Action** ! Retrouvez notre tombola, nos goodies, mais aussi ceux de différentes associations présentes. Alors, prêt(e) à agir cet été ? ! Hâte de vous retrouver !

Les astuces de Christelle !

Protéger les animaux des produits d'entretien toxiques

Pour protéger les animaux des risques d'intoxication ou d'empoisonnement, quelques règles s'imposent :

- Les empêcher d'entrer dans la pièce à nettoyer
- Ranger systématiquement les produits d'entretien après usage
- Les conserver dans un endroit inaccessible aux animaux de compagnie
- Privilégier les produits naturels pour le ménage



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit
d'impôts*
50%



HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



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



“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer
dans le magazine ?

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »



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

L'hippodrome de Moulins, à cheval sur le bien-être de tous

L'hippodrome de Moulins a été modernisé pour offrir, aux chevaux, aux cavaliers et au public, un haut niveau de qualité d'accueil. Il est un lieu d'événements ouvert à tous grâce aux courses qui réunissent les passionnés comme les novices, venus en famille, en solo ou entre amis, découvrir le monde hippique. Animations et émotions garanties !



Frédéric Boistier, président de la société des courses de Moulins, et son équipe ont à cœur de faire de l'hippodrome un lieu de qualité où il fait bon s'entraîner, parier et passer du bon temps.

Le centre d'entraînement de l'hippodrome accueille toute l'année des écuries locales venant travailler leur technique de course. Véritables athlètes de haut niveau, les chevaux disposent d'infrastructures en cohérence avec le label EquusRES, récompensant le lieu pour son engagement en faveur du bien-être équin. Un 3ème marcheur, contribuant à un échauffement progressif et une récupération physique optimale du cheval, a été créé. L'installation prochaine d'eau chaude dans les douches des chevaux et l'éclairage dans tous les boxes viendront parfaire les conditions de confort en hiver. La sécurité du cheval et celle du cavalier ont été également renforcées avec le remplacement des obstacles en bois et béton par de la mousse et du plastique.

Des courses accessibles à tous

De mars à décembre, les courses battent leur plein. Trot, obstacle, plat (galop), il y en a pour tous les goûts. Si elles sont le rendez-vous incontournable des professionnels et des turfistes,

elles sont aussi un événement prisé du grand public venu découvrir le monde hippique à moindre frais. Moins cher hippodrome payant de France, son entrée est à 3 € (gratuite pour les moins de 12 ans). Les équipes sont aux petits soins pour que tous passent un moment mémorable, même les enfants. Pour cela, des animations gratuites et surveillées sont proposées avec un château gonflable, des balades à poneys et des séances de coloriage, maquillage et jeux dans une salle dédiée à l'abri.



Accueil des écoles et d'événements

En dehors des courses, le site est accessible aux scolaires avec une visite privative à la découverte des coulisses. Écuries, douches, pistes, tribunes, salle des balances ou rond de présentation, les petits plongent avec curiosité dans l'univers du cheval et de ceux qui travaillent avec lui. Un livret accompagne leur parcours avec des jeux et la remise de leur diplôme de sensibilisation au bien-être animal. Le lieu offre aussi un cadre original aux réceptions professionnelles comme privées, grâce à son restaurant panoramique rénové, ses 3 loges et salles de réunion.



Enfants, adultes, novices ou passionnés, l'hippodrome vous ouvre grand ses portes !

Pauline Orain

A vos agendas et à vos paris !

- Samedi 10 mai (plat et obstacle)
- Dimanche 18 mai (trot)
- Dimanche 8 juin (obstacle)
- Lundi 25 août (plat)
- Mercredi 17 septembre (obstacle)
- Dimanche 9 octobre (obstacle)
- Samedi 6 décembre (obstacle).

Hippodrome de Moulins

04 70 34 23 85

Facebook : Hippodrome de Moulins



SPECIALISTE

Depuis 2010 !

EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

- ✶ Conception ✶ Maintenance ✶ Mise en conformité
- ✶ Installation ✶ Dépannage toutes marques



nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr

Bon à savoir !

