#104 mai 2025
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Attrape-moi **si tu peux !**



©AdobeStock_77988603

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 **La 1/2 journée** **21 € / pers.**
- ACCÈS ENFANT **La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)** **8 € / pers.**

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

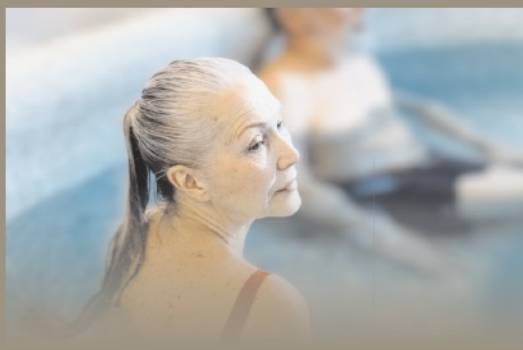
Bassin intérieur
et Spa Nature avec animations,
jeux et jets d'eau, banquettes
massantes, cascade... et aussi sauna,
hammam, jacuzzi, CeltÔrium...

EAU THERMALE À 34°C*

RÉSERVEZ VOTRE INSTANT BIEN-ÊTRE !

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 ! **



FÊTE DES MÈRES 26 MAI
FÊTE DES PÈRES 15 JUIN

Et si cette année, vous leur offriez bien plus qu'un cadeau ?
Offrez-leur un moment rien qu'à eux, une parenthèse de bien-être !

- **MODELAGE TRÉSOR WELLNESS de Phytomer :** *un massage enveloppant et inspiré de l'Ayurvéda, mêlant douceur et énergie pour une détente profonde du corps et de l'esprit.*
- **SOIN DU VISAGE PEAU NEUVE AU MASCULIN de Phytomer :** *un soin visage oxygénant sur mesure, pensé pour les besoins spécifiques de la peau masculine.*
- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT**

ET PLEIN D'AUTRES IDÉES ! Découvrez l'ensemble de la carte des soins sur www.celto.fr

BOUTIQUE EN LIGNE

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

Rendez-vous sur
www.celto.fr

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

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

Conception graphique : Groupe Thermal de Bourbon-Lancy • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre • Espaces Thermoludiques : serviette et claquettes obligatoires aux abords des bassins (non fournies).

Aude & Julie

JEU CONCOURS

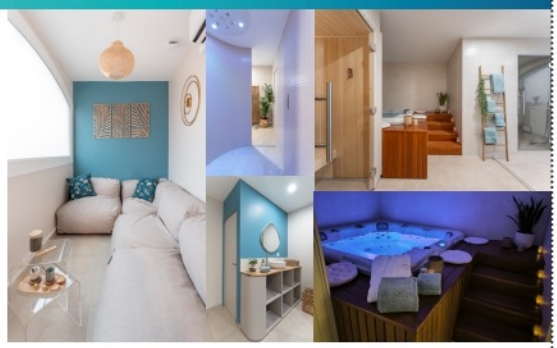
Aude & Julie

Spécial fête des mères et des pères

Maeva ia orana
INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

Jouez & Gagnez !

1 accès au spa de 1h30 en duo
D'une valeur de 80€



Jacuzzi / Sauna / Hammam / Douche sensorielle
Espace tisanerie détente

18 passage d'Allier - MOULINS - 04 70 20 08 78

Sur tirage au sort, envoyez vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com ou rendez-vous sur Facebook et Instagram avant le mercredi 21 mai 2025

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 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
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

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***

Radio BOCAGE 96.5 Mhz FM — écoutez la différence !

Merci à nos partenaires

Kintésens prod.



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

Flora Festy

Artisans fleuristes



15, rue Bergeron Vebret à Yzeure **04 70 46 09 21**

Besoin de visibilité ?

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



Nos Services
- Ramassage/Livraison
- Gites, Conciergerie, Hôtellerie
- EPI, Restauration
- Dépôts, Pressing, Repassage
- Service Personnalisé
- Grands formats

BARBOTTE
LAVERIE-BLANCHISSERIE

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

07 82 40 65 15 barbotte.moulins@gmail.com

LAVERIE AUTOMATIQUE
7j/7j 7h-19h

9 rue des Bouchers
03000 MOULINS

1 équipe à votre dispo

Initiation à la pêche : **les enfants mordent à l'hameçon**

Antoine Chavignon est animateur de centres de loisirs et d'activités périscolaires. Passionné de pêche et de nature depuis l'enfance, il est parallèlement moniteur-guide de pêche. Il propose, dans tout l'Allier, des stages et animations sur-mesure aux enfants dès 3 ans et aussi aux adultes. Concentration, détente, partage, grand air, un loisir qui donne la pêche !



Dès l'âge de 5 ans, Antoine Chavignon se prend de passion pour la pêche aux côtés de son père. Peu à peu, il apprend les gestes, aiguise son œil, avide d'en connaître toujours plus sur les différentes techniques, sur l'écosystème de chaque poisson et plus largement sur le monde aquatique et la nature. Sa passion le pousse aujourd'hui à vouloir transmettre ses connaissances. Il est donc depuis 2023, moniteur-guide de pêche dans l'Allier et le Puy-de-Dôme.

Animateur en centres de loisirs et d'activités périscolaires le reste de la semaine, la rencontre de son métier et de sa passion a sonné comme une évidence. Antoine propose ainsi des animations aux enfants des centres de loisirs, colonies de vacances mais aussi aux familles, aux entreprises et plus généralement, à toutes celles et ceux qui veulent s'initier ou se perfectionner, en solo ou en groupe, aux différentes techniques de pêche.

Petites bêtes aquatiques

Être pêcheur, ce n'est pas qu'attraper du poisson, c'est aussi apprendre à observer le monde aquatique. Ainsi, Antoine propose aux enfants des séances sur-mesure de découverte des petites bêtes aquatiques. Épuisette miniature en main, les petits explorateurs vont à la pêche aux escargots, larves de libellules, vers et autres têtards pour les observer de plus près et apprendre tout de leur mode de vie.

Animations pour les enfants cet été

Son expérience professionnelle auprès des enfants permet à Antoine de concevoir des animations adaptées au rythme d'apprentissage lié à chaque âge. Il organisera les 12 et 13 juillet prochains, au plan d'eau des Champins à Moulins, un stage de pêche réservé aux enfants de





8 à 12 ans. Au programme : pêche au coup, au feeder et au leurre. Antoine encadrera également, le 30 août à Lusigny, le concours de pêche réservé aux enfants de 3 à 14 ans, organisé par le comité des fêtes dans le cadre de la Fête de l'Étang.

Initiation et perfectionnement adultes

Les adultes amateurs de pêche ne sont pas oubliés, grâce à des stages organisés selon les niveaux et les envies. Une manière de se reconnecter à la nature, de goûter aux vertus de la patience, de se recentrer et de partager de beaux moments de complicité en couple, entre amis ou en famille.

Pauline Orain

Plus d'infos ?
https://chavignonguidepeche.fr
Facebook : Antoine Chavignon
Instagram : chavignon_guide_peche
Tél. 06 77 59 97 80

MOULINEAU PÊCHE
ARTICLES DE PÊCHE
200m² avec PARKING GRATUIT
120 route de Paris, 03000 AVERMES
04.70.46.12.66
moulineaupeche@gmail.com
N° de SIRET : 982 273 005 00016

Louez une cabane **au bord de l'eau**



Nichée au bord de l'un des étangs d'un parc privé de 220 hectares, la cabane de Jacqueline et Daniel à Gouise offre un cadre idéal pour une journée de pêche paisible en pleine nature. Le site, reconnu pour sa biodiversité et ses eaux poissonneuses, attire des pêcheurs de tous niveaux, des amateurs aux plus expérimentés.

Un terrain de jeu pour les pêcheurs

Le site est particulièrement prisé par les adeptes du no-kill, notamment pour la capture du brochet, du black-bass et de la carpe. Grâce à la richesse de ses eaux, il constitue un lieu parfait pour la pêche sportive. « *L'emplacement de la cabane, les pieds dans l'eau, rend l'expérience encore plus agréable ! De nombreux pêcheurs, venus de toute la France et des pays voisins, viennent tester leurs compétences, de jour comme de nuit, dans l'espoir d'une belle prise. Nous mettons également deux kayaks à leur disposition.* », précise Jacqueline.

Sport, détente et découverte dans un cadre naturel préservé

La cabane est un havre de paix pour ceux qui souhaitent s'échapper du quotidien. Les visiteurs peuvent y pêcher, partager des astuces et profiter des paysages, tout en découvrant la région à pied ou à vélo.

Infos pratiques
Location de la cabane : 2 nuits minimum
06 71 21 19 08
Facebook : La cabane du pêcheur





Le "Rando Fishing Allier" à Moulins

Sur ce secteur magnifique et sauvage de la rivière Allier, l'AAPPMA de Moulins a créé un parcours novateur intitulé " Parcours Rando-Fishing" disposant du label "Parcours Passion". Ce parcours propose aux pêcheurs "baroudeurs" adeptes de la pêche aux leurres un linéaire de 6 km alternant entre pêche en rivière et pêche dans les bras de la rivière Allier.

Ce parcours emprunte un chemin régulièrement entretenu par l'AAPPMA locale et est destiné à un public de pêcheurs confirmés, pratiquant une pêche itinérante et sportive. Le poisson roi sur ce parcours est le brochet qui est présent en bonne quantité avec des individus avoisinant fréquemment le mètre. Il est également possible de rechercher la perche, le chevesne ou encore le silure. « *Récemment, l'aspe est apparu sur cette portion de la rivière Allier et commence à bien s'implanter ce qui promet des coups de pêche sensationnels avec ce poisson combatif.* » , nous confie Laurent Gaillard, président de l'AAPPMA Moulins. L'accès au parcours se fait soit à l'amont au niveau du Pont Régemortes vers l'aire de camping-car soit à l'aval au lieu dit "Les Taillables" depuis la D2009 entre St Pourçain et Moulins.



Bon à savoir !

Pêche uniquement accessible avec une carte interfédérale, ou bien une carte de pêche de l'Allier (majeure départementale, découverte femme, mineure, journée, découverte - de 12 ans, hebdomadaire).

Bon à savoir !

Sensations garanties au carpodrome de Rocles !

Le carpodrome fédéral de Rocles, situé sur un plan d'eau de 1,9 ha, est un lieu prisé des passionnés de pêche à la carpe. Exclusivement en no-kill avec canne au coup, il abrite une densité de carpes de 1 à 5 kg, régulièrement empoissonnée par la Fédération de Pêche de l'Allier.



L'endroit dispose de nombreux équipements : postes de pêche confortables, espaces de pique-nique et bungalows en location pour les pêcheurs souhaitant séjourner plusieurs jours. « *Nous organisons fréquemment des événements et compétitions, attirant des pêcheurs de toute la région. La pêche en carpodrome est une expérience riche en sensations et en défis* », explique Laurent Gaillard, président de l'AAPPMA Moulins.

Bon à savoir !

Le carpodrome est ouvert toute l'année, offrant aux pêcheurs un parcours de qualité. L'accès est gratuit pour les détenteurs d'une carte de pêche d'une AAPPMA. Rens. www.federation-peche-allier.fr

Une immersion sensorielle à la découverte de la pêche



En avril dernier, l'AAPPMA de Moulins a offert une expérience inoubliable aux jeunes déficients visuels de l'institut des Charmettes. Grâce à un simulateur prêté par la Fédération de pêche de l'Allier, une dizaine d'enfants ont découvert les sensations de la pêche, guidés par Johnny Kari, éducateur sportif. Leur enthousiasme a été unanime. Une prochaine séance en pleine nature est prévue au plan d'eau des Ozières le 10 juin, avec l'appui d'un bénévole et d'un moniteur diplômé de fa fédération de pêche de l'Allier.

