#106 Juil/Août 2025
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Évasion insolite près de chez nous !



Sandra et Joker vous invitent pour un séjour dans leur petit Ranch à Boucé

Rendez-Vous à BOURBON-LANCY
EN BOURGOGNE DU SUD

Retrouvez notre univers
Thermalisme et Bien-Être sur
www.rendezvousabourbonlancy.fr

THERMALISME ET BIEN-ÊTRE

Venez profiter des bienfaits
de l'eau thermale de Bourbon-Lancy

OFFRE DE L'ÉTÉ
AUX THERMES

cet été



MATINÉE THERMALE
avec 4 soins thermaux

- Cataplasmes de boue
- Bain hydroxeur
- Piscine à jets
- Douche pénétrante

+ MODELAGE DU DOS
(Soin de 20 min.)
dans notre Espace Évasion Bien-Être
situé au sein des Thermes

~~84€~~

78 € / pers.

Réservations auprès
des Thermes de Bourbon-Lancy
Tél : 03 85 89 18 84
Mail : contact@stbl.fr

*Offre valable jusqu'au 30 août 2025 inclus. **
Sous réserve des disponibilités.

* Offre valable pour une matinée découverte réservée et effectuée du 1er juin au 30 août 2025 selon le programme des soins établi dans l'offre. Conception graphique : Société Thermale de Bourbon-Lancy

VIVEZ L'EXPÉRIENCE CELTÔ !

ESPACES THERMOLUDIQUES

Les Espaces Thermoludiques pour un moment de Détente et de Bien-Être en couple, entre amis ou en famille... **

- Accès Adulte - 1/2 journée (à partir de 14 ans) **21 € / pers.**
- Accès Enfant - 1/2 journée (pour les - de 14 ans) **8 € / pers.**

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

Réservations par téléphone uniquement
> LES SAMEDIS ET DIMANCHES MATINS TOUTE L'ANNÉE
> LES JEUDIS MATINS DES VACANCES SCOLAIRES

Renseignements auprès de CeltÔ
Tél : 03 85 89 06 66 - Mail : contact@celto.fr

** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.





WWW.RENDEZVOUSABOURBONLANCY.FR

Quartier Thermal - 5 place d'Aligre - 71140 Bourbon-Lancy @RendezvousaBourbonLancy

Ils diffusent notre magazine, merci !



L'Avermois à Avermes



Garage Diat & Fils *à Bourbon l'Archambault*



Très Allier *à Saint-Pourçain-sur-Sioule*

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet/Août 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,
Coïncidence, Sveltéo,
Le Chanvrier Français.
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***

Merci à nos partenaires

Radio BOCAGE 96.5 Mhz FM écoutez la différence !

Kintésens prod.

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

CLUB DE DANSE DE SALON MOULINS - YZEURE
PORTES OUVERTES
2 Clos Jean de Launay à Yzeure
Jeudi 11 septembre 2025 à 19h
Rejoignez-nous !



Chacha
Rock
Valse
Fox Trot
Country
Bachata
Tango
Rumba
06 48 12 12 53 Tango argentin Danses en ligne Paso Doble

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

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

Glamping local, vivez l'aventure... sans aller loin

Quand on pense au camping, on imagine souvent la tente traditionnelle plantée au cœur de la nature, le sac de couchage et les soirées autour du feu. Pourtant, l'offre d'hébergement a beaucoup évolué. Pour répondre à une demande croissante d'authenticité, de confort et d'originalité, de nombreux campings proposent désormais des hébergements, aussi charmants que dépaysants. Nous avons sélectionné pour vous quelques adresses inspirantes… tout près de chez nous.



En roulotte à Château sur Allier

Jusqu'au 15 septembre, offrez-vous un dépaysement dans l'une des trois roulottes du camping associatif du Petit Peuple du Bocage, à Château-sur-Allier.

Installé au cœur d'un écrin de verdure, le camping s'étend sur 6 hectares de biodiversité. Les roulottes, tout confort, disposent d'une pièce de vie avec cuisine équipée, d'une salle de bain avec douche, de toilettes sèches, et d'une chambre douillette pour deux personnes.

Sur place, profitez d'un espace commun couvert pour des repas partagés et d'un terrain de pétanque. La localisation du camping permet de partir en randonnée, faire du canoë ou pêcher à proximité. Pour les plus curieux, de belles découvertes vous attendent : Street Art City, le marché de Sancoins, Bourbon-l'Archambault, et bien plus encore.

« *Notre camping associatif, à taille humaine, privilégie le partage et l'échange, n'hésitez pas à venir découvrir !* » nous confie Solène, bénévole.

Infos et réservations : 07 63 88 66 16
Facebook & Instagram : Le Petit Peuple du Bocage



Une nuit perchée à 3 mètres de hauteur !

Envie d'évasion, de tranquillité et de dépaysement ? Cap sur Lalizolle, où le camping Les Papillons propose une expérience insolite : dormir dans une cabane perchée. Installée sur pilotis et nichée entre les arbres, cette charmante construction en bois vous plonge au cœur de la nature.

Accessible par un escalier en bois, elle offre un couchage confortable, une terrasse intime et une vue dégagée sur la campagne environnante. Que ce soit pour des vacances en famille, une escapade entre amis ou une pause ressourçante à deux, cette cabane séduit par son atmosphère cosy et son lien direct avec l'environnement.

« *Cet hébergement a été pensé comme un cocon, propice au repos et à la reconnexion avec l'essentiel. Les vacanciers peuvent aussi profiter des infrastructures du camping : piscine, grands espaces verts et animations* », précisent David et Frédérique, les nouveaux propriétaires des lieux.



Camping Les Papillons
17 rue du stade à Lalizolle
www.campingdespapillons.com

Dans une yourte sous les étoiles à Target

Direction Target, au Domaine des Grandes Côtes, le plus grand site de yourtes de France, avec pas moins de 15 yourtes réparties sur un vaste terrain sans vis-à-vis.

Cécile et Marc vous accueillent dans ce havre de paix niché entre nature et confort. Les yourtes, de trois tailles différentes (27 m² pour 4 personnes, 31 m² pour 6, et 4 grandes yourtes pour 8), sont climatisées, entièrement aménagées, et conçues dans un esprit contemporain. En version hôtelière, il ne vous reste qu'à poser vos valises !





« *Le petit plus qui fait rêver, un dôme transparent au sommet des yourtes pour admirer les étoiles une fois la nuit tombée. Sur place, profitez également d'un parcours 18 trous de discgolf, d'un parcours 9 trous de footgolf, et d'une piscine couverte et chauffée pour un séjour ludique et sportif.* » nous précise Marc.

Domaine des Grandes Côtes
Verzun du Bas à Target
Site : www.domaine-des-grandes-cotes.com

Une halte dans un Pod à Chatel de Neuvre



L'hébergement en pod séduit de plus en plus les amateurs de nature, de simplicité et de cocooning. Inspiré des cabanes scandinaves, le pod est une petite structure en bois installée à même le sol, qui se fond dans l'environnement grâce à sa forme en demi-cercle.



« *À la fois cosy, écologique et fonctionnel, le pod permet de camper autrement. À l'intérieur, on trouve un lit douillet, une petite table, et même l'électricité. C'est l'alternative idéale pour une escapade à deux, une évasion en solo ou une nuit insolite en famille. Compact et chaleureux, le pod répond à toutes les envies d'évasion douce et durable. Une bulle de bois entre simplicité et confort, pour dormir au plus près des étoiles… sans les piquets de tente !* », nous précisent Karine et Jean Marc les propriétaires du camping.

Ouvert du 1er avril au 15 octobre, le camping dispose de 2 pods, plus des hébergements « Coco Sweet » dont un offrant une vue exceptionnelle sur la rivière Allier ainsi que des emplacements pour tentes, camping-cars et caravanes.

Camping Deneuvre - campingdeneuvre.fr
1 chemin du stade à Châtel de Neuvre

Un petit morceau d'Écosse au cœur de l'Allier

À Saint Pourçain sur Besbre, Pierre-Baptiste Viallet originaire de St Léon, vous accueille sur son aire de camping-car Highland Park, où d'élégantes hôtes écossaises assurent l'éco-pâturage.

Esprit Edition : Comment est née l'idée de créer Highland Park ? Qu'est-ce qui vous a poussé à associer une aire de camping-car à des vaches Highland ?
Pierre-Baptiste : Le projet d'une aire de camping-car était déjà en réflexion. C'est après un voyage en Écosse, des étoiles plein les yeux, que nous avons eu l'idée de recréer ici une ambiance inspirée des Highlands. Passionné par cette race, j'ai souhaité imaginer un lieu naturel où elles puissent paître en liberté, en harmonie avec l'environnement.

Esprit Edition : Quels sont les avantages écologiques de cette démarche ?
Pierre-Baptiste : Ces vaches, reconnaissables à leurs longs poils et à leurs cornes imposantes, contribuent à l'entretien du site tout en offrant de belles scènes d'observation et de photographie. Rustiques et peu exigeantes, elles se nourrissent d'une végétation variée : pousses d'arbres, feuilles, herbes… Elles sont idéales pour entretenir certaines zones, limiter la prolifération des espèces invasives et réduire l'usage des machines.



Esprit Edition : Les visiteurs peuvent-ils interagir avec les vaches ?
Pierre-Baptiste : Oui, dans le respect des consignes de sécurité, notamment liées aux clôtures électriques. Nous prévoyons d'installer prochainement des dispositifs qui permettront des interactions encore plus riches, en toute sécurité.

Esprit Edition : Avez-vous des retours particuliers des camping-caristes à propos de cette expérience originale ?
Pierre-Baptiste : Les visiteurs soulignent souvent la tranquillité des lieux, l'originalité du cadre, et la qualité des équipements. Beaucoup sont charmés par la présence apaisante des vaches Highland.

Highland Park - highlandpark.fr
La Maison rouge à St-Pourçain-s/B.

Bon à savoir !

Le glamping fait son entrée dans le Larousse

Avec l'entrée du mot "glamping" dans l'édition 2026 du Petit Larousse illustré, ce mode d'hébergement à la croisée du camping et du luxe confirme sa place parmi les tendances durables du tourisme. Défini comme un type de camping haut de gamme mais avec le confort, le glamping séduit une clientèle en quête d'escapades authentiques.