Jeu de memory : plantes et insectes



Coline Vagne, illustratrice lyonnaise-bourbonnaise récemment diplômée de l'école Emile Cohl, a créé un jeu de memory original avec 30 cartes illustrées à la gouache et aux crayons. Ce jeu, lancé lors du salon des plantes 2024 de Souvigny, permet d'apprendre les noms des fleurs et des insectes tout en stimulant la mémoire. Petits et grands se sont amusés à tester ce jeu éducatif !



Règles du jeu : À partir de 2 joueurs, étalez les cartes faces cachées. Chaque joueur retourne deux cartes à son tour. Si les cartes sont

identiques, il gagne la paire et rejoue. Sinon, il les repose face cachée. La partie se termine quand toutes les paires sont trouvées.

Où le trouver ?

A la boutique Aristide à Souvigny ou dans les prochaines expositions de Coline : "Racontez-moi" à la bibliothèque de Gannat jusqu'au 4/04, à la Passerelle à Avernmes du 11/04 au 28/06, et « 1,2,3, Fleurs » à Souvigny du 30/05 au 08/06.

Suivez Coline sur Instagram : cocorodeo



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.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

Le mercredi 16 avril de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• **ST POURÇAIN S/S.** Le vendredi 9 mai de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

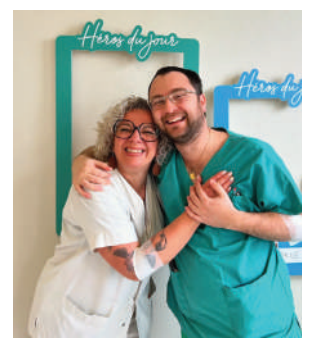
• LURCY LEVIS

Le lundi 12 mai de 16h à 19h à la salle socio culturelle.



Don de sang : allez-y entre collègues !

Patricia et Yoann du service maternité du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure, sont venus donner leur sang lors d'un moment de répit au cours de leur activité. Bravo !



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



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES

L'élevage ovin, une affaire de passion et de transmission

Emmanuel Bréchignac est éleveur de moutons à Marigny. Il a repris l'exploitation familiale il y a 13 ans et veille sur un cheptel de 300 brebis et 400 agneaux à naître chaque année. Un métier passion qu'il prend plaisir à partager et à transmettre aux jeunes générations.



Pour faire connaître son métier, Emmanuel reçoit plusieurs fois par an la visite de classes du Lycée Agricole du Bourbonnais de Neuvy. « C'est notre rôle d'ouvrir nos exploitations à ceux qui veulent s'installer » explique l'éleveur qui est parallèlement membre du jury d'examen de BTS et Bac Professionnel au Lycée, et accueille aussi régulièrement des stagiaires et des apprentis. « Je constate que les jeunes qui s'intéressent à notre métier ne sont plus exclusivement issus de familles d'agriculteurs. Il y a de plus en plus de femmes candidates, tout aussi capables que les hommes d'assumer ce métier et avec autant de rigueur, voire plus ».

Ouvrir encore davantage sa ferme au public pour faire connaître ses produits est aussi en projet. En effet, Emmanuel envisage de relancer la vente directe à sa ferme initiée il y a quelques temps et réfléchit activement à créer sa marque de pâtes.

Pas besoin de compter ses moutons pour s'endormir le soir, les journées d'Emmanuel sont bien remplies !

Pauline Orain

Située au cœur du hameau des Guillemignots à Marigny, l'exploitation d'Emmanuel Bréchignac vit au rythme des brebis et de leurs petits dont les naissances sont programmées deux fois par an : en fin d'automne et en fin d'hiver. Emmanuel a choisi les races Texel et Ile de France pour leur rusticité et leur adaptabilité au climat. Le troupeau de brebis profite des herbages dès le mois d'avril jusqu'au mois de décembre où toutes regagnent ensuite la bergerie pour des mises bas sous haute surveillance. Pour plus de confort et de praticité, Emmanuel prévoit d'ailleurs la construction d'une nouvelle bergerie de 1000m² équipée de panneaux solaires. Étendue sur 185 hectares dont 125 de cultures,

son exploitation lui permet d'être autonome en fourrage. Il sélectionne ainsi des variétés offrant aux mères et aux petits des apports nutritionnels adaptés. Orge, foin de prairie et luzerne pour les brebis. Les agneaux, eux, profitent d'un aliment complet à base de tourteau de lin et de colza, d'orge, de triticales, de luzerne et de betterave.