Publi-rédactionnel

CARRÉ BLANC

La Boutique Carré Blanc a Moulins fait peau neuve

Carré Blanc, la marque de référence dans l'univers du linge de maison, a rouvert les portes de sa boutique située au 13 rue Datas a Moulins, après des travaux de rénovation. Depuis avril dernier, la boutique dévoile une expérience shopping inédite dans un espace entièrement repensé pour offrir une immersion complète dans l'univers du linge de maison.



Un nouveau concept singulier
Moulins fait désormais partie des boutiques à adopter le nouveau concept "Pépite" de Carré Blanc. Métamorphosé, le magasin accueille désormais les clients dans un univers chaleureux et inspirant, pensé pour offrir une expérience unique et immersive.





Virginie responsable de la boutique, est à la tête de la franchise. Avec **Sylvie**, sa collaboratrice, elles accompagnent les clients dans la réalisation de leur projet déco et dans le choix du linge de maison idéal, pour un service entièrement personnalisé.

Un service de personnalisation en boutique
La boutique Carré Blanc de Moulins propose un service de personnalisation. Grâce à une brodeuse sur place, les clients peuvent personnaliser leurs articles. Peignoirs, draps de bain, taies d'oreiller : chaque produit peut être brodé pour y inscrire un message et devenir une véritable création sur-mesure. Deux options sont proposés : le Message Unique, pour broder un mot, une phrase au une citation ; et la Création Unique, pour concevoir une parure entièrement personnalisée avec les stylistes designers de la marque.







Une marque engagée
Carré Blanc s'engage a proposer des collections eco-conçues, fabriquées a partir de matières responsables. Elle est d'ailleurs la première marque de linge de maison a offrir une traçabilité complète de ses produits. Chaque client peut ainsi connaitre l'origine et les étapes de fabrication de ses articles, garantissant une transparence totale. Le linge de maison Carré Blanc combine créativité et durabilité, offrant des produits qui résistent a l'épreuve du temps tout en répondant aux exigences esthétiques des clients.



Vous êtes invités à venir découvrir ce nouveau concept qui marque le début d'une nouvelle ère pour Carré Blanc.

Carré Blanc Moulins - Les Halles - 13 rue Datas - Moulins - 04 70 45 19 40

Fête des mères : et si on célébrait l'amour en consommant local ?

La fête des mères approche, et avec elle, l'envie de faire plaisir avec un cadeau rien que pour elle. Alors cette année, pourquoi ne pas lui dire "je t'aime" tout en soutenant nos commerçants, artisans et producteurs près de chez nous ?



Les commerçants de Moulins, membres de l'association l'Académie du commerce

Un bouquet de fleurs du marché, un coffret bien-être en institut, une bougie artisanale parfumée, un bijou fait main, des gourmandises de nos chocolatiers, un livre avec un petit mot doux en première page choisi chez notre libraire préféré, un sac, un vêtement avec conseil en boutique… Ou encore un panier garni de douceurs régionales : confitures, miel, tisanes, savons ou vins du coin.

Favoriser la proximité et tisser du lien

En privilégiant le local, on valorise le travail de passionnés qui font vivre notre économie de proximité. Les commerçants locaux sélectionnent souvent leurs produits avec soin, privilégient des circuits courts et peuvent vous conseiller. N'oublions pas que derrière chaque enseigne, il y a des visages, des prénoms prêt à vous faire un accueil personnalisé et avec des savoir-faire à préserver.

Offrir local, c'est offrir du sens

En somme, consommer chez nos commerçants, c'est faire le choix d'un modèle plus humain, plus durable et plus équitable. Une belle manière de joindre l'utile à l'agréable… et de dire à nos mamans qu'elles méritent le meilleur.

Bon à savoir !



Avec les chèques Moulins Kdo, vous êtes sûr de faire plaisir !

Les chèques Moulins Kdo sont des chèques-cadeaux locaux conçus pour soutenir l'économie du bassin de Moulins. Acceptés dans plus de 160 commerces, restaurants et prestataires de services, ils offrent une grande diversité de choix pour satisfaire toutes les envies.

Ils sont disponibles en plusieurs valeurs (15 €, 20 €, 30 €, 50 €) et sont valables un an à partir de la date d'émission. Ils peuvent être commandés en ligne via le site officiel ou achetés directement à l'Office de Tourisme de Moulins.

Plus d'infos : www.moulinskdo.com





L'Essentiel en fête au Plessis !

Alors, on danse ? Rendez-vous à Yzeure le vendredi 23 mai à partir de 17h.



La place Michel-Geoffroy s'animera alors au rythme de la danse pour la troisième édition de L'Essentiel en fête. Fort du succès des précédentes éditions, l'événement revient avec une programmation toujours aussi festive et accessible à tous.

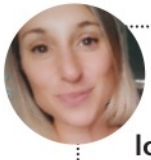
Au programme : une scène en plein air accueillera les démonstrations de nombreuses associations locales, qui se relaieront pour faire découvrir leurs disciplines au public. Les enfants de l'école Jacques-Prévert ouvriront le bal, suivis notamment par les danseurs de L'Essentiel, Raqs Sharqui, Cajma, Yzeure Danse Émoi, la Jimbr'tee, Los Tangueros, l'atelier danse de l'APAYB et le club de danse de salon Moulins-Yzeure.

Chaque prestation sera suivie d'une initiation ouverte à tous ceux qui souhaitent se laisser tenter par quelques pas de danse. Le comité de jumelage Yzeure Kafountine présentera également ses activités sur leur stand. Le Forum des réfugiés et l'association Coup de pouce participeront à cette fête en tant que partenaires de quartier.

Et pour combler les appétits, une offre gourmande viendra compléter la soirée avec les préparations grillées de la Churrasqueira, les spécialités vietnamiennes de Co'Chi, les flammenkueches du Camion rouge, ainsi que la buvette et les douceurs sucrées proposées par les Amis de l'école Jacques-Prévert. Une soirée placée sous le signe de la musique, du partage et de la bonne humeur, à ne manquer sous aucun prétexte !



©Ville d'Yzeure - Céline Ravaux



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 !*

La laitue sauvage



Loin d'être une salade verte classique, la laitue sauvage produit un latex visqueux récolté pour ses effets psychotropes et son impact unique sur le système nerveux central, comparable aux opiacés. Elle agit aussi sur les contractures musculaires surtout lorsque celles-ci se manifestent dans le haut du dos ou les épaules.

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 Red Chestnut (le marronnier rouge).

« Cela fait 10 minutes qu'ils auraient dû m'envoyer un message pour me dire qu'ils étaient bien rentrés. Il leur est sûrement arrivé quelque chose », « Elle a décidé de s'installer seule dans cette ville pour faire ses études, je suis terriblement inquiet », « Mon mari veut passer son permis moto pour ses 30 ans, c'est beaucoup trop dangereux ».

Il nous arrive de nous faire exagérément du souci pour les autres, pour leur santé, pour leur sécurité, craignant que le pire leur arrive. Submergés par le besoin de les surprotéger, nous nous avons peur à leur place et nous nous surinvestissons émotionnellement dans leur vie.

La fleur Red Chestnut nous invite à retrouver notre sérénité en redonnant aux autres leur propre responsabilité. Nous goûtons à la sensation d'être rassurés dans leur capacité à mener eux-mêmes leur propre chemin et faire leurs propres expériences.



©Nelsons

La fleur de Bach Red Chestnut (le marronnier rouge) nous aide à apaiser notre peur exagérée qu'il arrive quelque chose de grave à l'Autre.

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 31.
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.

La Bourbonnaise pour Elles,
12 ans d'élan solidaire au féminin



La douzième édition de la Bourbonnaise pour Elles se prépare, toujours dans la même optique d'un grand rendez-vous féminin solidaire, le jour de la fête des mères, pour aider les personnes, hommes comme femmes, atteintes de cancer.

« Dès la première édition en 2013, nous avons pu créer un espace d'accompagnement cancer à Moulins, "Accanthe" grâce à cette solidarité. Des soins de support y sont offerts quel que soit le lieu où les personnes sont en traitement. C'est un espace où l'on ne guérit pas, mais où l'on vient en complément des traitements allopathiques pour se détendre, se ressourcer, reprendre de l'énergie pour affronter et estomper les effets secondaires, se changer les idées, avec des soins individuels (massages, réflexologie plantaire, soins de socio esthétiques) ou des ateliers de groupe (diététique, sophrologie, yoga, gym oxygène, marche nordique et art thérapie). Une psychologue et une thérapeute de couple-sexologue sont aussi à la disposition des malades mais aussi des conjoints. »* nous confie Véronique Miallier, coordinatrice de l'espace.

Dimanche 26 mai, pour cette douzième édition, les plus sportives pourront se lancer sur une course chronométrée de 5 ou 10 km. Le circuit de marche, d'environ 5 km, reste accessible à toutes. *« L'essentiel est de participer, chacune à son rythme. Certaines viendront entre collègues, d'autres entre amies, en famille, avec une poussette ou des enfants… l'important, c'est d'être ensemble ! On peut aussi juste s'inscrire pour soutenir la cause sans être disponible de jour-là ! Et si des messieurs sont disponibles pour assurer la sécurité, sur le parcours, merci de nous envoyer un mail à labourbonnaisepourelles@gmail.com.»*

*** www.accompagnement-cancer-moulins.info**

Sveltéo
Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Maman Paparfaite

À toutes les mamans qui se disent imparfaites et qui sont pourtant si formidables et aussi si débordées. Elles donnent tout sans jamais prendre une pause…

Ce soin est pour ELLES
« L'imparfait »
c'est 1h rien que pour vous

• **CryoSvelte jambes** pour raffermir et alléger
• **Radiofréquence visage** pour un effet anti-âge et éclat immédiat

Un soin complet, corps & visage, pensé pour celles qui s'oublient trop souvent.

99€ au lieu de ~~130€~~

Offre spéciale Fête des Mères

En 1h chrono, on s'occupe de vous !
Parce que vous le méritez.

Publi-rédactionnel

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



Publi reportage

Shiva, votre expert du ménage à domicile, à votre service à Moulins !

Vous rêvez d'un intérieur plein d'éclat sans contrainte ? Shiva à Moulins est là pour vous simplifier la vie ! Spécialiste du ménage et du repassage à domicile, Shiva accompagne déjà des milliers de familles partout en France.

Une agence de proximité à votre écoute ! À la tête de l'agence moulinoise, **Gwendoline Psalmon** vous accueille avec attention et bienveillance.

Son objectif ? Comprendre vos besoins, vous proposer l'employé de maison idéal, et vous garantir un suivi régulier. Que ce soit pour quelques heures par semaine ou un accompagnement plus soutenu, chaque intervention est pensée pour s'adapter à votre rythme de vie.

Pourquoi choisir Shiva ? Des employés de maison rigoureusement sélectionnés, un service sur-mesure et flexible et la tranquillité d'esprit avec un accompagnement de A à Z

Rejoignez les nombreux clients qui nous font déjà confiance et découvrez la magie Shiva.



LES SERVICES SHIVA

· MÉNAGE - REPASSAGE
À partir de 2 heures par semaine et extensibles à volonté.

· MÉNAGE POUR LES AÎNÉS
Un intérieur sain, rangé et organisé, une présence régulière… Une aide précieuse pour les familles aidantes éloignées.

· GRAND NETTOYAGE
Pour toutes les maisons ayant besoin d'une grande remise en ordre.

· RÉSIDENCE SECONDAIRE…
Tout le savoir-faire Shiva dans votre maison de vacances, avant votre arrivée, pendant votre séjour et après votre départ.

Avance immédiate du crédit d'impôt*

shiva
Ménage & repassage à domicile

À Moulins, Gwendoline Psalmon vous accueille au 20, rue de la Flèche, 03000 Moulins - 07 49 10 80 74.
shiva.fr • Devis gratuit en ligne

ICI LONDRES - ÉCLAT BOURBONNAIS - CAPL Moulins 932 709 751. *Avance immédiate sous réserve de souscription et d'éligibilité. Dans les conditions de l'article 199 decies-H du code général des impôts.