Dans un dôme à Châtel Montagne



Au cœur de la Montagne Bourbonnaise, le Camping La Chabanne propose une expérience d'hébergement insolite et écologique avec son dôme haut de gamme au design unique. Recouvert d'une toile, il évoque une bulle suspendue entre ciel et terre. Il est apprécié pour son faible impact environnemental. Sa structure utilise peu de matériaux, souvent recyclables, et son isolation naturelle limite la consommation d'énergie.

La grande baie vitrée offre une vue imprenable sur la nature environnante, et depuis la mezzanine, vous pourrez contempler les étoiles ou admirer le paysage sans quitter votre lit. Ce cocon lumineux et confortable peut accueillir jusqu'à 5 personnes, ce qui en fait un hébergement idéal aussi bien pour une escapade romantique que pour une aventure familiale. Original, paisible et respectueux de la nature, le dôme de La Chabanne vous invite à vivre une nuit vraiment pas comme les autres.

Camping La Chabanne - lachabanne.nl/fr
1, la Chabanne à Châtel Montagne



©Domaine de la Chabanne

S'évader autrement pour les vacances, mais cette fois dans des logements insolites. Suivez-nous pour des découvertes surprenantes et locales.

Le P'tit Ranch de Sandra, à Boucé

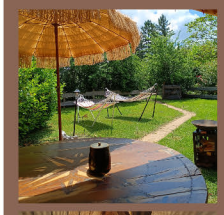


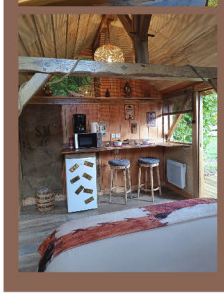
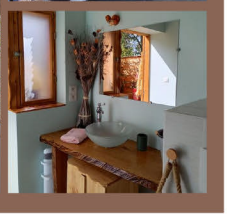
Proche de la nature et des animaux, Sandra vous accueille depuis 3 ans au cœur de la campagne Bourbonnaise pour une halte dans ses logements insolites au choix : une roulotte, une tente ou le p'tit Ranch ! « *Mon objectif est de permettre à chacun de se ressourcer, tout en profitant d'un confort optimal.* », nous confie Sandra.

En octobre 2024, elle décide de transformer un ancien poulailler en P'tit Ranch à l'ambiance western. « *J'aime l'esprit Cowboy, je me suis donc inspirée de cet univers pour décorer ce logement. Nous l'avons conçu et aménagé en famille, en utilisant principalement du bois et des matériaux de récupération. Ce logement de 12 m² est équipé d'une literie, d'un réfrigérateur, d'un micro-ondes, d'une cafetière, d'une bouilloire et dispose d'une salle de bain privative située à quelques mètres. Dépaysement garanti !* »

Alors faites votre valise, Sandra vous attend pour une ou plusieurs nuits et vous aurez peut-être la chance d'apercevoir la mascotte des lieux, le beau et gentil lapin Joker.

Ô Rêves atypiques - orevesatypiques.fr
24 route de treteau à Boucé



Dormez dans un tableau **de Van Gogh à Charroux**

Au cœur de Charroux, l'un des Plus Beaux Villages de France, se trouve la "Chambre Van Gogh", une réplique fidèle de la célèbre "Chambre à Arles" du peintre Vincent Van Gogh. Inaugurée en mars dernier, cette chambre propose une immersion unique, recréée par des artistes locaux, François Lassere et sa fille Elsa McCallister.



©Photos : Val de Sioule Tourisme

Chaque détail a été soigneusement étudié pour conserver l'atmosphère du tableau. Des meubles peints à la manière de Van Gogh aux murs texturés imitant sa touche de pinceau caractéristique. Le lieu est aménagée et équipée de toutes les commodités nécessaires : cuisine, salon, salle de bain, terrasse et parking privé.



La "Chambre Van Gogh" à Charroux permet donc aux visiteurs de dormir dans une toile de Van Gogh, pour une nuit hors du temps. Que vous soyez un passionné d'art ou simplement curieux, un séjour dans cette chambre saura vous surprendre.

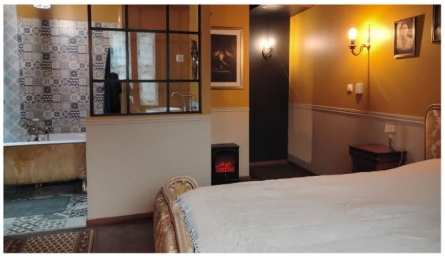
"Chambre Van Gogh"
www.valdesioule.com
4 bd de la Chaume du Vent à Charroux

Une nuit dans **une maison hantée à Thiers**



Mêlant histoire et activités paranormales, ce lieu surprenant a été spécialement conçu pour dormir et vous faire frissoner. Est-elle hantée, ne l'est-elle pas ? En tout cas, ce sera bien à vous de le découvrir. Vous serez immergés dans un décor de l'ancien temps, disposé à faire sortir les âmes et les fantômes de leurs cachettes. Assurément, vous les entendrez se déplacer ou parler de temps à autre. Il se peut fortement qu'ils apprécient (ou pas) votre visite et tenteront sans doute de jouer avec vous ou simplement avec vos nerfs. Ils allumeront surement aussi quelques lumières à votre insu, ou encore feront fonctionner quelques appareils vous faisant sursauter. « *Afin de vous immerger encore mieux dans cette ambiance, nous avons mis à votre disposition une sélection de DVD pour encore plus de frissons !* » précisent Aurélie et Fabrice.

www.nuitinsolitethiers.com
Barbarin à Thiers



Un séjour nostalgique dans les hébergements vintage à Agonges

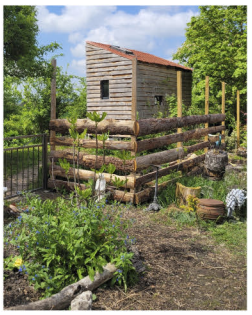


Depuis l'été 2010, Henk van der Krabben et Irma Witte ont ouvert des gîtes dans le bourg d'Agonges, situés sur la belle place du village. À La Locaterie Charbonnier on trouve donc des logements avec une déco vintage ajoutant une touche de charme rétro à vos vacances. Il y a la '70', pour 2 personnes aux couleurs orange, marron et violet. La '60' qui est la plus grande maison pour 6 personnes. Et la '50', lumineuse et colorée pour jusqu'à 4 personnes. Ces gîtes sont parfaits pour des vacances en famille ou entre amis avec un accès au jardin pour profiter du beau temps !

La Locaterie Charbonnier - www.lalue.eu/fr
La Lue à Agonges

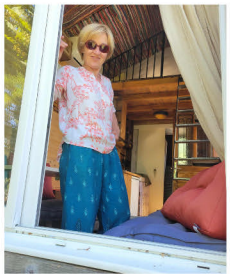


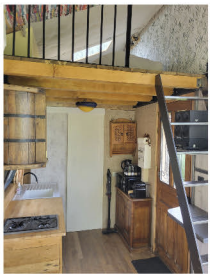
La Chevêchette, une tiny house à Besson pour se déconnecter



La Chevêchette est une tiny house de 12 m², simple, végétale et un peu rétro, posée sur La ferme des Grangers à Besson. Meubles chinés, déco de récup, plantes en abondance et jardin privatif. Ce petit logement paisible, rustique mais soigné est idéal pour se poser au calme et ralentir. Le logement comprend un coin cuisine, une mezzanine avec un lit double, une table extérieure, des toilettes sèches et un petit point d'eau. Située sur la ferme pédagogique de Marie-Janique, vous aurez la possibilité, si la curiosité vous en dit, d'échanger ou de visiter la ferme et ses animaux.

La Chevêchette
Facebook : La ferme des Grangers
12 Les Grangers à Besson





Dormir dans un tonneau en bois à Malicorne

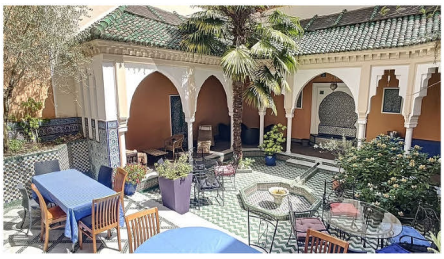


Depuis 5 ans, Jocelyne et Joël proposent une nuit insolite dans un hébergement atypique "l'Oreiller". Posez vos valises dans un tonneau en bois 100% naturel aménagé et inspiré des tonneaux Ice Viking. L'hébergement, à l'atmosphère cosy grâce à la chaleur du bois, est équipé d'une chambre, d'un petit cabinet de toilette, d'un coin repas et d'une terrasse privative à l'ombre d'un vieux prunier. En bonus, profitez d'un bain nordique et détendez-vous !

Le domaine des Meuniers à Malicorne

Place au voyage dans un Riad à Vichy





Le Riad à Vichy est une maison de style marocain située en plein cœur du quartier thermal de Vichy. Il dispose d'un véritable patio marocain orné d'une fontaine centrale qui rend ce lieu authentique et dépaysant. « *Il a été construit dans les années 1930 par des ouvriers venus du Maroc, dans le but de recréer l'architecture typique d'une villa traditionnelle marocaine.* » nous expliquent Marion et Romane Grolier les propriétaires.

Ce riad privé s'étend sur trois niveaux et peut accueillir jusqu'à 14 personnes. Il comprend 7 chambres (4 avec lits doubles, 2 avec 2 lits simples et un bureau avec un canapé lit), un salon, une cuisine entièrement équipée, ainsi que plusieurs salles d'eau et WC répartis sur les différents étages. À l'extérieur, vous profiterez d'un patio de 115 m² avec fontaine, plancha et coin détente.

Pour une expérience complète, le Riad propose également des services de bien-être : massages en solo ou en duo, séances de yoga... Et pour prolonger le voyage des sens, un repas oriental typique peut être préparé sur demande.