Pour Emmanuel, se former régulièrement aux nouvelles techniques et être en contact avec les acteurs du secteur fait aussi partie intégrante du métier. « C'est important d'être à la page et de rester en lien avec mes collègues de l'Allier ou d'ailleurs pour échanger sur nos pratiques et nous soutenir aussi ».



Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLÔTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/>

ENTREPRISE QUALITÉ
RGE éco artisan



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



Auteur local, Jean-Louis Dudun



Dans ses deux nouveaux ouvrages, Jean-Louis Dudun, yzeurien passionné d'histoire sportive et auteur reconnu, s'intéresse particulièrement au rugby et à l'impact du sport pendant la Seconde Guerre mondiale. Avec

« **Rugby d'antan** », l'auteur explore les origines et évolutions du rugby à Moulins, en soulignant les figures marquantes du F.C. Moulins. Dans son second livre « **Le Sport sous l'Occupation à Moulins, Yzeure, Avernmes (1940-1944)** », il met en lumière la réalité des clubs locaux pendant l'Occupation, dévoilant les défis des athlètes sous le régime nazi, entre résistance et solidarité. Ses ouvrages révèlent une histoire souvent oubliée du sport dans la région. **Où les trouver ?** La librairie Le Moulins aux Lettres, La Coupole et le Bar L'Eden à Moulins, l'Espace Café Carrefour Market et Le Narguillé à Yzeure. A La Maison de la Rivière, seul le livre « **Le Sport sous l'Occupation** » est à disposition. **Bon à savoir ! Jean-Louis Dudun sera présent à la Fête du Livre le 4 mai à Neuvy.**



Coup de cœur de Aude & Julie

Guide botanique des plantes dont tout le monde se fout
d'Ophélie Damblé (@tamerenature)



Ortie, chiendent, plantain, lierre... elles sont moches, méprisées ou ignorées, voire arrachées ou piétinées... et pourtant, en connaissant un peu mieux ces plantes, vous les aimerez sûrement ! Vous trouverez dans ce livre, tous les points à checker pour reconnaître une plante et le matériel nécessaire, 60 plantes, avec des photos détaillées pour les reconnaître et des infos pratiques sur leurs spots de prédilection, leurs particularités, des fun facts et leurs vertus. Garanti sans jargon pour tout comprendre ! Mais aussi les règles d'or de la cueillette sauvage et un lexique botanique pour se la péter. Enfin pour le plaisir, quelques jeux pour se détendre entre deux sorties nature.

Sortie du mois !

18ème fête du livre à Neuvy

Organisée par l'association Lecture et Loisirs, elle se tiendra le dimanche 4 mai de 10h à 18h à la salle polyvalente. Cet événement attire chaque année un large public, avec des auteurs aux univers variés : romans policiers, terroir, fantastique, récits de voyages, littérature jeunesse et sport.

L'invité d'honneur de cette édition sera Brian Bouillon-Baker, fils adoptif de Joséphine Baker, qui présentera son ouvrage « **Joséphine Baker, l'universelle** ». Plus de 30 auteurs régionaux, tels que Frank Pizon, Sylvie Rayet, Gilles Bay, Sylvie Livet, Agnès Marin, Véronique Chauvy, Duf, Samuel Chardon, Dominique Louis, Yanick Gondoux, Jean-Louis Dudun et bien d'autres seront également présents. En nouveauté, Jacques Bienvenu animera des lectures-mimes et des chansons pour les enfants de 14h30 à 15h30. **Entrée libre. Rens. 06 26 71 99 21.**



Sylvie Livet et Brian Bouillon-Baker

que « Courir et marcher, c'est la vie. »

tribune sa longévité à la course, déclarant heures, 14 minutes et 44 secondes. Rao a terminé le marathon de Rome en 6 de 90 ans le plus rapide de l'histoire en de 90 ans, il est devenu l'homme de plus depuis sa création en 1983. En 2023, à l'âge et a participé à chaque marathon de Rome 16 secondes. Il court depuis plus de 80 ans thon de Rome en 6 heures, 44 minutes et ans, a récemment terminé son 30^e marathon de Rome, ce marathonnien italien de 92



marathon de Rome termine son 30^e

L'info
nervosante

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.