Les Foulées Rouges : un événement sportif pour promouvoir le bien-être

Pour la deuxième année consécutive, l'Institut de formation Croix-Rouge de Moulins organise Les Foulées Rouges, un événement sportif visant à sensibiliser à l'importance du sport pour la santé.



« Après l'enthousiasme suscité par les Jeux Olympiques l'an dernier, nous souhaitons continuer à promouvoir le sport-santé auprès de nos salariés et apprenants. En 2025, année de la santé mentale, cette initiative sera l'occasion de mettre en avant les bienfaits du sport pour le corps et l'esprit », explique Céline Didier, directrice des formations sanitaires et sociales.

Les Foulées Rouges s'inscrit dans un projet national porté par l'ensemble des instituts de formation Croix-Rouge Compétence en France. L'édition précédente avait pour défi de cumuler un maximum de kilomètres afin de relier virtuellement tous les établissements participants. Pari réussi avec plus de 34 000 km parcourus !

À Moulins, cette nouvelle édition proposera des activités de sensibilisation ainsi que des stands sportifs en partenariat avec l'Entente Athlétique Moulins-Yzeure-Avermes, l'association Profession Sport et Loisirs, une kinésithérapeute et plusieurs mutuelles santé.

L'événement se tiendra le 23 mai au stade Hector Rolland de Moulins et dans ses environs. En amont, la semaine précédant cette date sera rythmée par diverses actions de promotion au sein de l'établissement, afin de mobiliser un maximum de participants et mettre à l'honneur le sport et le bien-être.

Vélo'Fest, une journée festive autour du vélo à Yzeure

La 4e édition de Vélo'Fest aura lieu le dimanche 25 mai dans le parc du château de Bellevue. Rendez-vous dès 6h30 pour participer à cette journée dédiée aux déplacements doux.

Venez chiner sur la brocante
Début de la journée pour les plus matinaux dès 6h30, avec la brocante organisée par Mouv'03. Inscriptions auprès de l'association sur mouv03@gmail.com ou au 06 23 13 58 72.

Rencontre avec le village des partenaires
À 8h30, le village des partenaires ouvrira ses portes jusqu'à 17h où seront présents la Sécurité routière, la Prévention routière, l'association Cyclo-recyclo, Moulins communauté, la Roue d'or yzeurienne, Euro-cycles, Micka cycles, Dreamsycles, l'association Être école de la transition écologique, La lutinerie, Les terriens en chemin, Bourbonnais cyclisme et la ville d'Yzeure.

Des randonnées à vélo pour tous
Côté sport, quatre randonnées cyclistes permettront aux visiteurs de découvrir la ville et ses alentours : à 9h40 aura lieu le départ des deux randonnées urbaines (10 et 20 km), encadrées par la Roue d'or yzeurienne, puis à 9h45 la première randonnée culturelle animée par la ville d'Yzeure. Le départ de la seconde est prévu dans l'après-midi, à 14h30.

Place à la compétition
De 10h à 16h30, place à la compétition avec le prix Jean-Michel Bourgeot (cyclo-cross, sprint, courses en ligne) au départ de la rue Jean-Vidal, sous l'égide de la Romya.

Course de caisses à savon
Quant aux spectateurs, ils pourront admirer la descente des bolides dès 14h. Ambiance garantie ! Organisée par Mouv'03. Inscprition auprès de Mouv'03 à mouv03@gmail.com au 06 23 13 58 72.



©Ville d'Yzeure – Céline Ravaux

Buvette et restauration sur place.
Ce rendez-vous désormais bien inscrit dans les agendas, continue d'affirmer la volonté de la Ville de développer la pratique des déplacements actifs tout en s'appuyant sur le tissu associatif local.

Save the date !

La 13ème édition de la Tournée des Riders



Organisée par l'association des Riders Bourbonnais, elle se tiendra à Souvigny le dimanche 18 mai dès 8h. Au programme, des randonnées VTT et pédestres : quatre parcours VTT de 30 à 80 km et trois parcours marche ou trail de 7 à 23 km. Nouveauté cette année : deux parcours route de 40 et 85 km. Les participants pourront profiter de ravitaillements et d'un barbecue à l'arrivée. Les parcours VTT et pédestres sont gratuits pour les moins de 10 ans (autorisation parentale pour les mineurs). Les traces sont déjà disponibles.
Plus d'infos : www.ridersbourbonnais.fr.

Les Foulées des Berges : un nouveau défi sportif à relever à Moulins !



Chaussez vos baskets et bloquez votre soirée du samedi 7 juin : une nouvelle aventure sportive vous attend au bord de l'Allier ! Les Foulées des Berges, organisées par l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes (EAMYA), débarquent pour faire vibrer la ville au rythme des foulées et de la fête.

Débutant curieux, amateur motivé ou coureur chevronné : tout le monde a sa place sur la ligne de départ avec trois courses au programme :
- Semi-marathon (21,1 km) : top départ à 18h
- Course de 10 km : en piste à 18h15
- Course jeunes (3 km) : spéciale benjamins et minimes, coup d'envoi à 18h20

Les parcours, plats et roulants, longent les berges de l'Allier, en passant par des lieux emblématiques comme le Pont Régemortes, le Pont de Fer ou encore la Via Allier. Le cœur de l'événement battra au stade d'athlétisme de Moulins Communauté, point de départ et d'arrivée des courses. Et pour prolonger l'ambiance conviviale : restauration sur place pour coureurs et supporters ! Sport, ambiance et nature : les Foulées des Berges s'annoncent comme LE rendez-vous sportif de ce début d'été !

Remontée de terrain collective du SCSP Football

Créé il y a plus de 100 ans, le Sporting Club Saint-Pourcinois Football réunit aujourd'hui environ 190 membres. Des plus jeunes aux vétérans, hommes et femmes se retrouvent autour de valeurs fortes. Respect, convivialité, compétition, inclusion et formation sont les maîtres-mots pour le Club qui vise de nouveau le niveau régional.

Le SCSP Football accueille celles et ceux qui se passionnent pour le ballon rond ou ont envie de s'y initier. Ici, le plaisir de jouer prime avant tout. Le pôle sénior se compose d'une équipe masculine et 2 équipes féminines. Une centaine de jeunes de 5 à 18 ans sont accueillis à l'école du foot, encadrés par une équipe fidèle d'éducateurs. Chacune et chacun y apprend les techniques de jeu mais aussi les valeurs d'un collectif : le respect, le travail et le plaisir. Des stages leur sont proposés pendant les vacances où ils ont récemment eu le privilège d'assister à un match de Ligue 1 à Lyon. *(photo ci dessous)*



Label Jeunes « Espoir »

« *Être un club familial n'empêche pas l'ambition* » rappelle son président, Jérémie Clautour qui, avec l'équipe dirigeante, a engagé un projet de relance du club visant à retrouver, à terme, les heures de gloire du Club. « *Une de nos priorités est le développement de l'école de football* ». Une ambition soutenue par la Fédération Française de Football, qui depuis 2019, a labellisé le Club Jeunes « Espoir », première marche récompensant son projet associatif, sportif, éducatif, d'encadrement et de formation.



Equipe séniors hommes

Le Club compte soutenir aussi l'essor du pôle féminin et remonter une deuxième équipe masculine sénior. « *L'entraînement régulier et un état d'esprit positif apporteront les résultats escomptés et un cercle vertueux s'installera durablement. Le sport est une question d'humilité. Un jour au plus haut, le lendemain on ne sait pas. Cela fait partie du jeu. Notre projet est sur les rails et la force du collectif nous permettra d'atteindre nos objectifs* ».

Le Club n'oublie pas aussi l'inclusion de tous, à l'instar de l'accueil régulier de jeunes de l'association Viltaïs ou du rapprochement avec l'équipe de foot-fauteuil du Foyer d'Accueil Médicalisé La Maison bleue à Saint-Pourçain-sur-Sioule.

102 ans sur le terrain, ça se fête !

Le 28 juin prochain, le Club soufflera ses 100 bougies, ou plus exactement ses 102 ans. L'esprit de famille est bien là. Pour preuve, le nombre de bénévoles ayant répondu à l'appel du Club pour le soutenir dans l'organisation. Matchs intergénérationnels, exposition de photos, de maillots, château gonflable, stand de maquillage, banda, barbecue, paëlla, la fête battra son plein pour se retrouver, se souvenir avec émotion du passé et se tourner avec confiance vers l'avenir.

Pauline Orain

Stade de la Moutte à Saint-Pourçain-sur-Sioule
Facebook : SCSP Football
Contact : 508742@laurafoot.net
06 28 30 84 67 / 06 62 03 91 54



Equipe féminine



L'ASM Clermont Auvergne vous donne rendez-vous à Saint-Pourçain-s/S.

L'ASM Clermont Auvergne lance une initiative inédite pour renforcer les liens avec ses supporters : les Cafés Jaunards.


Léon Darricarrère à la rencontre des ses supporters à Issoire

Ces rencontres se déroulent dans plusieurs villes d'Auvergne, offrant aux fans l'opportunité d'échanger directement avec les joueurs et le staff et de débriefer ensemble les matchs du weekend. ***À Saint-Pourçain-sur-Sioule, le rendez-vous est fixé au lundi 19 mai, au Mafrani's de 18h à 19h.***

Un moment d'échange privilégié
Les Cafés Jaunards sont conçus comme des séances d'échanges, permettant aux supporters de partager leurs impressions sur les matchs récents, de poser des questions et de mieux comprendre les choix tactiques de l'équipe, mais aussi aux joueurs et au staff de s'exprimer sur leurs émotions et leurs questionnements après les matchs. Chaque session, d'une durée d'environ une heure est également diffusée en direct sur la chaîne YouTube de l'ASM, permettant ainsi à ceux qui ne peuvent pas être présents physiquement de participer virtuellement.

Une occasion à ne pas manquer
Pour les habitants de Saint-Pourçain-sur-Sioule et des environs, c'est une opportunité unique de rencontrer les Jaune et Bleu dans la bonne humeur. Que vous soyez un fervent supporter ou simplement curieux de découvrir les coulisses du rugby professionnel, les Cafés Jaunards vous offrent un accès privilégié à l'équipe.

Toutes les dates : www.asm-rugby.com

Le Château de Lapalisse accueille **le Championnat de France de Tir à la Corde**

La ville de Lapalisse aura l'honneur d'accueillir, le samedi 31 mai 2025, le Championnat de France de Tir à la Corde, organisé sous l'égide de la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural, en partenariat avec l'association Event's Line.



C'est dans le cadre exceptionnel du Château de Lapalisse que se tiendra cette rencontre sportive et rassemblera les meilleures équipes de tir à la corde venues des quatre coins du pays. Le public est invité à venir nombreux pour soutenir les athlètes et vivre ensemble les temps forts de cette journée.

Le tir à la corde : bien plus qu'un jeu
Le tir à la corde est en un sport à part entière, codifié et reconnu à l'échelle internationale. Il combine force physique, coordination parfaite et stratégie d'équipe. Une équipe se compose généralement de huit tireurs, qui s'affrontent autour d'une corde de 10 à 12 mètres, marquée en son centre. Le but : tirer la corde d'au moins quatre mètres vers son camp, sans tomber, s'asseoir ni se déséquilibrer volontairement.

Un sport à découvrir ou redécouvrir
Derrière sa simplicité apparente, le tir à la corde demande une grande rigueur physique et mentale. Il développe des qualités essentielles comme la solidarité, la communication et le respect des autres. C'est un sport collectif par excellence.

Tout un programme !
Outre les épreuves officielles, de nombreuses animations viendront rythmer l'événement :
- Offres de restauration sur place, mettant en valeur les produits locaux
- Animations familiales, accessibles à tous les âges
- Ambiance musicale, assurée tout au long de la journée.