Le Riad - www.locationmaison-vichy-riad.com
Rue Chomel à Vichy



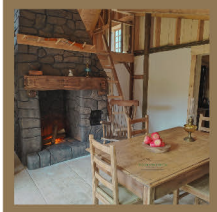
Insolites

La Petite Maison dans la Prairie... en Bretagne



À Campénéac, en Bretagne, Claire Vilani, passionnée par la série culte La Petite Maison dans la Prairie, a concrétisé un rêve : construire une réplique fidèle de la maison en bois de la famille Ingalls, devenue emblématique pour des générations de téléspectateurs. Pour en respecter les proportions, elle s'est basée sur la taille et les pas de l'acteur Michael Landon. « *La petite maison est fidèle à la série, l'immersion est totale* », confie Claire. Le lieu se veut volontairement rustique avec l'électricité et une pompe à eau tout de même. On y trouve du mobilier ancien, un poêle à bois, des lits en bois massif, des toilettes sèches, et une décoration soigneusement choisie pour évoquer la série. L'objectif, faire un véritable bond dans le passé et vivre, le temps d'un périple, comme à l'époque de Laura Ingalls.

The country House 56 à Campénéac
www.thecountryhouse56.com







Équicie-Liance : le cheval au service du lien humain

À Toulon sur Allier, dans un écrin de nature de 9 hectares, Céline a créé Équicie-Liance, une structure où le cheval devient médiateur du lien à soi et aux autres. Nous l'avons rencontré avec ses chevaux pour comprendre comment l'équicie redéfinit la relation entre l'homme et l'animal.



Esprit Edition : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est Équicie-Liance ?
Céline : Équicie-Liance est une structure d'accompagnement par la médiation avec le cheval. Nous sommes installés là où vivent librement un troupeau de sept chevaux et six poneys sur des équi-pistes avec des pâturages verdoyants, en troupeau stable et avec de l'herbe et du foin à volonté.

Esprit Edition : En quoi l'équicie diffère-t-elle de l'équitation classique ?
Céline : L'équicie n'est pas une pratique équestre. C'est une médiation à visée thérapeutique, éducative ou de loisir, qui place la relation avec le cheval au centre. On ne vient pas pour apprendre à monter, mais pour cheminer avec le cheval, dans une approche corporelle, sensorielle et émotionnelle. Le cheval agit comme miroir de nos émotions et aide chacun à mieux se comprendre.

Esprit Edition : Quels publics accompagnez-vous ?
Céline : Tous. Les enfants à partir de 4 ans, les adultes, les personnes en situation de handicap (moteur, mental, sensoriel, polyhandicap), les personnes en souffrance psychique, les personnes âgées jusqu'à la sénéscence ou tout simplement celles qui souhaitent vivre une relation différente avec le cheval. Chaque accompagnement est personnalisé selon un projet individualisé.

Esprit Edition : Quel est le rôle des chevaux dans ce processus ?
Céline : Ce sont de véritables partenaires. Ils ne sont pas choisis au hasard, ils vivent en liberté, dans des conditions qui respectent leurs besoins fondamentaux. Ce bien-être leur permet d'être disponibles et sensibles aux états émotionnels humains. Ils choisissent eux-mêmes la personne qu'ils accompagneront.

Esprit Edition : Vous êtes également très entourée...
Céline : Oui ! J'ai la chance d'être soutenue par des bénévoles formidables. Marielle, Lak et d'autres donnent de leur temps pour nous aider lors des stages, ateliers ou activités. Ils partagent nos valeurs : respect du vivant, inclusion et bienveillance. Je les forme moi-même pour garantir une cohérence dans nos accompagnements.

Témoignage

Esprit Edition : Marielle, vous êtes bénévole ici. Que vous apporte cette expérience ?
Marielle : C'est une immersion vraiment unique. On apprend autant des chevaux que des humains. Cette expérience me permet de découvrir une nouvelle approche du cheval. J'ai grandi dans un univers d'élevage « à l'ancienne », où le cheval était surtout un outil. Ici, je le découvre comme un véritable partenaire de vie. J'apprends à parler « cheval », à décoder leur langage et à entrer en relation avec eux autrement. C'est aussi une aventure humaine. Avant, j'étais simplement propriétaire d'un cheval ; aujourd'hui, je vis une relation vivante, construite dans l'échange et le respect. J'aime faire des choses qui ont du sens, et ici, je suis en plein dedans. En tant que bénévole, je





peux apporter de l'aide, mais je reçois tout autant. C'est un duo gagnant-gagnant. Ma jument de 30 ans est en pension là-bas, et grâce à cette proximité, je profite beaucoup plus d'elle. Cela fait six ans que je vis en ville, à Moulins, et venir ici me reconnecte à ce qui m'épanouit profondément.

Esprit Edition : L'inclusion semble être un axe fort du projet...
Céline : Absolument. Nos installations sont adaptées aux personnes à mobilité réduite : carrière, salle d'accueil, écuries, gîtes labellisés Tourisme et Handicap. Nous allons travailler aussi avec des établissements médico-sociaux pour développer des projets sur mesure.

Esprit Edition : Quel est votre parcours personnel ?
Céline : Je suis cavalière depuis l'âge de 4 ans. Après un parcours dans l'éducation, j'ai suivi une formation de deux ans à l'École Européenne d'Équicien en Lorraine avec plus de 400 heures de stage. Cette formation m'a permise d'allier mes compétences en pédagogie avec ma passion des chevaux. Aujourd'hui, je conjugue ma passion des chevaux et mon désir d'aider l'humain.

Esprit Edition : Un dernier mot ?
Céline : L'équicie, c'est une aventure de cœur. C'est mettre en lien, réconcilier, pacifier. C'est cheminer avec le cheval pour aller à la rencontre de soi.

Plus d'infos : Équicie-Liance
La Montée Perdrix à Toulon-sur-Allier
Site : www.equicieliance.fr

L'aïkido, art martial et bien-être !

L'équipe pédagogique du Cercle Bourbonnais d'Aïkido et ses enseignants diplômés vous accueillent sur les tatamis de Moulins et Yzeure dès le lundi 8 septembre. L'aïkido est un art martial non compétitif et non violent dont le but est d'harmoniser (ai) l'énergie (ki) d'un adversaire avec la sienne afin de le neutraliser et de lui montrer que toute attaque est une erreur. Techniques à main nues ou aux armes sont ainsi enseignées dans une recherche qui permet





d'apprendre à préserver le corps et l'esprit tout en les renforçant. La pratique régulière des armes (bâton et sabre de bois) favorise le travail de précision et de gestion de la distance en respectant les principes suivants : ne pas blesser, ne pas être blessé, apprendre à ne faire qu'un avec celui qui attaque, telle est la voie !

Un art martial pour tous !
L'Aïkido est accessible à tous, adapté aussi bien aux enfants de plus de sept ans, aux hommes qu'aux femmes, tous âges confondus !

Bon à savoir !
Trois séances d'essai sont offertes aux personnes qui souhaitent découvrir cet art martial.

Pour tous renseignements : 06 31 52 64 65 ou aikidobourbonnais.com.

Svelteo Clinic minceur

Conseil bien-être du mois !

Ta peau mérite mieux qu'un rasoir !

Chez Svelteo, l'**épilation définitive se fait au laser diode**, sans douleur et avec des résultats visibles dès les premières séances.

Publi-rédactionnel

En ce moment, pour toute zone achetée, **bénéficiez de -50 % sur la seconde**

Une occasion idéale de prendre soin de vous, durablement !

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



Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



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

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



Retour d'hospitalisation

Une aide sur mesure pour un retour à la maison en toute sérénité

- Garde-malade ou surveillance
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Présence 24h/24 pour les sorties complexes
- Réactivité de mise en place et gestion des urgences

SI Services à la personne



N'hésitez pas à contacter
Louis Du Colombier
Directeur d'Agence Moulins

L'aide à domicile sur-mesure
04 15 40 22 22
24 cours Anatole France
03000 Moulins

Save the date !

Les carpes ont du mordant… au féminin !

Le Championnat de France Féminin Carpes 2025, organisé par la Fédération Française de Pêche Sportive Carpe et la Commission Régionale Carpe AURA, aura lieu du 18 septembre au 21 septembre 2025 aux plans d'eau des Ozières et Champvallier à Yzeure. C'est un événement qui célèbre non seulement l'art de la pêche, mais aussi l'excellence et la passion des femmes dans ce domaine. « *Cette compétition rassemble des pêcheuses venues de divers horizons, prêtes à démontrer leurs compétences et leur amour pour la pêche sportive. Dans une ambiance conviviale et compétitive, le championnat met en lumière des techniques expertes, des prises impressionnantes et un respect profond pour la nature.* », explique Laurent Gaillard, président de l'APPMA de Moulins.



Bon à savoir !

Ce Championnat de France Féminin est l'occasion de participer à une rencontre sportive de haut niveau, permettant à chacune d'exprimer sa passion dans les meilleures conditions possibles et de côtoyer des pêcheuses de toute la France. A l'issue de cette compétition, le Capitaine et le « staff » de l'équipe de France Féminine, pourront demander à certaines compétitrices de participer à une présélection qui leur permettrait d'intégrer l'équipe de France Féminine Carpe, et de représenter notre nation pour les futurs championnats du Monde, ou d'autres rencontres et compétitions internationales. C'est aussi une formidable opportunité de promouvoir la pêche féminine sur notre territoire.

Rens. 06 81 18 86 11 Philippe Kolevitch, Président de la Commission Régionale Carpe - FFPS Auvergne-Rhône-Alpes.



La Boucle des Lions : sport et solidarité au rendez-vous

Organisée par le **Lions Club Moulins**, la Boucle des Lions revient pour sa 11ème édition le **dimanche 14 septembre**. Au programme : **marche ou VTT** en pleine nature, au profit d'une belle cause. L'intégralité des recettes sera reversée au Centre Hospitalier de Moulins pour soutenir le programme Music Care et le service pédiatrique.



Accueillie chaque année au **Lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy**, la manifestation propose des parcours variés dans la campagne et la forêt de Moladier. Que vous soyez sportif confirmé ou amateur, il y a un parcours pour vous : 5, 9, 14 ou 25 km de marche et 25, 37, 51 ou 74 km de VTT, tous soigneusement balisés.