L'idée recette du restaurant Namasté Nepal à Moulins

Nouilles, sautées aux légumes et œufs

Ingédients

Pour 3/4 personnes :

- 1 oignon
- 1/2 poivron vert
- 1 carotte
- 150 g de chou blanc
- sauce soja
- cumin et coriandre
- huile de tournesol
- des œufs

Le restaurant Namasté Népal à Moulins, vous invite à découvrir les saveurs authentiques du Népal. Une cuisine riche en épices, offrant une expérience culinaire unique et chaleureuse.

Namasté Nepal
24 rue Mathieu Dombasle
Moulins
04 15 45 90 56

À vous de jouer !

- Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes.
- Goûter et mettre de côté.
- Couper les légumes en lamelles et les faire revenir dans de l'huile avec une cuillère à café de cumin et une cuillère à café de coriandre.
- Mélanger les nouilles avec les légumes et ajouter une cuillère à soupe de sauce soja.
- Faire un œuf sur le plat. Le servir sur les nouilles.



खाना खानुस। (Bon appétit)



De gauche à droite, Caroline Chuwan, Pramod Bhandari, Bijay Pudasaini.



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 !

Velouté de pois chiches au cumin
Croques aux poireaux,
truite fumée et ricotta
(Pour 4 pers. Recette ci-dessous)
Entremet ananas noix de coco

À vous de jouer !

> Ingrédients :

- 4 blancs de poireaux
- huile d'olive
- 200 g de ricotta
- 80 g de Parmesan râpé
- sel et poivre
- 8 tranches de pain de mie complet (ou autre type de pain de mie)

C'est parti !

- Tailler finement les blancs de poireaux et les faire revenir dans une poêle à feu doux avec de l'huile d'olive pendant environ 10 minutes.
- Ajouter la truite fumée coupée en petits morceaux, la ricotta et un peu d'eau (environ 5 cl).



- Mélanger et laisser cuire de nouveau pendant 5 minutes avant d'ajouter le Parmesan râpé, un peu de sel et du poivre.
- Répartir cette préparation sur deux tranches de pain de mie et refermer les croques avec le pain de mie restant.
- Cuire les croques dans un appareil à croques, au four à 200° 5 minutes de chaque cotés ou à l'air fryer 5 minutes à 200° mode airfryer.

Bon à savoir !

Les bienfaits du cumin

Le cumin est une épice qui, a un impact positif sur la sphère digestive. En effet, il aidera les digestions difficiles.

Les bienfaits des pois chiches

Les pois chiches sont des légumineuses. Elles sont de vraies pépites nutritionnelles qui devraient être intégrées au moins 3 fois par semaine dans nos repas. Les pois chiches sont une bonne source de fibres et sont ainsi satiétogènes, régulent la glycémie et sont bénéfiques pour le transit intestinal. Ils contiennent également des protéines végétales de qualité et du calcium.



Plus de conseils ?

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

Vivez une expérience bien-être dans une yourte

Il y a deux ans, Alexia Viallet et Nathaël Garachon ont installé une yourte dans leur jardin. Située dans un cadre naturel à Gannat, Moon Yurt est une authentique yourte mongole moderne et chaleureuse qui offre un cadre idéal pour se reconnecter à soi-même à travers des activités dédiées au bien-être.



Des moments de partage et de détente pour tous

« Les séances proposées sous la Moon Yurt sont conçues pour répondre aux besoins individuels, qu'il s'agisse d'une simple parenthèse bien-être ou d'un accompagnement plus approfondi dans la gestion du stress, de l'anxiété. Nous avons le plaisir d'accueillir des intervenants passionnés qui animent une variété d'activités sous notre tonoo. Que ce soit pour du yoga, des cercles maman-bébé, du pilâtes, de la sophrologie, des randonnées/yoga ou même des ateliers d'éveil musical, chaque événement est une belle occasion de se retrouver et de partager des moments conviviaux. », nous explique Alexia.