Entrée est libre et gratuite.
Toute l'actualité sur facebook : Championnat de France de Tir à la Corde 2025 Lapalisse

Sportifs du mois


Erwan, Sophie, Alexandre, Myriam, Vincent et Marie Eugénie

Le Body Karaté Yzeure brille au niveau national

Le Body Karaté Yzeure a récemment triomphé à Paris au Championnat de France de Body Karaté, rendez-vous majeur de la saison, marquant une nouvelle étape dans son ascension nationale.

Sous la direction de la professeure Chrystelle Esteves, le club a brillé dans plusieurs catégories :
• ***Marie Eugénie Senaud, Sophie Pastural et Myriam Ayel*** ont décroché le titre de vice-championnes de France en équipe féminine Honneur 3. Tout comme ***Erwan Eraud*** en individuel honneur 4. **Erwan Eraud, Alexandre Ayel et Vincent Esteves** sont champions de France en équipe masculine honneur, tandis que ***Vincent Esteves*** a également remporté le titre individuel en honneur 6. Par ailleurs, ***Alexandre Ayel*** termine 3ème, ***Corinne Robert et Myriam Ayel*** terminent 5 ème , Marie Eugénie Senaud 6ème en individuels dans leurs catégories respectives.

A noter, les belles prestations de ***Lysa Ayel, Béatrice Gourrand, Clémence Roger, Marie Laure Buisson*** qui ont effectué plusieurs tours mais non malheureusement pas été classées. Ces performances remarquables placent le club d'Yzeure au sommet, renforçant son rôle de référence dans la région. Bravo !


L'ensemble des compétiteurs, accompagnateurs et officiels

Sport et santé au programme à Saulzet le 24 mai

Le club Gym Forme et Plaisir de Saulzet, en collaboration avec les comités départementaux EPGV de l'Allier et du Puy-de-Dôme, donne rendez-vous à tous les amateurs de sport et de bien-être pour une demi-journée placée sous le signe du mouvement et du partage.


©Shutterstock

L'événement intitulé « Sport Santé & Convivialité : tous ensemble pour bouger » se tiendra le samedi 24 mai, de 14h à 17h, à la salle polyvalente de Saulzet.

Cette initiative a pour but de mobiliser l'ensemble du réseau EPGV (Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) autour d'un moment sportif, accessible et convivial, afin de promouvoir les activités proposées par les clubs affiliés à la FFEPGV dans les deux départements.

Un programme adapté à tous les publics

Ouverte à tous, licenciés ou non, éducateurs sportifs, bénévoles, familles, enfants, seniors ou encore personnes atteintes d'un handicap léger ou d'une pathologie, cette manifestation se veut inclusive et intergénérationnelle. Des activités seront proposées toutes les 30 minutes, en intérieur comme en extérieur, pour permettre à chacun de découvrir des pratiques variées.

Voici un aperçu du programme :

- ***Pour les 3 à 6 ans*** : jeux d'adresse, comptines, parachute, initiation tennis, Tshaka balles
- ***Pour les 7 à 12 ans*** : cirque, jeux d'opposition, parcours de motricité, hockey, parachute
- ***Pour les adultes*** : Bungy Pump, Fit'stick, Fit'oxygène, Pilates, Stretching tridimensionnel
- ***Pour les seniors*** : Pilates seniors, Bungy Pump, renforcement musculaire, équilibre-mémoire, Fit'oxygène

Convivialité garantie

En plus des animations sportives, des goodies seront offerts aux participants et une restauration avec buvette sera disponible sur place pour prolonger autour d'un verre ou d'un encas.

Une belle occasion de bouger ensemble dans la bonne humeur, de découvrir des disciplines adaptées à tous les âges et de s'informer sur les bienfaits de l'activité physique régulière. L'entrée est libre, alors... à vos baskets !

Plus d'infos : 06 70 06 67 56


©Shutterstock

Clermont Fèira 2025 : une foire nouvelle génération à la Grande Halle d'Auvergne

Du 21 au 25 mai, la Grande Halle d'Auvergne accueillera la 1ère édition de Clermont Fèira.



Place aux AFFAIRES...

Clermont Fèira est une foire qui se réinvente, mais qui n'oublie pas son ADN originel : les affaires. Les visiteurs découvriront 5 univers : habitat, mobilité, gastronomie, shopping, tourisme et loisirs.

Un rendez-vous GOURMAND...

Les visiteurs auront l'embarras du choix avec 2 restaurants traditionnels mais également " La Guinguette ", qui réunira une dizaine de food trucks éclectiques et des bars à thèmes.

Un rendez-vous FESTIF

Pour réunir toutes les générations, un large programme d'animations en continu est annoncé durant les 5 jours : ateliers, démonstrations, loto bingo, tournoi sportif, jeu de piste et bien d'autres surprises.

Mais aussi 3 nocturnes :

- *Jeudi 22 mai :* Afterwork avec DJ Cooly et date party en partenariat avec Call me
- *Vendredi 23 mai :* Yellow Party : ambiance féria du sud-ouest, bandas, groupe live avec Motel
- *Samedi 24 mai :* 2 concerts : Julien Granel et Synapson

Toute l'actualité : www.clermont-feira.com



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 !

Auteure locale, Carole-Anne Terranova



"Femme, Maman, Cheffe d'entreprise : Tout est possible ! "
À 17 ans, Carole-Anne prend son envol, jonglant entre petits boulots, soirées et solitude. Malgré un passé difficile, elle rêve de fonder une famille et échapper à ses blessures. Lola et Tess, ses filles, bouleversent sa vie, apportant amour mais aussi doutes et sacrifices. Entre responsabilités précoces et cicatrices du passé, Carole-Anne se forge, se relève et se bat. Peu à peu, elle prend le contrôle de son destin. De femme à cheffe d'entreprise, elle prouve que tout est possible. « *Un récit intime, brut et sincère, où chaque choix façonne un destin loin d'être tout tracé* », nous confie Carole-Anne de Plomberie au Féminin



Pour les gourmands !

Livret de recettes de cuisine, du Centre Social l'Escale de Souvigny



Dans le cadre de l'activité "Cuisine" 2023 - 2024 du Centre Social l'Escale de Souvigny, les participants ont réalisé un livret de recettes reprenant l'ensemble des recettes réalisées durant l'année. Différentes recettes ont été concoctées telles que le poulet à la citronnelle et au lait coco, la tarte à la carotte sucrée ou encore le gâteau fondant aux pistaches. Près de 30 recettes salées et sucrées sont à retrouver !
Ce livre est disponible sur commande jusqu'au vendredi 31 octobre 2025 auprès du Centre Social l'EscaleE au prix de 8 euros.
Plus d'infos :
contact@escale03.fr - 04 70 43 10 67

Belle initiative !

Lilian, Yzeurien, fait un don d'ouvrages à la médiathèque



En avril dernier, la médiathèque d'Yzeure a eu le plaisir de recevoir un don exceptionnel de plus de 200 documents, gracieusement offerts par Lilian Berger, un résident d'Yzeure. Désireux de rendre ces documents accessibles au plus grand nombre plutôt que de les conserver chez lui, Lilian Berger a pris contact avec l'équipe de la médiathèque pour proposer ce don. Fruit de plusieurs années de collection, ces ouvrages viendront enrichir à la fois le fonds documentaire de la médiathèque et les archives municipales. Ce don comprend de nombreux journaux et livres anciens, dont certains remontent au milieu du XIXe siècle. Une belle collection de bandes dessinées ainsi que divers écrits consacrés à Tintin complètent l'ensemble, un hommage à la passion de Lilian Berger pour le célèbre reporter belge, découverte lors de ses jeudis passés au patronage laïque durant son enfance.

L'info supplémentaire

Du stade vers l'emploi : candidater autrement !



En mars dernier, le Clermont Foot 63 a accueilli l'opération "Du Stade vers l'Emploi", en collaboration avec son partenaire Adecco et France Travail. Plus de 80 candidats ont participé à cette journée placée sous le signe du sport et de l'emploi. Cet événement initié par France Travail, offre une approche novatrice du recrutement. Au programme : une matinée sportive encadrée par les éducateurs du Clermont Foot 63, où candidats et recruteurs ont évolué ensemble en toute anonymat, suivie d'une après-midi consacrée aux rencontres professionnelles dans un cadre plus informel et détendu.

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.



©Gordon Johnson de Pixabay

Fête de la nature : 5 jours pour explorer, apprendre et s'émerveiller



Du 21 au 25 mai 2025, la Communauté de communes Saint-Pourçain Sioule Limagne organise pour la 4e édition, la Fête de la Nature ! Animations, balades, ateliers, spectacles… Une programmation riche et festive pour petits et grands.

Forte des succès des précédentes éditions, avec plus de 1000 participants en 2024, la reconduction de cet événement phare était incontournable, d'autant que la Communauté de communes est engagée dans le Plan Climat Air Energie Territorial. « *Labellisé "Fête de la nature" cet évènement s'inscrit pleinement dans la valorisation de notre Label "Pleine nature", affirmant ainsi notre engagement en faveur de l'environnement.*» précise Stéphane Coppin, vice-président en charge de l'événementiel et de la culture.



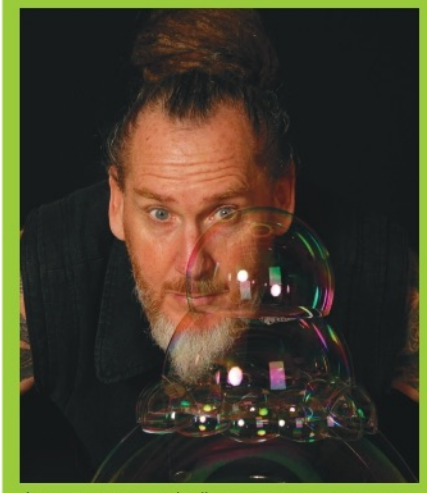
26 communes du territoire proposent un programme de 67 animations :

- Balades et randonnées natures animées par des guides passionnés pour découvrir la faune et la flore locales.
- Ateliers pédagogiques et ludiques pour sensibiliser à l'environnement et aux bonnes pratiques écologiques.
- Expositions et stands tenus par des associations locales engagées dans la préservation de la biodiversité.
- Animations pour enfants : parcours plein air, escape game extérieur, activités manuelles autour de la nature.
- Conférences, visites et rencontres avec des experts et acteurs de la protection de l'environnement.

Tout le programme sur www.comcom-ccspsl.fr

Bon à savoir !

Graines de Mai 2025 fait germer la bonne humeur à Yzeure du 15 au 18 mai !



Au programme : bulles en apesanteur, spectacle qui décroche la lune, caricaturiste qui croque à pleines dents et ateliers à faire bourgeonner les sourires. Un festival jeune public où tout peut arriver… sauf l'ennui ! De quoi cultiver l'imaginaire des petits… et arroser les zygomatiques des grands !

Retrouvez le programme sur notre site internet http://grainedemai.free.fr.







Bocage Festif

En 2025 vivez la culture en grand, Ça va viouner dans le Bocage !

En 2025, Bocage Festif ne se contente pas de faire les choses bien. Non, non, non. Cette année, on voit en grand. L'idée ? Faire rayonner la richesse culturelle et patrimoniale du Bocage Bourbonnais, et partager tout ça au-delà de ses frontières. Concerts, spectacles immersifs, festivals de musique, créations artistiques… l'agenda va être chargé, on préfère vous prévenir ! Et si Bocage Festif existe, c'est avant tout grâce à une bande de passionnés : associations, artistes, bénévoles, techniciens, collectivités… tout le monde met la main à la pâte pour créer des instants magiques. L'édition 2025 a d'ailleurs prit un très bon départ lors du mythique Carnaval d'Ygrande en mars. Et ce n'était que le début !



Jazz dans l'Bocage et sa programmation hétéroclite.