La Boucle des Lions est l'événement phare du club, mais son engagement solidaire se poursuit toute l'année avec des actions comme "Une Rose Jaune pour Alzheimer", un loto, les Journées de la Vue, ou encore des animations en EHPAD.

Infos pratiques : Départ depuis le Lycée Agricole de Neuvy à 7h30 (longs parcours) ou 8h.
Tarifs : 8€ adulte, 5€ enfant (-16 ans).
Barbecue : 7€/pers.
Inscriptions sur : helloasso.com
Contact : 04 70 20 95 00.

#Publi-rédactionnel

Vin'Scène EN BOURBONNAIS COURSE NATURE

Un week-end placé sous le signe de la fête et du sport

Vin'Scène en Bourbonnais revient pour sa 16ème édition le dimanche 28 septembre. Quel que soit votre niveau ou votre objectif, c'est avant tout un moment de partage, d'émotions et de convivialité. Prêt à relever le défi ?

Que vous soyez coureur aguerri, randonneur passionné, adepte du VTT ou simplement en quête d'un moment de partage et de dépassement, il y a une épreuve faite pour vous :
- Course de 43 km : en solo ou en relais, pour une aventure intense au cœur de la nature.
- Randonnées pédestres de 15 km ou 25 km : idéales pour s'imprégner de la beauté du Bourbonnais à son propre rythme.
- Parcours VTT de 30 km et 60 km : sensations et grands espaces garantis !
- Joëlettes : parce que le sport est avant tout un moment de partage, permettez aux personnes à mobilité réduite de vivre cette aventure avec une équipe dévouée.





Toutes les infos pratiques pour le week-end de la course

Dès le samedi 27 septembre, rendez-vous à Moulins l'après-midi pour le retrait des dossards, mais aussi pour profiter d'animations, de stands et d'une ambiance chaleureuse. Le retrait sera également possible le samedi après-midi à Saint-Pourçain-sur-Sioule et le dimanche matin avant le départ. Le jour J pour faciliter l'évènement, des bus gratuits vous conduiront vers vos points de départ.

Inscrivez-vous dès maintenant sur www.vinsceneenbourbonnais.com et suivez-les sur leurs réseaux sociaux !

JUIN - JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

les RENDEZ-VOUS de l'été !

Chaque semaine, découvrez une nouvelle activité à l'agence Allier Bourbonnais Attractivité !

65 rue d'Allier à MOULINS

- ATELIERS
- QUIZ
- CONTES
- ESCAPE GAMES
- CONFÉRENCES
- AFTER WORKS

Tout le programme sur

allier-bourbonnais.fr/rendez-vous-de-l-ete

ALLIER BOURBONNAIS
L'Auvergne d'azur & d'or

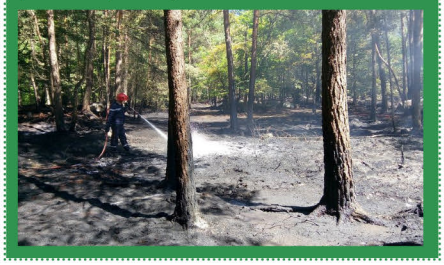
Office National des Forêts

J'agis pour la forêt !

Les bons réflexes à adopter !

• Le feu : pire ennemi de la forêt

Les feux de forêt sont majoritairement dûs à l'imprudence humaine. De nos comportements, nous pouvons les éviter en appliquant un simple geste qui consiste à bannir toute cigarette, feu de camp et barbecue.
La particularité des incendies, c'est qu'ils couvent dans le sol. Ils brûlent la matière organique qui s'y est accumulée, puis se propagent ensuite lentement sans forcément montrer de signes évocateurs : flamme, fumée, odeur. Avant qu'ils ne soient visibles à l'œil nu, un feu de camp même s'il paraît éteint peut se réanimer avec le vent, même plusieurs jours après l'avoir allumé.



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

L'ABEL Destination et la Fondation Le PAL Nature !

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

Les balades à vélo reprennent de plus belle pour 2025 !
Découvrez les coulisses du PAL et de sa Fondation aux ***dates suivantes : 29 juillet puis 12 et 26 août.*** Une expérience où nature et découvertes se mêlent pour une balade inoubliable !

Photographe d'un Jour !
La Fondation Le PAL Nature et L'ABEL Destination (Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire) vous proposent à nouveau de devenir « *Photographe d'un Jour !* ». Vivez une journée au cœur de la nature. Sous les conseils de **Sonia Cucca**, explorez les bases de la photographie et perfectionnez vos compétences en capturant la faune locale et celle du parc Le PAL.
Dates encore disponibles : mercredi 23 juillet, mardi 19 août et samedi 23 août 2025.

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

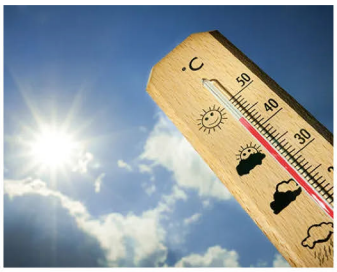


Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ? Contactez Camille au 07 87 19 01 30.

Les astuces de Christelle !

Créer un climatiseur maison écologique

- Remplissez les bouteilles d'eau aux 3/4.
- Placez-les au congélateur pendant quelques heures le temps que l'eau congèle.
- Disposez les bouteilles gelées devant le ventilateur allumé afin que l'air tiède brassé soit rafraîchi.

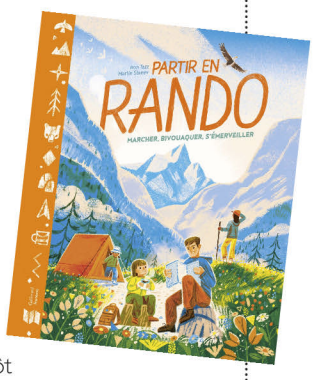




Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

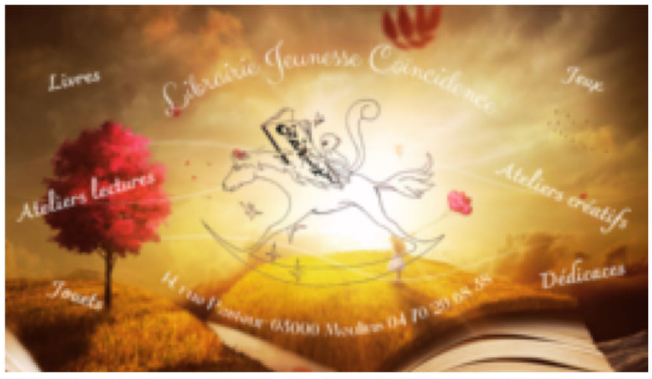
Librairie jeunesse Coincidence - Moulins



"***Partir en rando, marcher, bivouaquer, s'émerveiller***"
Iron Tazz/Martin Stanev
aux éditions Gallimard jeunesse

« *Bientôt les vacances d'été ! L'occasion de s'initier à la randonnée en famille !* » L'ouvrage "***Partir en rando, marcher, bivouaquer, s'émerveiller***" vous préparera à l'aventure. Vous explorerez la diversité des climats et des paysages, vous apprendrez des astuces pour observer les merveilles de la nature et bivouaquer en toute sécurité. Alors plutôt montagnes enneigées, forêts anciennes ou chemins côtiers ? Peu importe la destination, faites le plein d'évasion !

Belles vacances ! Adeline



Les Médiévoles, une deuxième famille

Au sein de l'association Souvigny Grand Site, les bénévoles ont gagné leurs lettres de noblesse : une majuscule et un nom, les « Médiévoles ».



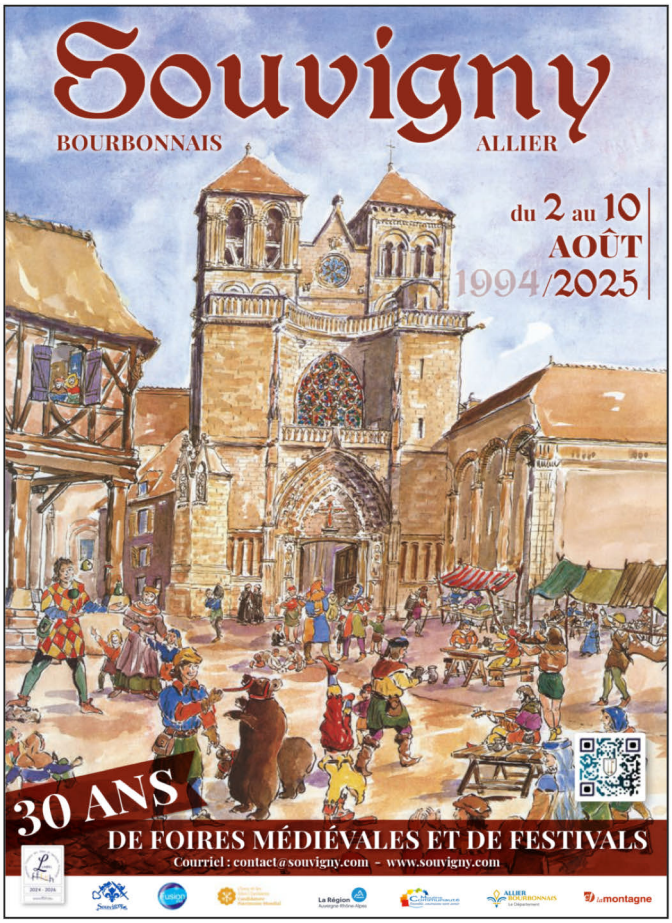
Car oui, la célèbre Foire médiévale de Souvigny, qui accueille 40 000 visiteurs, ne serait rien sans ses 200 bénévoles, fidèles et engagés. Parmi eux, la famille Laronde *(ci-dessus)*, plus précisément Béatrix et Jean-Pierre qui fêtent cette année leurs 30 ans de bénévolat à la Foire. Venus en simples visiteurs en 1994, ils ont rejoint l'année suivante le service des célèbres banquets. Professionnel de santé et employée dans l'administration, ils étaient pourtant loin du monde de l'évènementiel. D'année en année, ils se sont investis toujours davantage jusqu'à intégrer le Bureau de l'association dont Jean-Pierre est aujourd'hui président et Béatrix, secrétaire.