Ambiance cocooning de la yourte

La yourte offre une atmosphère apaisante, où la nature environnante et l'aménagement intérieur créent une harmonie propice à la relaxation profonde. Le mobilier minimaliste, les couleurs et l'éclairage tamisé contribuent à cette atmosphère cocooning, idéale pour se recentrer et se ressourcer.

Bon à savoir !

Le Moon Yurt est également disponible à l'hébergement pendant les vacances scolaires. Elle peut accueillir jusqu'à 6 personnes et dispose de sanitaires à quelques pas.

Retrouvez tout le programme événementiel et des ateliers hebdomadaires sur moonyurt.wordpress.com. Rens. 06 98 88 25 80.



Bon à savoir !

Du bien-être aux musées départementaux

Laissez-vous guider par la sophrologie

Fabienne Ladet, sophrologue, vous invite à découvrir le musée autrement. Respirez, reconnectez-vous au présent et laissez votre esprit voyager en explorant les trésors et l'ambiance unique du musée avec son accompagnement bienveillant. Mercredi 6 mai au musée Anne de Beaujeu à 18h30.

Rens. 04 70 20 48 47.



Le yoga parent-enfant

Découvrez la pratique du yoga en binôme adulte-enfant au musée, mêlant couleurs, émotions et mouvements. Cet atelier vous guidera vers la détente par des postures et une relaxation dirigée. Animé par Coraline Mas-Prévost. Samedi 3 mai au musée Illustration Jeunesse de 10h30 à 12h.

Rens. 04 70 35 72 58.



Suivez-nous Tchip Moulins

SANS RENDEZ-VOUS

Du mardi au vendredi
de 9h à 19h

Samedi
de 8h30 à 18h

By Christine

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

Une équipe à votre service !
DJELLON, SOPHIE, SHERA, CHRISTINE, LORIK

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

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

La Naturopathie : pour rajouter de la vie aux années !

Marion Rochard, Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.

« Forte de mon expérience professionnelle en conseils depuis 2008, je vous accueille à mon cabinet sur rendez-vous ou au magasin d'alimentation biologique L'Esperluette, 190 route de Lyon à Yzeure. »

Qu'est-ce que la Naturopathie ?

« C'est une médecine non conventionnelle, éducative et préventive (d'après la définition de

l'OMS), qui, à l'aide de méthodes naturelles, vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme en optimisant sa vitalité.

Avec ses multiples techniques, elle permet d'appréhender chaque être humain dans son unité et sa globalité, en prenant en considération toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, psychique, énergétique.

Elle aide également à recouvrer la capacité du corps à se revitaliser. En recherchant les causes des surcharges, en adaptant les soins à chaque

organisme, bref, en le ré-équilibrant, la Naturopathie apporte ainsi ses bienfaits.

J'adapte et individualise mon accompagnement, mes conseils à partir du terrain de la personne, de son interaction avec son environnement et de son bilan de vitalité pour une démarche de soins ou de prévention. »

Besoin de conseils ?

Tél : 06 64 45 11 72

📍 Marion Rochard Naturopathe



Publi-rédactionnel



#Reflexologie

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80

Site : <http://annemarie-noel.fr>

📍 Anne-Marie NOEL réflexo-nature

2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

• Sur Mon Nuage - Annie Boudonnat
Réflexologie Énergie 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

#Dev' 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

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET,
Suzy-Lou BRILEY Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Tom DA SILVA
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

#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopathie-moulins.fr

06 50 12 73 85

📍 Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repos - 03000 MOULINS

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

#Sophrologie

• 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.

• 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

• Carole DAUBANAY

Sophrologie et Massages du Monde

Tél : 06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

📍 Carole Daubanay Sophrologie

& Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

#Médiation par l'animal

• Pauline ORAIN

Accompagnement par le cheval et le chien
(enfants, adultes)

06 76 77 52 92

Bresnay et en itinérance

• Véronique RENARD - THERACHEVAL

Praticienne en médiation équine

06 62 92 50 91 - www.theracheval.com

📍 THERACHEVAL

4 Ld Les Mégnans - 03210 SAINT MENOUX



• 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

Bienvenue chez *vous*

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



1

Taille humaine

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

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

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

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.