Celkilt et Flagrants Délires vont faire bouger les têtes à Tronget

Bocage Festif continue avec une véritable saison culturelle, pour tous les âges et tous les goûts. En mai, Jazz dans le Bocage fait danser les communes. En juin, place à Crapa'Ut, l'écho-festival où concerts, animations et expositions fédèrent autour des questions environnementales. L'été enchaîne avec Tronget en Fête, puis un spectacle son et lumière au Château de l'Augère. Et ce n'est pas tout : La dague de cristal, nouvelle création de Légendes et Détours, investit le Château de Bourbon l'Archambault. Pour les jeunes, le Go Ba's revient avec une programmation audacieuse, suivi du très attendu Hadra Trance Festival, toujours aussi envoûtant.

Et ce n'est pas fini ! Les amateurs de musique classique trouveront leur bonheur avec Classique en Bocage, tout au long de l'année. En septembre, place à la célèbre Fête des Bisons. Sans oublier la programmation du NABAB, qui continue de faire rayonner le Bocage toute l'année.

IL ÉTAIT UNE FOIS, UNE HISTOIRE DE PARTAGE

Au-delà de son aspect divertissant, Bocage Festif met en lumière le dévouement des bénévoles, véritables piliers de la communauté, qui œuvrent sans relâche pour faire vivre la région. Leur contribution est essentielle à la réussite de chaque événement, et c'est avec fierté que la marque met en avant leur engagement indéfectible.

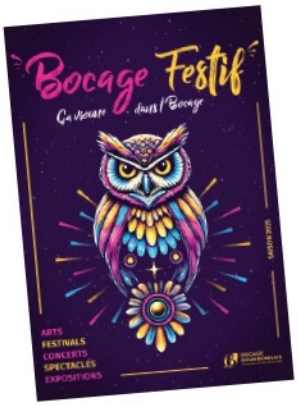
L'histoire de Bocage Festif débute en 2019, portée par la vision de la Communauté de Communes qui souhaitait célébrer l'âme festive de son territoire. Malgré les obstacles rencontrés en 2020 avec l'arrivée du Covid, la détermination des organisateurs et de la collectivité n'a jamais fléchi. Un festival innovant de deux jours a vu le jour en septembre 2020, offrant une expérience hybride mêlant présence physique des bénévoles et diffusion en direct sur les plateformes numériques.

Après une pause forcée, l'année 2022 marque le retour en force de Bocage Festif, suivi d'une de deux éditions 2023 et 2024 réussies. Et maintenant, alors que l'horizon de 2025 se profile, les passionnés de culture peuvent déjà anticiper une nouvelle édition mémorable. Bocage Festif continue d'incarner la vitalité et la résilience de cette communauté, promettant des moments de joie et de partage inoubliables pour tous ceux qui y participent.





Les Trois Café Gourmands sont à l'affiche du festival Go Ba's



Programmation, magazine, podcast et bien d'autres à retrouver sur www.ccbb.fr

Pour accompagner cette dynamique, Bocage Festif déploie une communication multicanale : un magazine culturel papier ou numérique, un podcast avec des échanges passionnants (disponible sur toutes les plateformes) et une présence active sur les réseaux sociaux pour faire vivre l'expérience au plus grand nombre.

Bocage Festif, c'est avant tout une aventure collective. Il existe mille et une façons d'y prendre part pour célébrer ensemble la culture, l'imaginaire et le vivre-ensemble. Rendez-vous toute l'année pour vibrer avec le Bocage Bourbonnais !

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

ccbocagebourbonnais · @ccbb03160 · bocagefestif

et même en podcast...

Bocage Festif LE PODCAST

Dans le Bocage Bourbonnais (Allier), les organisateurs de festivals et de spectacles n'ont pas seulement de l'énergie à revendre, ils ont aussi une bonne dose d'imagination et un vrai sens du collectif. Alors pourquoi font-ils équipe ? La réponse se glisse dans les thématiques de leurs événements, aussi variées que passionnées : un amour inconditionnel pour le jazz, la fierté des traditions villageoises, un vrai goût pour l'histoire locale, une fascination pour l'univers de l'heroic fantasy... sans oublier la transe électro qui fait vibrer les corps et les cœurs. Bienvenue dans un monde associatif où passion rime avec complicité, et où chaque projet devient une belle excuse pour se retrouver entre ami·es.

à écouter sur www.ccbb.fr

ou sur les plateformes d'écoute

Spotify · DEEZER · Music · YouTube

Émission enregistrée à Radio Bocage 101 FM et www.rqqq.fr

Bon à savoir !

La Pastille de Vichy fête ses 200 ans !

Née en 1825 dans la ville thermale de Vichy, cette pastille octogonale et blanche est devenue un emblème de la ville. À l'origine, elle naît sous l'impulsion du chimiste Jean-Pierre-Joseph d'Arcet, qui utilise les sels minéraux des eaux thermales pour en faire un bonbon aux vertus digestives. Facile à emporter, elle permettait de profiter des bienfaits de Vichy partout en France.

C'est une trentaine d'années plus tard que la pastille adopte sa forme caractéristique d'un octogone parfait, inchangé depuis. Cette silhouette, devenue emblématique, participe à la notoriété et à l'attachement que lui portent les consommateurs.

Pour célébrer cet anniversaire exceptionnel, la marque Ville de Vichy organise en 2025 une série d'événements à Vichy : Expositions, visites guidées, spectacle cabaret, conférences, escape game et édition limitée de pastilles aux parfums inédits.

Toute l'actualité sur la page Facebook : Ville de Vichy





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.
Important : les collectes mobiles ne concernent que le don du sang.
- **NEUILLY LE R. :** Le jeudi 5 juin de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **ST POURCAIN S/S. :** Le jeudi 12 juin de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **DOMPIERRE S/B. :** Le vendredi 13 juin de 16h à 19h au gymnase J.P. Huillard
- **SOUVIGNY :** Le samedi 14 juin de 14h à 18h à l'Espace St Marc

Avec l'Appli « Don du sang », retrouvez en un clic :
- Le calendrier de vos rendez-vous.
- Le lieu de don le plus proche pour prendre rendez-vous facilement.
- Le test d'autoévaluation, pour savoir si vous pouvez donner dès maintenant. Il sera complété lors de l'entretien préalable au don réalisé sur place avec le personnel habilité. Votre carte donneur à partir de votre 2ème don.

Chaque année, le 14 juin, les pays du monde entier célèbrent la Journée mondiale du donneur de sang



Les cadets de gendarmerie sont venus à la Maison Du Don dans le cadre de leur formation.

Rappelez-vous : *ce n'est pas parce que vous n'avez pas encore l'âge de donner que vous ne pouvez pas en parler autour de vous !*

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 !

Les Arômes du Bois Blanc : **de la graine au bocal**

Pour Alexia et Matthieu, l'aventure des Arômes du Bois Blanc a commencé en 2021, avec l'envie de revenir aux sources et d'adopter une alimentation plus saine et plus responsable. Pendant quatre ans, la production s'est faite dans la commune de Saint-Clément, au cœur de la Montagne Bourbonnaise. Depuis avril dernier, ces deux amoureux de la nature ont déménagé leur activité à Ygrande, dans le bocage bourbonnais, pour développer leur production, passant de 3 000 m² de terres à 1,7 hectare. En route vers Ygrande pour une petite escapade au cœur du bocage à la rencontre de ses jeunes agriculteurs passionnées.

L'entreprise est spécialisée dans la production et la transformation de légumes au vinaigre et à l'huile en bocaux. « *Nous nous sommes fait connaître avec le premier cornichon bourbonnais !* » s'amusent à nous raconter Alexia et Matthieu. Depuis, leur gamme s'est progressivement élargie pour inclure des tartinades, des coulis de tomates et leur produit phare : les pickles de courgettes, d'oignons, de concombres… le tout aromatisé avec divers épices et aromates (ail, curry, aigre-doux, oriental…). « *Nous proposons une vingtaine de recettes, des créations originales inspirées d'un voyage, d'une plante du jardin ou d'un souvenir d'enfance… On adore expérimenter ! On part toujours de la graine pour produire les légumes, qu'on transforme nous-mêmes, puis on joue avec les épices, les plantes aromatiques du domaine… Et surtout, on goûte tout ! Il faut que ce soit savoureux, équilibré, surprenant mais accessible. Ce qu'on veut offrir, c'est une vraie expérience sensorielle.* » nous explique Matthieu. Le succès est au rendez-vous : en 2024, ils ont produit plus de 10 000 bocaux.



Une moutarde made in Allier

Depuis 2023, ils développent une moutarde locale, « *La Moutarde Douce de Matthieu* », *en collaboration avec le Domaine des Bérioles.* « *On voulait un circuit court, une traçabilité claire, et surtout soutenir l'économie locale. C'est aussi ce qui garantit la qualité de nos produits.* » Ils utilisent donc le vin bio de Saint-Pourçain et les graines de moutarde blanche du domaine. « *Et ce n'est pas qu'une question de qualité : c'est une philosophie. On connaît les producteurs, on échange avec eux, on partage les mêmes valeurs.* » tient à préciser Alexia. Nouveauté cette année : une recette inédite à l'estragon !

Un engagement écologique et durable

Le respect de l'environnement est au cœur de la philosophie du domaine. En privilégiant des méthodes agricoles durables, comme la rotation et l'association des cultures, l'absence de produits chimiques et une gestion raisonnée de l'eau, Les Arômes du Bois Blanc préservent la biodiversité.

De la graine au bocal, Alexia et Matthieu élaborent leurs produits à partir de légumes et d'aromates cultivés sur leur exploitation ou fournis par des maraîchers bio. « *Pas de surprise, tout est indiqué sur nos pots !* » Pour la transformation, ils font appel à la conserverie Podarno, à Moulins, ce qui leur permet de se concentrer davantage sur leurs cultures, le cœur de leur métier et de leur passion.

Un esprit de partage

Alexia et Matthieu invitent les curieux à venir découvrir leur métier, ainsi qu'à participer à une visite de leur production, riche en saveurs et en parfums. « *Les établissements accueillant des enfants ou des personnes âgées sont les bienvenus pour partager un moment de reconnexion à la nature !* »

Bon à savoir !

Alexia et Matthieu proposent un système de consigne pour leurs bocaux : les clients peuvent rapporter les pots vides, et au dixième bocal retourné, un bocal plein est offert ! Autre astuce anti-gaspi : le vinaigre et les aromates peuvent être réutilisés dans vos sauces salade !



Où trouver leurs produits ?
Dompierre : Office de Tourisme
Moulins : Le Comptoir des Régions, Intermarché. Sur le marché à partir de juin, un dimanche sur deux.
Yzeure : L'Esperluette
Saint-Pourçain-sur-Sioule : Très Allier

Facebook : Arômes du Bois Blanc





L'idée recette du restaurant "Les Diables au Thym" à St Hilaire

Chartreuse d'asperges en vert et blanc, une entrée toute en finesse pour la fête des mères



Ingrédients

Pour 4 personnes :

- *4 cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre*
- *1 botte d'asperges blanches*
- *2 asperges vertes*
- *20 cl de crème liquide entière*
- *2 œufs entiers*
- *10 cl de vinaigre balsamique*
- *Quelques brins de persil plat*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *1 pincée de paprika*
- *1 pincée de curcuma*
- *Le jus d'1/2 citron*
- *Sel et poivre du moulin*

Bon à savoir !

Le restaurant de l'"ESAT offre une expérience culinaire originale, tout en soutenant l'insertion professionnelle des travailleurs en situation de handicap. Il vous accueille sur réservation du lundi au vendredi pour déjeuner.

À vous de jouer !

Peler et faire cuire les asperges blanches dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Prélever les pointes d'asperges sur une longueur de 5 cm, les couper en deux dans le sens de la longueur et les réserver. Mixer les queues des asperges avec la crème liquide, les œufs, le sel et le poivre. Monter les 1/2 pointes d'asperges dans les cercles beurrés et les poser sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Verser au centre l'appareil à crème préparé précédemment. Préchauffer le four à 130°C. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes. Réaliser des copeaux d'asperges vertes crues à l'aide d'une mandoline (réglage très fin) et les faire cuire à la vapeur pendant 3 minutes. Les assaisonner de sel, de poivre, de jus de citron et d'un trait d'huile d'olive, puis ajouter des feuilles de persil plat.