Au fil des ans, l'organisation n'a cessé de s'affiner attirant toujours plus d'artisans, de troupes et de visiteurs. L'ambiance et l'état d'esprit propres à cette Foire sont devenus pour le couple une passion, qu'il a grand plaisir à partager avec les bénévoles venus de toute la France, issus de tous milieux et de tous âges. En plus de l'occuper la majorité de l'année, la Foire fait aussi partie intégrante du reste de la famille Laronde. Et pour cause ! Déjà petits, leurs enfants les accompagnaient avec plaisir pour les aider. Devenus parents à leur tour, ils reviennent l'été prêter mains fortes avec leurs propres enfants. Des moments de partage et de joie immense à en croire les sourires sur les visages des grands-parents lorsqu'ils évoquent tous ces beaux moments !

Pauline Orain



Jean-Pierre et Béatrix





Soigner l'habitat pour mieux vivre chez soi

Et si prendre soin de soi passait aussi par son lieu de vie ? Pharmacienne de formation, Marianne Durant a choisi en 2021 de mettre son expertise au service de l'habitat. Devenue habitologue®, elle accompagne aujourd'hui celles et ceux qui souhaitent vivre dans une maison saine et alignée avec leurs besoins. Rencontre avec une conseillère pas comme les autres, à l'écoute du couple "habitat-habitant".



Esprit Edition : Pouvez-vous nous expliquer votre profession d'habitologue ?
Marianne Durant : J'accompagne les habitants dans leur relation avec leur lieu de vie dans la globalité, bâti et environnement extérieur. Concrètement, j'interviens lors de projets d'achat, de rénovation ou face à une problématique spécifique dans l'habitat, pour aider à comprendre comment fonctionne le bâtiment, détecter d'éventuels problèmes et proposer des pistes adaptées aux besoins du lieu… et de ses habitants. C'est une approche à la fois technique, sensible et humaine.

Esprit Edition : En quoi consiste une "visite-conseil"?
Marianne Durant : C'est un moment d'écoute et d'analyse. Je me rends sur place et je prends le temps de comprendre le bâtiment, l'environnement, mais aussi les attentes et besoins de ses habitants. Je n'utilise que très peu d'outils, à part ceux pour mesurer l'humidité et les températures. Tout passe par le visuel, le toucher, le ressenti. Nous analysons donc ensemble les qualités et les limites du lieu, ses éventuelles problématiques, humidité, inconfort thermique, ventilation…, et je propose des solutions ou des pistes de réflexion. L'idée n'est pas d'imposer des choix, mais de penser autrement, d'ouvrir des possibles, avec des matériaux et des techniques auxquels mes clients ne penseraient pas. Certains choix peuvent également permettre de faire des économies sans changement fondamental et de gros travaux.

Esprit Edition : Est-ce que vous réalisez les travaux vous-même ?
Marianne Durant : Non, je ne suis pas maître d'œuvre. Mon rôle est d'accompagner, d'éclairer, de conseiller. En revanche, je peux orienter vers des artisans locaux, des centres de formation ou des chantiers participatifs pour celles et ceux qui souhaitent se former ou s'impliquer eux-mêmes.

Esprit Edition : Quels sont les principes qui guident votre travail ?
Marianne Durant : Écoute, transmission, sobriété. Je crois profondément que respecter nos habitats, c'est une manière de nous respecter nous-mêmes. Toute ressource que nous consommons aujourd'hui ne sera plus disponible pour demain, alors il est crucial de réfléchir à ce dont on a vraiment besoin, d'agir avec discernement. Je prône une approche sobre, mais pas austère. Particularité également de mon activité, souvent, ce sont des femmes qui me contactent, notamment lorsqu'elles se sentent seules face à un projet ou un choix technique. Elles cherchent un regard neutre et une écoute attentive pour mieux comprendre, poser les bonnes questions et ne pas se laisser influencer. Mon rôle, c'est de leur donner des clés pour décider en confiance, sans jargon ni pression.

Esprit Edition : Au-delà des projets d'achat ou de rénovation, avez-vous des conseils simples pour mieux vivre son habitat au quotidien ?
Marianne Durant : Oui, tout à fait. Le bien-être chez soi passe aussi par des gestes simples et réguliers. Un entretien constant de la maison est essentiel : il ne s'agit pas seulement de propreté, mais de soin global. Par exemple, la qualité de l'air intérieur est souvent négligée. Beaucoup pensent que bien ventiler suffit, mais ce n'est pas tout : ouvrir les fenêtres ne remplace pas une vraie vigilance sur les matériaux, les produits ménagers ou encore le mobilier que l'on choisit. Certains dégagent des polluants invisibles qui nuisent à la santé. Privilégier des produits naturels, du mobilier sain, limiter les sources de composés organiques volatils (COV)… ce sont de petites décisions du quotidien qui ont un vrai impact sur notre qualité de vie.

Esprit Edition : Un dernier mot pour ceux qui hésitent à se lancer ?
Marianne Durant : Je dirais qu'il ne faut pas attendre d'avoir un "gros problème" pour s'interroger sur son habitat. Se sentir bien chez soi, c'est fondamental, et cela se construit. Il est toujours temps d'écouter sa maison… et de s'écouter soi. Et enfin, une consultation avant un achat est toujours ce que je conseille, cela permet d'éviter bien des mauvaises surprises et de faire un choix éclairé.
Plus de conseils ? marianne-maisonsaine.fr
Linkdin : Marianne Durant - Habitologue



VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile


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

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

Nouveau Podcast !

Cette année, nous avons lancé notre podcast pour offrir une version animée des rencontres et des sujets que nous pouvons aborder dans notre magazine.

Découvrez notre 3ème épisode !
Nous avons eu le plaisir d'aborder le sujet de **la médiation par l'animal** avec **Pauline Orain**, praticienne en médiation animal, passionnée et engagée dans ce domaine et **Céline Didier**, directrice de l'institut de formation Croix Rouge à Moulins, qui accueille dans son établissement, Mona, un chien thérapeutique.

Où trouver notre podcast ?
Rendez-vous sur notre site internet espritsportetbienetre.fr et cliquez sur Poadcast, ou scanner le QRCode.
Bonne écoute ! Aude & Julie



Ce podcast a été réalisé dans les studios Kprod à Moulins avec Thomas Lombard à la régie.

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 Larch (le mélèze).

« *Je n'ai pas confiance en moi* », « *Je ne vais pas y arriver* », « *Je suis moins capable que les autres* », « *Ça ne sert à rien que j'essaye, de toute façon j'échouerai* ».

Il n'est pas rare d'entendre ce type de phrases de la part de ceux qui doutent de leurs capacités au point de s'empêcher d'agir et d'oser, passant ainsi à côté d'opportunités. Convaincus de leur infériorité, ils se sont programmés à l'échec.

La fleur de Bach « Larch » les invite à prendre confiance en eux, à avoir une évaluation plus réaliste d'eux-mêmes, à reconnaître avec davantage de justesse leurs capacités et à s'appuyer dessus pour oser avec confiance.

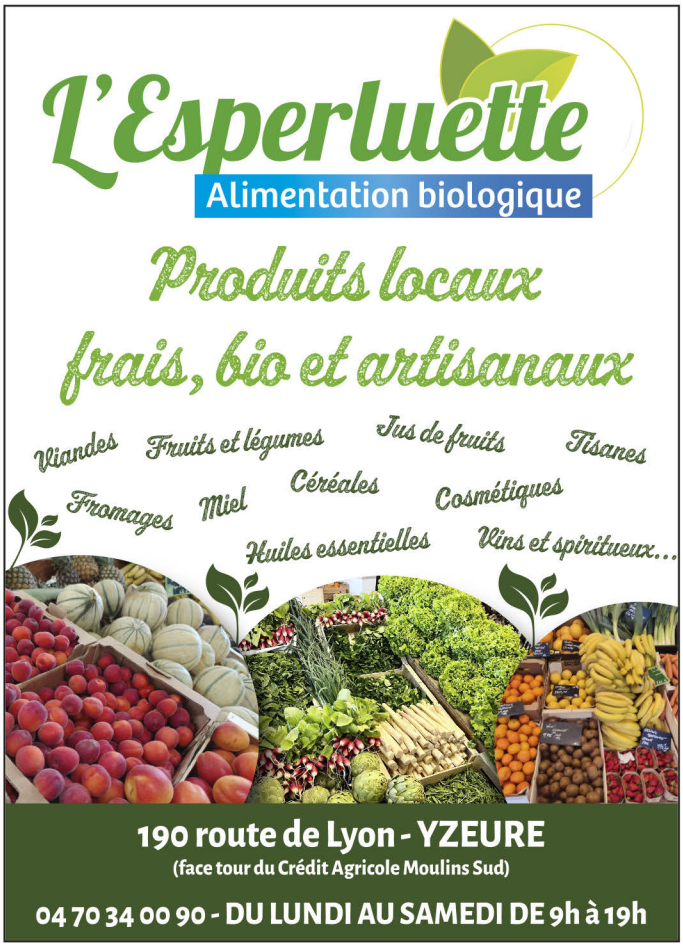


©Nelsons

La fleur de Bach Larch (le mélèze) aide à prendre confiance en ses capacités pour oser agir.

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.





Peur sur la Vigne : un escape game pour découvrir le vignoble St-Pourçinois

À saulcet, le Domaine Armonia cache un sombre secret. Depuis 1412, une mystérieuse malédiction plane sur cette demeure… Oserez-vous en percer les mystères ? Bienvenue à Peur sur la Vigne, un escape game à la découverte de l'histoire des Vignobles de Saint-Pourçain-sur-Sioule.





Une aventure née d'un coup de cœur
Ouvert en 2022 par Eva et Philippe, le projet est né d'une passion pour les escape games et d'un véritable coup de foudre pour le lieu. Le duo découvre une authentique demeure viticole du XIXe siècle, avec ses caves voûtées, ses portes dérobées et son atmosphère unique. « *L'authenticité des lieux était idéale pour créer un escape game et du coup garder l'âme intacte du domaine et sa part de mystère* », nous explique Philippe. Tous les ingrédients sont donc réunis pour offrir au public une expérience hors du temps.

Des scénarios made in Saint-Pourçain
Le premier chapitre, Le Mal a dit, a été conçu en collaboration avec Sébastien Mayor, scénariste et scénographe reconnu pour ses créations au Château du Max, à l'Opéra de Vichy ou encore à Taxat-Senat. Disparu depuis, il laisse derrière lui une œuvre qu'Eva a fait évoluer avant de développer les chapitres suivants. Elle se charge également de la décoration et de la scénographie, avec six mois de création pour chaque volet. « *Situé en plein coeur des Vignes, la thématique de nos histoires était vite trouvée ! Le vin de Saint-Pourçain.* »

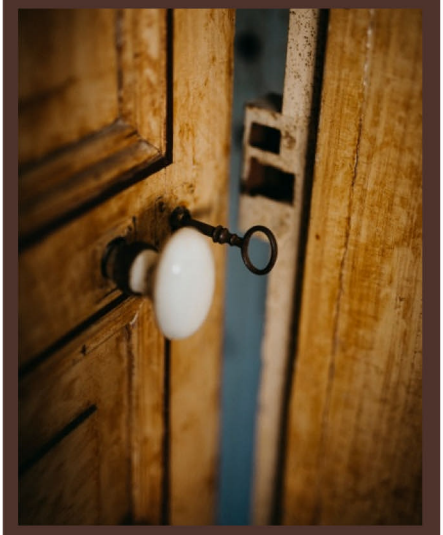
À vos marques, prêts, jouez !
Chaque salle correspond à un chapitre de la légende du Domaine. Les scénarios peuvent se jouer indépendamment ou comme une mini-série immersive :
• ***Chapitre I – Origine :*** Plongez au XVe siècle, à l'époque de Pierre Sauvagnon, un vigneron rongé par la jalousie. On raconte qu'il aurait invoqué une malédiction sur son domaine… Entre sorcellerie et légende locale, saurez-vous faire la lumière sur cette énigme ?
• ***Chapitre II – Le Mal a dit :*** Les vignes sont malades, une étrange infection gagne du terrain. Le dernier œnologue, Joseph Tressollier, aurait laissé des indices pour fabriquer un antidote. Fouille, logique et déduction seront vos meilleurs alliés.
• ***Chapitre III – Châtiment :*** L'épouse de Sauvagnon serait encore prisonnière des lieux. Pour clore la trilogie, il vous faudra faire preuve de courage, d'esprit d'équipe et d'un œil affûté pour tenter d'apaiser les lieux… à jamais.

Un espace game dès 8 ans
Conçu pour 2 à 7 joueurs, Peur sur la Vigne est accessible dès 8 ans. Un jeu idéal à faire en famille, entre amis ou en team-building. Eva et Philippe, en maîtres du jeu, adaptent le rythme et les indices pour garantir à chacun un bon moment. La tension est au rendez-vous, mais le frisson reste ludique.

Jouez pour gagner… une bouteille !*
L'escape game est ouvert toute l'année et propose ponctuellement des challenges. Le premier a lieu à l'occasion du Festival viticole et gourmand de Saint-Pourçain en août, un autre, en septembre, pendant les vendanges. Le principe ? Résoudre l'énigme en moins d'une heure, sans aucune aide. À la clé pour les plus perspicaces, une bouteille de vin… de Saint-Pourçain bien sûr !

On a testé pour vous le chapitre « Le Mal a dit »

« L'accueil de Philippe nous plonge immédiatement dans l'univers mystérieux de la quête : retrouver l'antidote pour sauver les vignes de Saint-Pourçain. Le compte à rebours est lancé : nous avons une heure.



Derrière la porte, une lampe torche à la main, nous commençons l'aventure à la recherche d'un bureau. Trouvé ! Nous pénétrons dans un décor d'un autre temps rempli de caches ingénieuses, de cadenas à déchiffrer, de tiroirs secrets et de portes dérobées… On cherche, on réfléchit, on progresse. Philippe, en maître du jeu attentif, suit notre avancée et nous glisse, quand il le faut, un indice bienvenu. Chaque énigme, chaque objet, chaque recoin raconte une part de l'histoire des vignes et du vignoble de Saint-Pourçain. Une façon originale et ludique de (re)découvrir ce patrimoine viticole près de chez nous. Sans rien vous dévoiler… nous avons réussi à percer le mystère ! »
Aude & Julie

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération*

COMPTOIR DU BOCAGE

A la découverte du Bourbonnais

Le jeu qui te fait découvrir les artisans, commerçants et producteurs du Bocage Bourbonnais



EXTENSION DE 29 CARTES

Le jeu de cartes gratuit Comptoir du Bocage s'agrandit. Découvrez les nouvelles cartes et remportez de nouveaux défis !

Extension disponible début juillet.

À partir de 2 joueurs | 8 ans et + | 15 minutes | Coopératif

Disponible à l'Office de tourisme et chez tous les partenaires du jeu avec extension seule ou jeu complet. Ce jeu est offert par la Com' Com'.

Retrouvez ces commerçants, producteurs et artisans et bien d'autres sur

COMPTOIR DU-BOCAGE.FR

BOCAGE BOURBONNAIS COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
TERROIRS BOURBONNAIS GAL AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
Cofinancé par l'Union européenne
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité
ADEME AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Produit du mois !

Avec Céline et Angéline le popcorn prend des couleurs



À Saint-Pourçain-sur-Sioule, Céline et Angéline, mère et fille passionnées, ont lancé en mars 2025, Popcornarium, une aventure artisanale autour du popcorn. Dans leur atelier, elles créent des popcorns gourmets, aux saveurs audacieuses et colorées, réparties en quatre univers : salé, fruité, gourmand et floral. On y découvre 17 parfums, de l'incontournable caramel au beurre salé aux plus surprenants comme coquelicot, mimosa ou citron vert-romarin. Des éditions limitées viennent enrichir la gamme au fil des saisons. « *Pour cet été nous proposons 4 saveurs cocktails. Piña colada, Mojito, virgin Spritz et Cuba libre. Nous sortirons également 2 saveurs salées, bacon et chèvre-piment d'espelette.*» nous précise Céline. Attachées à la qualité, elles privilégient des ingrédients naturels, sans OGM, sans huile de palme et sans gluten. Les colorants sont d'origine végétale, pour des recettes à la fois belles et bonnes.



Où les trouver ?
- À Saint Pourçain : l'Office de tourisme et La récré
- À Gannat : le Farfa'Dés,
- À Moulins : Comptoir des Régions et l'Office de tourisme.



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 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.
• BOURBON L'A. : Le jeudi 17 juillet de 15h à 19h à la salle polyvalente.
• BEAULON : Le lundi 21 juillet de 16h à 19h à la salle Marius Laloi.
• ST POURCAIN S/S. : Le jeudi 24 juillet de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.
• DOMPIERRE S/S. : Le lundi 11 août de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.
• JALIGNY S/B : Le jeudi 14 août de 15h30 à 19h au centre socio-culturel.
• BESSAY S/A. : Le mercredi 3 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SOUVIGNY: Le jeudi 4 septembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.
• ST POURCAIN S./S. : Le jeudi 11 septembre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.



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.

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

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

L'andouillette Dromard©, fleuron du terroir bourbonnais



@Val de Sioule Tourisme

À Saint Pourçain sur Sioule, l'andouillette n'est pas qu'une spécialité culinaire : c'est une affaire de famille, de passion, et de savoir-faire transmis. Et cette histoire, c'est **Gérard Dromard**, tripier de père en fils, qui en est la figure centrale. C'est lui qui met au point la fameuse recette des andouillettes Dromard©, devenues en quelques années une référence bien au-delà des frontières du Bourbonnais.

Sa particularité
Etre entièrement façonnée à la main, sans boyau reconstitué, selon une méthode exigeante où les lanières de chaudin de porc sont tirés à la ficelle. Elle est fermée à ses extrémités par une ficelle rouge et blanche pour celle à la moutarde de Dijon, et par une ficelle verte et blanche pour celle à la moutarde à l'ancienne.

La consécration des 5 A
En janvier 1995, son travail est couronné par le prestigieux label des 5 A (Association Amicale des Amateurs d'Andouillette Authentique), distinction rare et réservée aux andouillettes les plus savoureuses, alliant qualité des produits et fabrication artisanale.

Fort de cette reconnaissance, Gérard Dromard dépose en 1998 un brevet, ainsi que les marques « *Andouillettes Dromard©* » et « *Le Roi de l'Andouillette* », assurant à son nom une protection et une notoriété durable.

Une andouillette qui séduit les plus grands
Sa renommée attire les fins gourmets : **Jean-Pierre Coffe** puis **Jean-Luc Petitrenaud**, figures incontournables de la gastronomie française, saluent la qualité exceptionnelle de ses andouillettes, qu'ils classent parmi les meilleures de France.

Nouveau nom, même recette
En 2008, la boutique emblématique change de mains et de nom : « *Le Roi de l'Andouillette* » devient « ***Les Marmitons du Roi de l'Andouillette*** ». Si la devanture évolue, la recette, elle, reste inchangée. **Marc Seive** et **Patrice Giraud** poursuivent la tradition avec rigueur, perpétuant le goût unique de cette andouillette qui a fait la réputation de Saint-Pourçain.

Aujourd'hui encore, les amateurs s'y pressent pour retrouver cette saveur inimitable, fruit d'un savoir-faire local bien ancré dans le temps. Une spécialité qui incarne l'âme gourmande du Bourbonnais.

Les Marmitons du Roi de l'Andouillette
6, place Georges Clémenceau
à Saint Pourçain sur Sioule
04 70 47 59 20



@Val de Sioule Tourisme



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**

Jessica Château, l'ardoisière maîtresse du temps

Jessica Château est une passionnée de vélo de route. Après un parcours de 10 ans en compétition, elle a troqué la selle de son vélo pour celle d'une moto et est devenue ardoisière. Un rôle peu connu, pourtant essentiel aux coureurs cyclistes pour connaître l'évolution de la course et affiner leur tactique.