Le dressage

Au centre des assiettes, disposer les chartreuses d'asperges. En surface, déposer délicatement les copeaux d'asperges vertes et les feuilles de persil assaisonnés. Pour finir, tout autour des chartreuses, disposer des points de réduction de vinaigre balsamique et d'huile parfumée.



Christophe, Fabrice et Patrice

Ouverture du nouveau restaurant de l'ESAT - "Les Diables au Thym"
11 route de Bourbon à Saint Hilaire - 04 70 67 34 40



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 !

Pie de poulet aux légumes nouveaux
(Pour 6 pers. Recette ci-dessous)
Lemon curd et pain brioché

À vous de jouer !

> Ingrédients :

1 Pâte feuilletée, 600 g de blanc(s) de poulet, 500 g de petits pois écossés, 1 oignon nouveau, botte, 2 carottes nouvelles, 250 g de lardons fumés, 2 c. à soupe huile d'olive, beurre 20 g, 1 c. à soupe de farine, 1 bouillon de volaille, 1 jaune d'œuf, ½ bouquet d'estragon, sel et poivre du moulin



C'est parti !

• Faites cuire 5 minutes les petits pois dans une casserole remplie d'eau bouillante salée.

• Diluez une tablette de bouillon dans 15 cl d'eau chaude. Coupez les blancs de poulets en petits morceaux.

• Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile et le beurre les oignons coupés en deux, puis les morceaux de poulet et les carottes coupées en rondelles. Quand le poulet est doré sur toutes les faces, rajoutez les lardons.

• Saupoudrez de farine et laissez dorer à nouveau. Versez le bouillon, poivrez, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu moyen.

• Préchauffez le four à 200°C. Dans un plat allant au four, versez le contenu de la cocotte, les petits pois égouttés et l'estragon ciselé.

• Mélangez puis recouvrez le plat avec la pâte feuilletée, en soudant les bords avec un peu d'eau. Quadrillez le dessus de la pâte avec la pointe d'un couteau et dorez la surface avec le jaune d'œuf battu.

• Enfournez pendant 15 minutes puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson 15 minutes supplémentaires. Servez dès la sortie du four.

Astuces !

Faire son jardin de plantes aromatiques fraîches

Les herbes aromatiques fraîches sont faciles à cultiver, même sur le rebord d'une fenêtre. Non seulement elles peuvent améliorer la qualité nutritionnelle de vos plats, mais ajoutent aussi de la saveur aux aliments, et vous aident à utiliser moins de sel. Les herbes comme le basilic, l'origan et le persil contiennent des antioxydants qui aident à protéger contre les dommages cellulaires. Cultivez-les et ajoutez-en à vos salades, soupes, plats de légumes, ou préparez un pesto pour assaisonner les pâtes et les légumes.



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

Le marché de Potiers de Neuvy **s'ouvre aux métiers d'art et de l'artisanat**

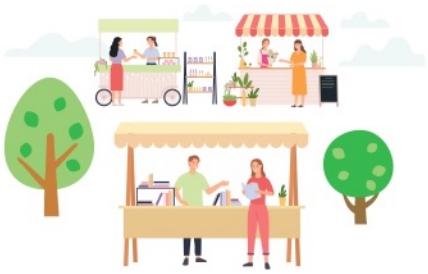


Après 16 éditions du Marché des Potiers, l'association de Neuvy animation propose un nouveau rendez-vous, la première édition du marché des métiers d'art et de l'artisanat. Cet évènement se tiendra le week-end du 14 & 15 juin 2025 sur la place du village à Neuvy.

« En faisant le bilan des années précédentes du marché des Potiers, toute l'équipe de l'association était d'accord pour apporter plus de diversité à cet événement en mettant à l'honneur des savoir-faire variés et donc intégrer les métiers d'art et de l'artisanat. Les Potiers seront toujours présents et nous sommes allés à la rencontre d'autres artisans locaux travaillant le vitrail, le verre, le fer, la taille de pierre... pour venir présenter leur travail au public. Nous espérons que les visiteurs qui viennent nombreux chaque année apprécieront cette nouvelle version. » nous confie Guillaume Saunier, président de Neuvy animations.

Des animations gratuites pout tous !

En plus des stands d'exposants, plusieurs animations gratuites seront proposées pour ravir le public durant ces 2 jours. « *Ces animations sont essentielles pour mettre en valeur le travail réalisé par nos exposants et sont accessibles à toutes les générations. Nous reconduisons également les animations en semi-nocturne le samedi soir. Rendez-vous donc jusqu'à 21h pour déambuler dans le marché, à partir de 18h30 pour un apéro musical et une nouvelle programmation d'artistes pour une ambiance estivale jusqu'à 22h !* » s'enthousiasme Guillaume et toute l'équipe.



Plus d'infos !

Le marché ouvrira ses portes le samedi de 14h à 21h avec la soirée musicale jusqu'à 22h et le dimanche de 10h à 18h. Ouvert à tous et gratuit. Restauration sur place.

Bon à savoir

Neuvy animations organise également la Foire aux béliers le 5 juillet et le marché de Noel de la commune le 13 et 14 décembre. 25 bénévoles s'activent pour faire de ces évènements des réussites, n'hésitez pas à les rejoindre.

Suivez toute l'actualité sur Facebook : Neuvy Animations

L'Esperluette
Alimentation biologique
Produits locaux frais, bio et artisanaux
Viandes
Fromages
Miel
Fruits et légumes
Céréales
Huiles essentielles
Jus de fruits
Cosmétiques
Vins et spiritueux...
NOUVEAUTÉ !

Venez rencontrer
notre naturopathe certifiée !
Marion Rochard
fondatrice du magasin en 2008
Accueil et conseils directement dans nos rayons ou sur rendez-vous personnalisé
« À très vite ! »
190 route de Lyon (face tour du Crédit Agricole Moulins Sud) - YZEURE
04 70 34 00 90 - OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h à 19h

Un festival pour célébrer l'âne Bourbonnais

Les 31 mai et 1er juin 2025, Fleuriel accueillera un événement inédit dans l'Allier : le premier Festival de l'Âne et des Traditions. Porté par l'association Festiv'Ânes et Traditions, ce rendez-vous original entend mettre à l'honneur l'âne Bourbonnais, le patrimoine rural et les savoir-faire locaux.



Esprit Edition : L'association est à l'origine de ce nouvel événement dans l'Allier. Pouvez-vous nous en dire plus ?
Stéphane Maréchal Président de l'association : Le Festival de l'Âne et des Traditions est un événement inédit dans le département, né de notre volonté de valoriser à la fois le patrimoine agricole, artisanal et culturel de notre belle région... et bien sûr, l'âne, ce compagnon attachant, souvent mal connu.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi l'âne comme figure centrale de ce festival ?
Stéphane Maréchal : L'âne a longtemps été un pilier du monde rural, notamment dans l'Allier. Et l'âne Bourbonnais, race locale reconnue depuis 2002 par le ministère de l'Agriculture, est un véritable symbole jusqu'à représenter la région Auvergne au salon de l'agriculture et au sommet de l'élevage à Cournon-d'Auvergne. Il n'y a qu'une vingtaine de naissances par an, c'est un patrimoine vivant qu'il faut donc protéger. Notre devoir est alors de faire connaître cet âne polyvalent, acteur constant de notre quotidien : compagnon de travail à la ferme en maraichage ou transport de lait par exemple, en loisir pour la randonnée à pied ou en attelage ou encore en thérapie en médiation animale auprès des enfants des IME ou des personnes âgées des EHPAD... Il mérite qu'on lui consacre un bel événement populaire.

Esprit Edition : Ce festival a-t-il été inspiré d'autres événements similaires ?
Stéphane Maréchal : Oui, nous avons la chance d'être accompagnés par l'équipe du festival d'Aux-Marais, dans l'Oise, qui connaît un beau succès avec plus de 15 000 visiteurs. Pour nous, c'est une première, alors on reste raisonnables : nous attendons environ 3 000 visiteurs sur les deux jours, plus de 100 exposants, et au moins 60 ânes et mules.

Esprit Edition : Quelles seront les grandes animations proposées durant ces 2 jours ?
Stéphane Maréchal : Il y en aura pour tous les goûts : des démonstrations agricoles et artisanales, des spectacles, des balades à dos d'âne, des expositions, de la musique, de la gastronomie locale… Et surtout, un moment fort : le spectacle Pays'ânes présenté par les sœurs de l'association Ânes Victoires, très connues pour leurs vidéos d'éducation des ânes sur les réseaux sociaux. Un vrai moment de poésie et d'humour !

Esprit Edition : Vous innovez aussi avec une brocante équestre ?
Stéphane Maréchal : Exactement et elle se déroulera toute la journée du dimanche 1er juin. Que vous soyez cavalier, propriétaire d'équidés, meneur ou gérant d'écurie, vous avez forcément du matériel d'équitation dont vous ne vous servez plus… Alors c'est l'occasion de vendre tout ça ! Ou de vous rééquiper à moindre coût ! Dans les 2 cas, notez la date, et pour réserver votre stand, contactez-nous !

Esprit Edition : Un festival accessible à tous !
Stéphane Maréchal : Oui, l'entrée est gratuite alors venez nombreux ! Ce sera une belle fête conviviale, pleine de découvertes, de partages… et de longues oreilles attachantes ! On vous attend à Fleuriel les 31 mai et 1er juin 2025 !



Bon à savoir !
Le samedi soir, possibilité d'un repas sur réservation pour 15 € avec un concert de Maé et Valentin, gratuit.
Contact : Claude au 06 30 18 48 84, Nathalie 06 75 86 56 42 ou Stéphane au 06 89 86 28 33.



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**

St-Pourçain-s/S. accueille la **3ème Fête du Chien**

Organisée par l'association SOS Anim'Allier, elle se tiendra le samedi 24 mai de 9h à 18h sur l'île de la Ronde. Cette fête attire de nombreux visiteurs amoureux des chiens et permet aux propriétaires et aux curieux de découvrir des activités ludiques, éducatives et sportives à faire avec nos compagnons près de chez nous.

L'objectif est de célébrer ces animaux et de sensibiliser le public à la cause animale ainsi qu'à l'importance de vivre en harmonie avec eux. Nous avons contacté Adeline et Justine, deux sœurs et membres de l'association, pour en savoir plus sur cette journée.

Démonstrations, ateliers et bien-être

« Pendant l'événement, des démonstrations d'agility seront proposées par le club canin de Lapalisse, tandis que l'association ACRA présentera des chiens spécialisés dans la recherche de personnes disparues. Des ateliers éducatifs animés par Qimmik Académie, éducateur comportementaliste animalier à Varennes-sur-Allier, aborderont les bases



de l'éducation canine. Des activités de relaxation pour chiens telles que l'ostéopathie, la kinésiologie, la communication animale et le reiki seront aussi proposées. Les visiteurs découvriront divers métiers liés au monde canin, comme le mordant et l'obé rythmée, un sport où le chien et son maître exécutent ensemble une chorégraphie en musique. Des stands dédiés aux équipements, aux produits de soin, ainsi qu'à l'adoption et au bien-être animal seront également présents. », explique Adeline.

Un programme pour toute la famille

En plus des activités canines, la Fête du Chien est une fête populaire, avec des animations pour toute la famille. Des stands de produits locaux, des spectacles et des jeux pour enfants, comme un atelier maquillage, enrichiront le programme. Les enfants, toujours ravis de rencontrer des chiens, pourront participer à des jeux et activités pédagogiques pour apprendre à respecter et prendre soin des animaux. « *En fin de journée, un défilé sera organisé, couronné par l'élection du " chien de la journée ", élu grâce aux votes du public* », ajoute Justine.