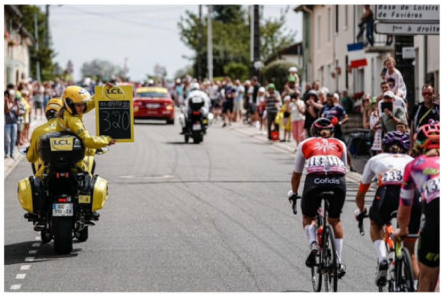


Dès l'âge de 8 ans, Jessica Château se prend de passion pour le vélo, plus précisément le vélo de route. De compétition en compétition, elle gravit les échelons jusqu'à atteindre la catégorie élite où elle court aux couleurs du Club féminin de l'ASPTT Dijon. « *C'était à l'époque l'un des rares clubs nationaux féminins* » précise Jessica qui décide, à 18 ans, d'arrêter la compétition pour les études. Après une étape de 10 ans dans le sud de la France, elle revient en Auvergne en 2019. « *J'avais envie de vivre la compétition autrement et j'ai postulé pour devenir ardoisière de course cycliste* ». Assise à l'arrière d'une moto, oreillette calée, craie et ardoise à la main, Jessica est informée en temps réel des derniers chronos. Son rôle est d'avertir les compétiteurs de l'écart de temps entre les échappées et le peloton en inscrivant le temps sur une ardoise. « *Je les informe dès que l'écart est supérieur à 30 secondes* » explique Jessica, heureuse d'apporter son aide aux coureurs.

Courses de renom, en France et ailleurs

Les 4 Cantons, Paris-Tours, le circuit de Saône et Loire, le Critérium du Dauphiné, le Tour de France Femmes (pour ne citer qu'eux !) sont autant d'occasions pour elle de retrouver l'adrénaline de la compétition de haut niveau, vue de son œil d'ardoisière.

Elle participe ainsi à une dizaine de courses par an, majoritairement de mars à octobre. Des courses d'un à 7 jours pouvant la conduire hors de nos frontières comme en Belgique pour La Flèche Wallonne et Liège-Bastogne-Liège. « *Je pourrais en faire plus, mais je privilégie ma vie de famille* » explique la jeune maman et préparatrice en pharmacie hospitalière.



Compétitrice dans l'âme

A dire vrai, la pratique sportive et la compétition ne sont en réalité jamais bien loin pour cette jeune femme pleine de dynamisme. En effet, c'est à la course à pied que Jessica s'essaye désormais en compétition. Un essai réussi si l'on en croit ses résultats qui la hissent à la première place de la Varunning en 2022 et 2023 et 2ème en 2025, où elle a bouclé son parcours de 5,7 km en 23 minutes seulement.

Décidemment, Jessica est bien une maîtresse du temps !

Pauline Orain

Bon à savoir !

Stéphane Berthomier, entre deux roues et passion

Originaire de Trévol, Stéphane conjugue deux passions : la moto et le cyclisme. Ancien coureur cycliste, il met aujourd'hui ses talents de pilote au service de la sécurité et de l'encadrement des courses cyclistes. Depuis 2004, il est membre du club Motos Allier Sécurité et fait parti également de l'organisation ASO. Il assure des missions variées lors de compétitions sportives : porteur commissaire, cameraman, ardoisier ou encore la sécurité des routes. Il a ainsi été mobilisé les 5 et 6 juillet sur la Classique des Bourbons, et le sera le 27 juillet sur la Coupe de France Roger Walkowiak à Cusset. À l'automne, il accompagnera le Championnat d'Europe U23 et élites dans la Drôme et l'Ardèche : 800 coureurs de 50 pays sont attendus. En moyenne, il passe 4 à 5 heures par jour à moto lors des courses. Avec ASO, il a participé au Tour de France Féminin en 2024 en tant que porteur photographe. Lors du Tour de France masculin cette année, il a encadré aussi un groupe de coureurs VIP qui font les 30 derniers km avant les coureurs professionnels sur les étapes de Châteauroux (13 juillet) et du Mont dOR (14 juillet). Un engagement au long cours, moteur de sa passion.



Championnat de France de l'Avenir 2024 à Altkirch : Stéphane en mission comme porteur caméraman.





ACTO
Solution globale pour l'emploi

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

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


Fusion FM
94.3
Moulins-Yzeure

SCABB RÉNOVATION
Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique
T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr
RGE QUALIBAT
Chez nous, le Bonheur est fait maison

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...

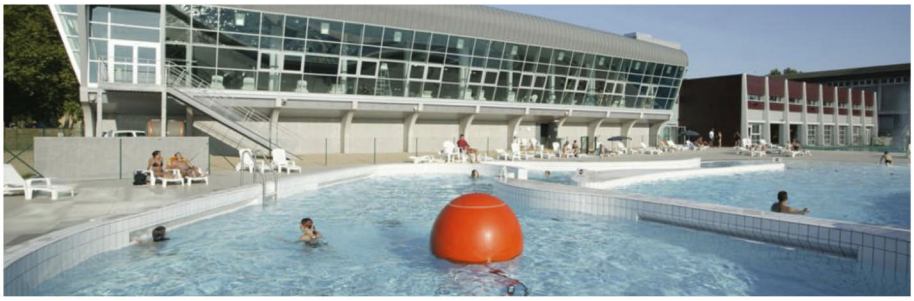
ADN TRAVAUX PUBLICS
www.adn-tp.com
Suivez-nous !
09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 **Toulon-sur-Allier**

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


Jouez & Gagnez !
CGR CINEMAS MOULINS
2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film
BAD GUYS 2
dans votre cinéma CGR à Moulins
Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le vendredi 25 juillet 2025
#LebonplancinédeAude&Julie

Plongez dans l'été à l'Ovive !



Photos : ©Moulins Communauté

En juillet-août, l'Ovive à Moulins passe en mode estival avec des horaires élargis. Les bassins sont ouverts tous les jours pour un été au frais.

Envie de bouger ? Les séances d'Aquabiking vous attendent chaque lundi, mercredi et vendredi à 12h30. Pour les enfants, jeux et matériel sont disponibles chaque matin dans les bassins loisirs et initiation : demandez-les simplement à l'équipe, toujours à votre écoute.

Nouveauté cet été ! le club Corail Sub propose des baptêmes de plongée à L'Ovive ! Rendez-vous les 16, 30 juillet et 25 août de 14h à 18h, ainsi que le 18 juillet de 17h à 21h pour une session spéciale pendant la Pool Party !

Et pour combler les petites faims ou les grandes soifs, un food truck s'installe tout l'été sur la pelouse à deux brasses des bassins extérieurs. Ambiance farniente garantie !

Cerise sur le maillot, une grande Pool Party avec le DJ de La Nuit Éphémère qui viendra ambiancer la soirée du vendredi 18 juillet *(si la météo le permet)*. Tout sera réuni pour se rafraîchir et s'amuser.

Infos : agglo-moulins.fr - Tél. 04 70 34 04 05



Jouez aux petits explorateurs nature avec la LPO !

Petits et grands curieux, partez à la découverte des habitants de la Réserve naturelle nationale du Val d'Allier ! Le temps d'un après-midi, jouez les explorateurs à travers des ateliers ludiques et interactifs encadrés par nos animateurs nature. Testez votre sens de l'observation, touchez, devinez, explorez ! De la pêche aux petites bêtes de l'eau à l'identification des empreintes et silhouettes d'animaux, en passant par des jeux d'énigmes et de mémoire, plongez au cœur de la biodiversité de la réserve. ***À Moulins de 14h30 à 16h30 les 22 et 29 juillet. A Châtel-de-Neuvre de 14h à 16h30 les 23, 24, 30 et 31 juillet. Accès libre sans réservation. À partir de 3 ans (accompagné d'un adulte).***
Contact : Emilien Verdier 06 06 41 14 42

1ère édition "les pieds dans le sable" aux Ozières

Cet été, les sportifs, mais pas seulement eux, auront de quoi satisfaire leur curiosité ! Et c'est au terrain de beach-sport des Ozières que ça se passe ! Venez vous initier gratuitement à différentes disciplines, grâce à Moulins Yzeure foot, à la Compagnie d'Arc Yzeure, à l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes, au groupe Yzeure mixte-section volley, au centre social l'Essentiel et au service sports et vie associative. ***Rens. au 04 70 48 53 37***
Programme complet : www.ville-yzeure.com

2A2B : plus de 20 ans d'art en mouvement à Souvigny



©Pom'C Photographe

Les participants de l'expo Bancs Poèmes 2025 réunis pour l'inauguration

Depuis 2000, l'association 2A2B (Art et Artisanat en Bocage Bourbonnais), fondée en 1994, anime les Ateliers du Chapeau Rouge à Souvigny. Ce lieu vivant de création et d'échanges a pour mission de promouvoir les métiers d'art en Bourbonnais, à travers des expositions, des animations et des ventes, contribuant pleinement à la dynamique culturelle locale.

Parmi ses projets emblématiques, les expositions Bancs Poèmes, lancées en 2009, invitent tous les deux ans artistes plasticiens et poètes à dialoguer en créant une œuvre autour d'un banc et d'un poème. Plus de 130 créateurs ont ainsi offert au public plus de 400 œuvres originales, installées chaque été dans les rues et jardins de la vieille ville.



L'exposition 2025 a lieu jusqu'au 27 septembre. Flâneries poétiques sur le parcours des bancs, les samedis 26 juillet, 30 août et 27 septembre. Rendez-vous devant le musée à 10h.

2A2B élargit aussi son action avec des expositions thématiques (comme L'art en mouvement, Verticalité, Méta-Morphoses) ou des ateliers sculptures sur le Chemin de Saint-Jacques. En 2019, elle initie une triennale d'art sacré, dont la troisième édition, Fraternité, est organisée cette année en partenariat avec la commune de Souvigny et le Sanctuaire de la Paix.



Entre art contemporain, patrimoine et spiritualité, l'association tisse depuis plus de vingt ans un lien fort entre les artistes, les habitants et les visiteurs de passage.

Association A2B
4 rue du Chapeau Rouge à Souvigny
Site : www.2a2b.fr

mij
musée de
l'illustration
jeunesse

On n'a pas tous les jours



exposition anniversaire

du 12.07.2025 au 05.01.2026

MUSÉE DE L'ILLUSTRATION JEUNESSE
26 rue Voltaire, Moulins

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département

Le Far West s'invite à Rocles !