La solidarité au cœur de l'événement

Cet événement va au-delà de la simple célébration des chiens. Il incarne également un engagement solidaire. Les stands sont gratuits pour les exposants, et l'entrée est libre pour tous les visiteurs. Sur place, vous trouverez des points de restauration et une buvette, dont les recettes seront intégralement reversées à l'association.

Plus d'infos !
Rens. 07 50 90 16 38 ou 06 88 01 24 83
Facebook : Association SOS Anim'Allier



Publi-rédactionnel

LE CHANVRIER FRANÇAIS
MOULINS

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Ce mois ci découvrez...
SOIN ENERGETIQUE REIKI ET MIEUX-ÊTRE


Marianne, Benjamin et Caramel

Rei-ki veut dire « énergie de l'esprit ».
« Il s'agit d'une technique douce et puissante par imposition des mains. Aucune manipulation, vous recevez la séance habillé, allongé confortablement sur une table adaptée dans notre espace bien-être à l'atmosphère apaisante et chaleureuse, au coeur de Moulins. Cette pratique rééquilibre le système énergétique du corps, libère les tensions nerveuses et musculaires, et permet notamment une détente profonde. Il offre de nombreux bénéfices sur les plans physique, émotionnel, mental. » explique Marianne.

Bon à savoir !

Pourquoi venir recevoir une séance de soin énergétique dans notre espace bien-être et plus particulièrement une séance de Reiki ?
- réduction du stress et relaxation profonde
- équilibre énergétique
- soulagement des douleurs
- renforcement du système immunitaire
- amélioration de la clarté mentale



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

Ça chien pouine



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

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

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

Relevez le défi floral à Bourbon-l'Archambault



La ville de Bourbon-l'Archambault est heureuse d'annoncer le lancement de son Concours des Maisons Fleuries 2025. Ce concours, désormais traditionnel, vise à récompenser les efforts des habitants, commerçants et autres acteurs locaux qui embellissent leur environnement en créant des espaces fleuris et colorés.

4 catégories à l'honneur

• Maisons avec espaces extérieurs : Parce que chaque espace extérieur mérite d'être décoré.

• Fermes : Nos fermiers et agriculteurs ont parfois la main verte et aiment transformer leurs espaces en véritables havres de fleurs et de plantes.



• Commerces : Les commerçants de Bourbon-l'Archambault au cœur de la ville permettraient ainsi d'ajouter de la couleur et gaieté, en fleurissant leurs devantures.

• Appartements et lieux à espaces limités : Que vous ayez un tout petit coin de verdure ou que vous habitiez un appartement (avec un balcon, une façade ou même un rebord de fenêtre), vous pouvez participer en créant un petit coin fleuri qui illuminera votre environnement.

Date limite d'inscription : 15 juin 2025

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 15 juin 2025. Pour participer, il vous suffit de vous inscrire à : mairie@mairie-bourbon.com ou en vous rendant à l'accueil de la mairie. Une fois inscrits, vous aurez l'occasion de donner libre cours à votre créativité florale pour embellir votre propriété.



Un jury pour désigner les gagnants

Les gagnants de chaque catégorie seront désignés par un jury sensible au fleurissement, ainsi que des personnalités locales et des membres du Conseil Municipal des Jeunes.

Des récompenses pour les plus beaux fleurissements

Des lots seront attribués aux meilleurs participants dans chaque catégorie. Ces récompenses visent à encourager l'embellissement de la ville et à valoriser le travail de tous ceux qui contribuent à son fleurissement.

À vous de jouer !

Participez à ce concours et montrez votre amour pour la nature tout en embellissant votre cadre de vie ! Inscrivez-vous avant le 15 juin et préparez-vous à faire fleurir Bourbon-l'Archambault pour l'été 2025.

Bon à savoir !

Venez nous rencontrer à l'occasion de la journée Mondiale du bien-être

La Ville de Moulins et le CCAS vous invitent à une journée dédiée au bien-être, **le mercredi 11 juin de 13h30 à 18h, sur la place d'Allier**. À travers différents stands, venez découvrir un large éventail de pratiques favorisant le bien-être physique et mental : coaching sportif, sophrologie, réflexologie, massages, et bien d'autres encore. Des ateliers variés seront proposés tout au long de l'après-midi, permettant aux visiteurs de rencontrer des professionnels et de s'initier à diverses disciplines pour prendre soin de soi.

« Nous serons présentes avec notre coin lecture, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! »
Aude & Julie



Handi'scothèque, une soirée d'inclusion et de partage !

Face au succès des soirées précédentes, l'association Je Peux Le Faire organise une nouvelle soirée privée pour les personnes en situation de handicap (15 ans et +), le mercredi 18 juin 2025 de 18h à 21h au Press Club à Yzeure. Entrée, boissons sans alcool et collation gratuites. Inscription obligatoire par mail : associationjplf@gmail.com. JPLF œuvre pour l'inclusion des personnes handicapées dans la société.



Location de salle
Conférence
Projection privée
Arbre de Noël
...

CGR CINEMAS btob

LA MAGIE AU CŒUR DE VOS ÉVÈNEMENTS





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

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
PART'ENER
Depuis 2010 !
Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques
nicolasmorin@part-ener.fr - 06 98 77 03 03
NEUILLY -LE-REAL - www.part-ener.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...

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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
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-maconnerie-isolation.fr/

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

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

Le compostage partagé : une solution durable et collective pour réduire les déchets

Depuis 2018, le SICTOM Nord Allier déploie des sites de compostage partagé sur son territoire, avec l'objectif de réduire l'impact environnemental des biodéchets. Cette initiative offre donc aux habitants, notamment ceux ne disposant pas de jardin, une alternative écologique et solidaire. Rencontre avec **Laura Le Moing Darnet, chargée de mission déchets** pour comprendre les enjeux de cette pratique.


Inauguration d'un site à Saint-Pourçain-sur-Besbre

Esprit Edition : Comment se pratique le compostage et depuis quand est-il en place ?
Laura LMD : La pratique du compostage peut se faire de manière individuelle, ou bien collective. Les sites collectifs sont soit des sites dits « autonomes » par exemple au sein d'établissements scolaire, d'associations, d'entreprises, ou bien « partagés » comme dans un quartier, au pied d'un immeuble ou à l'échelle communale. Sur notre territoire, le premier site de compostage partagé date de 2018 à Lurcy-Lévis à la Résidence « Beau-Soleil », d'autres ont suivi en 2020 et 2021 comme à Yzeure chez « L'Esperluette », à Chavroches et Jaligny-sur-Besbre. Nous avons actuellement 32 sites de compostage « partagé » déployés, de nombreux projets en cours, et 164 sites « autonomes ».

Esprit Edition : C'est donc une solution à la fois pour l'environnement et pour les habitants. Pourquoi est-ce si important aujourd'hui ?
Laura LMD : Le compostage est une pratique ancienne, particulièrement répandue en milieu rural comme chez nous. Pourtant, 30 % de nos déchets ménagers sont encore des biodéchets, c'est à dire des aliments et des végétaux, qui finissent dans les poubelles noires pour être incinérés, une hérésie ! La loi Anti-Gaspillage pour une Économie Circulaire (AGEC), entrée en vigueur en 2024, oblige désormais à trier ces biodéchets. Cela signifie qu'il faut proposer aux habitants des solutions pour ne plus jeter ces déchets dans le sac d'ordures ménagères. D'ailleurs, avant la mise en place du compostage partagé, le Sictom Nord Allier était déjà dans cette démarche en proposant depuis 2009 des composteurs à prix réduit pour les particuliers et la mise en place de sites de compostage « autonomes ».

Esprit Edition : Comment le SICTOM Nord Allier aide-t-il les communes volontaires ?
Laura LMD : Nous les accompagnons en réalisant des diagnostics et des enquêtes auprès des habitants afin d'évaluer leurs besoins et définir l'emplacement des composteurs. Nous installons ensuite le matériel nécessaire et effectuons des suivis réguliers pour assurer le bon fonctionnement des sites.

Esprit Edition : Comment les habitants peuvent-ils participer ?
Laura LMD : Lors de l'enquête, les habitants peuvent se manifester pour participer au projet. À l'installation des sites de compostage, une inauguration est organisée avec les acteurs locaux pour former les habitants aux bonnes pratiques et leur remettre un bio-seau pour le transport des biodéchets. Une charte de "bonne conduite" est signée, précisant les obligations de chacun, et permettant d'identifier les foyers bénéficiaires. Ces données servent à vérifier la bonne taille des composteurs et à maintenir le contact avec les habitants pour les inviter à des événements, comme la distribution de compost.

Esprit Edition : Que font-ils du compost une fois qu'il est produit ?
Laura LMD : Il est distribué gratuitement aux contributeurs qui peuvent l'utiliser pour leur jardin ou leurs plantes d'intérieur. Les services municipaux, qui fournissent généralement la matière sèche nécessaire, l'utilisent également pour les plantations publiques. Nous souhaitons cependant rappeler que le compost, n'est pas du terreau, mais bien un engrais naturel. Il est donc nécessaire de le mélanger à de la terre végétale, maximum 1/3 de compost pour 2/3 de terre. Donc nul besoin d'en obtenir des quantités importantes. Une belle manière de réduire sa poubelle noire, tout en enrichissant nos sols !

Esprit Edition : Quelles conditions faut-il remplir pour installer un composteur partagé dans une commune ?
Laura LMD : Trois prérequis sont essentiels : disposer d'un lieu adapté ; avoir une ressource en matière sèche, comme du broyat de branches ou des feuilles, de manière pérenne et anticipée ; et enfin trouver des personnes motivées pour aider au suivi du site de compostage. Ces personnes, appelées « référents », sont formées aux frais du Sictom Nord Allier,pour surveiller le bon fonctionnement du site en complément de nos agents, et faire remonter rapidement les informations en cas de difficultés. Nous sommes là pour vous accompagner, alors n'hésitez pas à nous contacter !

Esprit Edition : Quels sont les retours des citoyens et des communes qui ont déjà mis en place ces composteurs partagés ?
Laura LMD : Les retours sont très positifs ! Les habitants sont heureux de participer et de voir leurs sacs d'ordures ménagères si petits et légers en échange du compost. Beaucoup apprécient aussi le côté communautaire du projet. C'est l'occasion de mieux se connaître entre voisins. Pour les communes, c'est aussi une manière de gérer leurs déchets de manière plus durable. En résumé, le compostage, c'est un geste simple, utile, permettant à tous de maitriser les coûts de traitement des déchets, tout en préservant l'environnement et en créant du lien avec d'autres habitants : un combo 100 % gagnant !



Souvi'nid d'abeilles plante des haies pour la biodiversité !

Depuis 2020, l'association Souvi'Nid'Abeilles mène un programme de plantation et d'étude de haies, rendu possible grâce à la mobilisation de propriétaires de terres agricoles. Qu'il s'agisse de haies brise-vent, bocagères ou ornementales, ces aménagements contribuent activement à la préservation de la biodiversité, tout en s'inscrivant dans une démarche respectueuse de l'environnement. Chaque haie est constituée d'essences locales endémiques, soigneusement choisies pour leur importance écologique.



« Nous proposons diverses configurations : des alignements simples ou doubles, notamment pour les haies brise-vent, mais aussi des bosquets mêlant un grand nombre d'essences variées. À titre d'exemple, certaines haies implantées par l'association comptent jusqu'à 30 espèces différentes pour 100 plants sur 50 mètres linéaires ! » nous explique Arnaud Larose, président de l'association.

Un impact à plusieurs niveaux

Ces haies recréent des habitats naturels propices au retour de la faune et de la flore locales. Elles servent non seulement d'abris et de sources de nourriture, mais aussi de réservoirs génétiques pour les générations futures. « *Elles jouent également un rôle essentiel dans la dissémination des graines par les oiseaux, contribuant ainsi à la régénération de nombreuses espèces d'arbres et arbustes traditionnels de nos campagnes : chênes, ormes, tilleuls, alisiers, sorbiers, argousiers, noisetiers, houx, nerpruns, cornouillers, viornes, fusains, sureaux, et bien d'autres encore.* » En résumé, ces haies sont bien plus que de simples plantations : elles sont de véritables havres de vie, essentielles pour la préservation et le développement durable de la biodiversité.

Une plantation réussie à Souvigny

En mars dernier, une douzaine de bénévoles se sont mobilisés pour planter 100 arbres et arbustes sur un domaine agricole de Souvigny. En un peu plus de deux heures trente, dans une ambiance conviviale et enthousiaste, tous les plants ont été mis en terre. Et pour conclure cette matinée en beauté, les participants ont partagé un verre réconfortant, juste au moment où le soleil a fait son apparition.

Rejoignez l'équipe de bénévoles de Souvi'Nid'Abeilles en contactant l'association à l'adresse suivante : souvinidabeilles@gmail.com



© Pom'C photographe



Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Quand commencer à faire toiletter son animal ?



Le premier toilettage peut avoir lieu dès le plus jeune âge, une fois que les vaccins du chiot sont à jour. Il est vivement recommandé de commencer tôt, même si cela ne consiste qu'en un simple bain suivi d'un séchage.

Cette initiation précoce permet d'éviter le développement de peurs futures. Votre animal s'habituera progressivement au bruit, à l'eau et aux manipulations.

C'est d'autant plus important pour les chiens qui nécessiteront des coupes plus tard : apprendre à rester immobile facilitera grandement les futures séances de toilettage, pour le bien-être de tous.

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 !**

Festival CRAPA'UT : jamais 3 sans 4 !

CRAPA'UT, c'est un festival à découvrir ou à redécouvrir **le 14 juin à Cressanges** et tout ça pour une bonne cause : la protection de la biodiversité !

« CRAPA'UT » pour : les crapauds, le crapahutage et la musique avec l'ancien do, le UT ! Son histoire ? Une rencontre entre la Fondation Le PAL Nature, la Com'Com du Bocage Bourbonnais et le Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier qui mène des opération de sauvetage de batraciens. Mélangez tout cela avec des bénévoles surmotivés et une commune accueillante : le tour est joué !



Cette année, La Maison de Demain, une exposition sur le changement climatique conçue par la Com'Com du Bocage Bourbonnais, vous permettra de vivre un voyage en 2100 avec Doc et Martine !

Pour l'ambiance, des stands, des animations à découvrir et 3 groupes locaux à écouter : Jolene (reprises acoustiques) , The Marshals (trio blues rock) et The Black Sheeps (reprises de rock français).

Pratique : Entrée à 7 € par personne (gratuit pour les - de 12 ans), buvette (de l'Amicale Laïque de Cressanges) et restauration (locale !) sur place : n'hésitez pas à amener gobelets, couverts et assiettes pour réduire les déchets.

Plus d'infos : 07 87 19 01 30

Les astuces de Christelle !

Confectionner un cadeau soi-même

Pour la fête des mères et des pères, rien de mieux qu'un cadeau DIY* fait avec amour ! Une carte personnalisée, un pot de fleurs décoré ou un cadre photo maison : des idées simples et touchantes. L'essentiel, c'est d'y mettre son cœur pour faire plaisir à maman.



**Do It Yourself : fais-le toi-même*

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
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

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

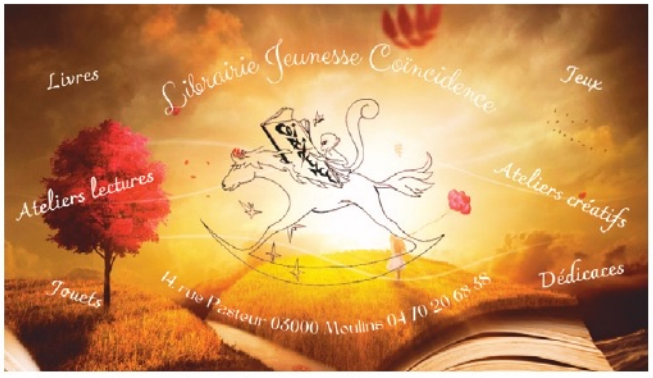
Bientôt la fête des mères et vous cherchez un cadeau à offrir ? Un livre fait toujours plaisir ! :)

L'album **"Unique comme tu es, maman"** de Valentina Manuzzato et Giulia Pesavento, montre que les mamans ne sont pas parfaites, qu'elles ont des qualités et des défauts qui les rendent irremplaçables.



« Un bel ouvrage, entre imperfection, force et beauté, pour leur dire, tout simplement, qu'on les aime telles qu'elles sont. »
A partir de 3 ans. Editions Sassi Junior

Bonne lecture ! Adeline



MASSIF DU SANCY
Auvergne France

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

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

Véritable terrain de jeu, le massif du Sancy fait les choses en grand pour vous satisfaire avec **670 kilomètres de sentiers de randonnée balisés et 47 circuits VTT** accessibles à tous. Pour se guider l'office de tourisme a développé une application GPS gratuite « Sancy Explorer » avec plus de 120 itinéraires à découvrir et qu'il suffit de télécharger avant son départ.


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

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

Dans le Sancy, les panoramas à 360° s'étendent à perte de vue. Le Puy de Sancy, plus haut sommet d'Auvergne se rejoint facilement en téléphérique et offre un majestueux spectacle sur les volcans **de la chaine des Puys, inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.** C'est aussi le carrefour de plusieurs chemins de Grande Randonnée en Auvergne. Arpentez les sommets volcaniques en suivant le GR®30 Tour des lacs d'Auvergne ou le GR4® Hauts plateaux et Monts d'Auvergne en mode itinérance à votre rythme.


Pique-nique avec vue !


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

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


Dégustez le fromage saint-nectaire
©AOP Saint-Nectaire

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


Pause fraîcheur au lac Chambon


Profitez des superbes panoramas

Rendez-vous

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

La culture bourbonnaise **accessible en Ehpad**

Le Département de l'Allier a mis en place le dispositif « Culture en Ehpad » pour rapprocher la culture des résidents des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Initiée par le Conseil départemental, cette action vise à offrir aux résidents un accès à des activités culturelles enrichissantes, tout en apportant des moments de joie et d'évasion. Le projet a débuté en 2020 sous la forme d'une plateforme de contenus numériques, en réponse à la fermeture des EHPAD aux visiteurs durant la crise du COVID. Puis, à partir de 2022, des spectacles en présentiel sont venus compléter l'offre, dès la réouverture des établissements. Aujourd'hui, ce programme propose diverses animations, telles que des visites virtuelles de musées, des lectures contées, des documentaires historiques, ainsi que des spectacles de théâtre et des concerts.



Un contenu 100% Allier !

L'une des spécificités de ce dispositif est de mettre en avant des artistes locaux. Tous les intervenants, qu'il s'agisse de musiciens, de comédiens ou de conférenciers, sont issus de du département, permettant ainsi de valoriser la culture bourbonnaise. Les contenus culturels numériques sont accessibles via une plateforme en ligne, réservée aux établissements participants. Cette plateforme évolue continuellement, offrant des contenus variés adaptés à tous les goûts : des récits sur l'histoire de l'Allier, des lectures filmées, des documentaires sur la vie paysanne ou encore des histoires en patois.

« L'objectif est de rompre l'isolement culturel des résidents et de leur offrir une « toile culturelle » qui va au-delà des frontières des Ehpad. Comme le souligne l'initiative, il s'agit de délocaliser l'offre artistique et de s'adresser à un public souvent oublié. En enrichissant régulièrement le contenu proposé, cette plateforme s'adapte aux attentes des résidents, tout en célébrant la richesse du patrimoine bourbonnais. », nous explique Anne-Cécile Benoit-Gola, Vice-Présidente du Conseil Départemental de l'Allier chargée des personnes âgées.

Témoignages

« Les résidents n'attendent que ça, ça nous aide, le peu que j'ai dansé, ça me remonte dans le passé », un résident de l'EHPAD Les Cueils à Hérisson.

« C'était formidable, ça nous changeait vraiment les idées, on était vraiment bien, ça m'a rajeuni », une résidente de l'EHPAD La Source à Souvigny.

« On oublie nos problèmes, c'est le principal, j'avais la chair de poule. C'était tellement bien, on pense à autre chose », une résidente de l'USLD du centre hospitalier d'Ainay-le-Château.



Bon à savoir !

En 2024, le Département a poursuivi un nouvel objectif avec le dispositif : celui de transformer les résidents spectateurs en véritables acteurs. Ainsi, six ateliers de création artistique ont été proposés à 130 résidents de divers établissements. *Rendez-vous sur la vidéo www.allier.fr/1601-culture-en-ehpad.htm*

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

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%.

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

petits-fils.com

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

Découvrez le chant Prénatal avec Temps d'Harmonie

Nouvelle praticienne

« Chanter pour le bébé que l'on porte est un merveilleux cadeau de tendresse pour votre bébé et pour vous-même.

Être enceinte est un moment unique dans votre vie.

Le chant prénatal est un voyage sonore dans lequel vous êtes en pleine conscience de votre respiration, vos émotions et vos sensations.

La détente est au rendez-vous
Il n'y a besoin d'aucune connaissance musicale, ni même de savoir chanter. Pour votre bébé, votre voix est la plus belle et rassurante.

La participation du papa est la bienvenue.

Il s'agit d'un accompagnement à la grossesse par le chant, les sons et la vibration. Cet accompagnement en chant prénatal ne remplace en aucun cas la préparation à faire avec une sage-femme, c'est un soutien complémentaire à cette préparation.

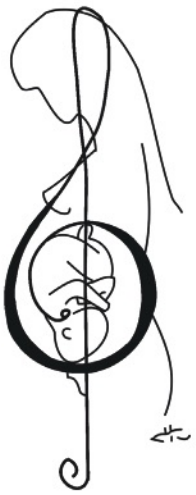
Lors des séances, vous pourrez découvrir et expérimenter des outils pour accompagner le travail lors de l'accouchement, et plus spécifiquement la gestion des contractions grâce aux sons.

Le papa aura toute sa place pour participer et soutenir la maman.

Vivre sa grossesse et préparer l'accouchement avec le soutien du chant prénatal rend cette période merveilleusement inoubliable. »

Plus de conseils ?
- *Chant Prénatal*
- *Massage Bien-être pour Bébé (apprendre à réaliser ce massage)*
- *Sonothérapie*
- *Violon*

Temps-d-harmonie.fr - 06.83.17.04.87
Séances individuelles à Domicile et en cabinet à Bourbon l'Archambault.



Publi-rédactionnel

#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

#Reflexologie

• 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

#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

#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
35 rue du Repos - 03000 MOULINS

#Naturopathie

• Marion ROCHARD
Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.
06 64 45 11 72
Marion Rochard Naturopathe
Sur rendez-vous :
L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

#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

• Céline CAILLE
Sophrologue spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité. Enfants - Ado - Adultes (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Fleurs de Bach)
07 86 10 74 31
wwww.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
Sur RDV en Visio ou à YGRANDE

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



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

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois







Loisirs, détente et festivités : c'est ici que ça se passe !

Paray sous Briailles

À 20 min de Moulins
À 5 min de St-Pourçain et Varennes
À 20 min de Vichy

VENEZ FAIRE UN TOUR !

Snack, chill
tous les midis
et soirs de l'été
& animations
tous les
vendredis soirs
(du 27/06 au 29/08)

nwp 03
natural
wake park

Privatisez
un lieu unique
pour vos groupes,
CE et événements
d'entreprise



Grimpez, sautez, éclaboussez, vivez un été 100% fun sur l'eau



BASE DE LOISIRS DE VILLEMOUZE

Renseignements

07 43 37 09 27

Route de la tour de Villemouze
Paray sous Briailles
derrière le karting- accès par la A71

Bien plus que du wake : un vrai coin de paradis !

Suivez-nous pour connaître
toute l'actualité !

www.naturalwakepark.com

Photos : Alexandre Thevenoux