©CCBB

Envie de vivre une journée au cœur de l'Ouest américain ? Direction la Fête des Bisons chez Bisons d'Auvergne, l'un des plus grands élevages de bisons en France, avec près de 400 animaux en liberté toute l'année.

Le **dimanche 7 septembre** de 10h à 18h, la ferme de Rocles vous plonge dans une ambiance western : animations, spectacles, marché local, repas "bisonnesque", stands gourmands et surprises pour petits et grands. C'est l'occasion idéale de découvrir cet élevage unique et d'approcher les impressionnants bisons d'Amérique, nourris exclusivement avec les productions de la ferme.

En plus de sa viande savoureuse et diététique, le bison se décline aussi en charcuteries, plats cuisinés et produits dérivés originaux : couteaux en corne, peaux, trophées… La boutique est accessible uniquement sur rendez-vous, mais le jour de la fête, tout est à portée de main.

Un rendez-vous festif, familial et authentique, où terroir et culture western ne font plus qu'un. Réservation conseillée pour les commandes de viande fraîche.

Bisons d'Auvergne - Le Plaix à Rocles
Rens. 06 50 16 06 87 ou bisons-auvergne.fr


©CCBB

Save the date !

Une fête patronale aux allures de Festival !



Du sport, de la musique, du spectacle : Tronget célèbre l'été en grand ! Au programme de **Tronget en Fête du 25 au 28 juillet :** randonnée, pétanque, bal populaire, théâtre, cyclisme… Et en soirée, deux concerts événement avec Flagrants Délires et Celtik, sans oublier le concours international de feux d'artifice, moment phare du week-end. Une ambiance festive et intergénérationnelle portée par le comité des fêtes de Tronget. À vivre en famille ou entre amis !
Rens. 06 09 60 78 27
Tout le programme sur Facebook : Comité des Fêtes de Tronget.

Publi-rédactionnel

LE CHANVRIER FRANÇAIS
MOULINS

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Le CBD et votre été…
pour bien le vivre et revenir en pleine forme à la rentrée

Les 4 points clés pour bien profiter de vos vacances

1. **Éliminer le stress** résiduel de l'année écoulée : il s'avère une aide précieuse pour réduire le stress et l'anxiété et vous apporte relaxation mentale et physique,
2. **Mieux dormir** malgré les températures élevées, le changement de rythme, les nuits courtes, et les abus des vacances : il vous apporte calme et qualité de sommeil. Ainsi dites adieu aux insomnies ou au sommeil trop léger,
3. **Apaiser les coups de soleil et l'inflammation de la peau** : ses propriétés anti-inflammatoires permettent de calmer les inflammations liées aux brûlures du soleil tout en nourrissant la peau et en protégeant l'épiderme,
4. **Calmer les piqûres d'insectes et plus particulièrement les démangeaisons** : calmer l'irritation et soulager des démangeaisons grâce à ses propriétés anti-inflammatoires



« En bref, il diminue l'anxiété, offre un sommeil de qualité, apaise les douleurs et calme les petits bobos, autant de points positifs pour bien aborder la rentrée, heureux de son été ! Bonne vacances à tous ! »
Marianne, Benjamin et Caramel

Venez nous voir en boutique et à l'Espace Bien-Être Le Chanvrier Français Moulins afin de vous faire conseiller...

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

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



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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

Festival BOURDONNER en BOURBONNAIS

Spectacle de drones lumineux et feux d'artifice

À la tombée de la nuit — 4e édition

12/07
Étang
SAINT-BONNET-TRONÇAIS

5/07
Plan d'eau
VIEURE

19/07
Plan d'eau Le Pré Verne
CHAPEAU

26/07
Plan d'eau de Saint-Clément
LE MAYET-DE-MONTAGNE

2/08
Étang d'Herculat
TREIGNAT

EN 2025
NOUVEAU SHOW
500 DRONES

9/08
Le Bassin
PIERREFITTE-SUR-LOIRE

16/08
Plan d'eau Marcel-et-Robert-Jalicot
SAINT-GERMAIN-DES-FOSSÉS

23/08
Plan d'eau
MONESTIER

Création graphique : Direction de la Communication - Photos : ShutterStock, AdobeStock - Juin 2025.

festivaldrones.allier.fr

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

ALLIER BOURBONNAIS Le Département

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

Christian Lacroix s'expose **au CNCS !**

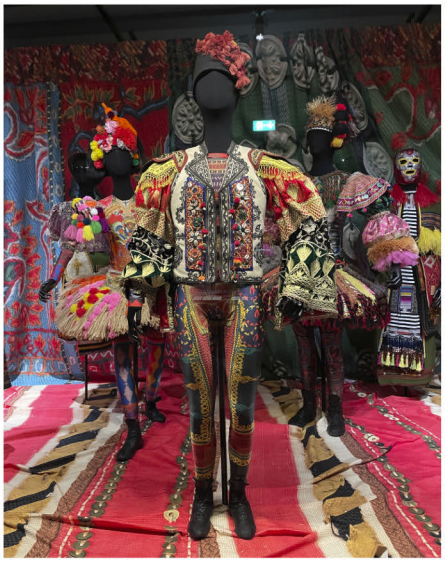
Jusqu'au 4 janvier 2026, le Centre national du costume et de la scène vous invite à découvrir une exposition exceptionnelle dédiée à Christian Lacroix. Un voyage fascinant dans l'univers d'un designer passionné par le théâtre et les costumes de scène.



« *J'ai été couturier pendant 30 ans mais je pense que j'étais surtout surtout surtout costumier […] j'avais besoin que ma vie soit un théâtre* ». Ce sont ses mots qui accueillent les visiteurs dans le salon d'honneur du musée. Une belle entrée en matière au cœur d'une multitude de ses croquis et maquettes. À l'étage, l'exposition vous plonge dans l'histoire de Lacroix, de ses racines provençales à ses créations emblématiques, dont la fameuse mariée de ses défilés : une véritable profusion de costumes baroques aux couleurs flamboyantes.

Une sortie idéale en famille !
Les enfants peuvent explorer l'univers créatif de Lacroix grâce à un jeu de cartes ludique, conçu pour les initier à l'art du costume. Des outils pédagogiques les accompagneront dans leur découverte.

Des activités pour toute la famille cet été
En juillet et août, le CNCS propose des ateliers artistiques, concerts et projections. N'hésitez pas à venir profiter des nombreuses activités proposées ! ***Retrouvez toute la programmation sur www.cncs.fr.***





L'idée recette des chefs Stéphanie & John de l'Auberge de la Fontaine à Bresnay

Panna cotta salée au lard paysan et au légumes de saison

Pour 6 à 8 personnes
Ingrédients pour la Panna cotta :
- 1L de crème liquide entière (30 % de matière grasse)
- 6 gr d'agar-agar
- 1/2 cuillère à café de sel
- 15 gr de gingembre frais râpé
- 2 tours de moulin de poivre noir

Pour la garniture :
-16 fines tranches de lard paysan fumé (2 par personne)
- 2 belles carottes oranges
- 2 carottes jaunes
- 1 betterave cuite
- 1 betterave jaune ou chiogga crue
- 1 oignon rouge
- 1 botte de cébette

Pour l'assaisonnement :
Fleur de sel, poivre du moulin, huile olive et crème de balsamique.



À vous de jouer !

Préparez la panna cotta :
Mélangez tous les ingrédients à froid dans une casserole. Portez lentement à ébullition, puis coupez le feu. Versez la préparation dans des assiettes creuses d'un diamètre de 16 cm minimum, sur 2 à 3 cm de hauteur. Filmez et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 h.

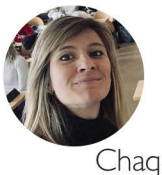
Préparez les légumes :
Lavez les légumes. Faites cuire les carottes (oranges et jaunes) 1 à 2 minutes dans de l'eau salée, égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Blanchissez les bulbes de cébette, conservez les tiges et ciselez-les finement au couteau. Coupez les légumes crus (betterave, carottes, oignon rouge) en fines tranches, idéalement à la mandoline ou en julienne.

Le dressage :
Une fois la panna cotta prise, disposez harmonieusement les légumes en alternant le cru et le cuit selon votre inspiration. Ajoutez 2 fines tranches de lard paysan par assiette. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel, de poivre et de quelques gouttes de crème de balsamique.

Bonne dégustation !



Stéphanie & John, les nouveaux propriétaires ont repris le restaurant en mai 2025
Auberge de la Fontaine - 1 Place de la Fontaine à Bresnay - 06 63 25 11 83



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 !

Salade de spaghetti de courgettes, crevettes au citron et parmesan (4P) (Recette ci dessous)
& Mousse aux pommes et à la menthe fraiche



À vous de jouer !

> Ingrédients :
2 gousses d'ail, 1 ciboule, 16 crevettes cuites, huile d'olive, 2 citrons bio, 4 courgettes de couleur, 50 g de cacahuètes, 1 poignée de pousses d'épinards, 50 g de parmesan en copeaux

C'est parti !
• Pelez, dégermez et pressez l'ail. Ciselez la ciboule, rincez les épinards. Râpez les zestes et pressez le jus d'un citron. Décortiquez les crevettes et faites-les mariner 1 h avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le jus et les zestes de citron, l'ail, la ciboule, salez et poivrez au moulin.
• Lavez les courgettes, coupez les extrémités, puis taillez-les en spaghetti à l'aide d'un coupe-légumes spirale.
• Dans une poêle, faites griller les cacahuètes quelques minutes sans matière grasse. Dans une autre poêle, faites sauter pendant 3 à 4 mn les crevettes dans un peu d'huile pour qu'elles soient dorées.
• Dans un saladier, mélangez les courgettes avec les crevettes, les épinards, ajoutez les cacahuètes, arrosez du jus du second citron et d'huile d'olive. Parsemez de copeaux de parmesan et de zestes de citron, dégustez aussitôt.

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

Astuce de la diét'

Bien s'hydrater !

« Le corps est constitué à plus de 60 % d'eau, il est donc important de maintenir un apport en eau suffisant pour couvrir les besoins de l'organisme. Dans certaines circonstances telles que l'activité physique, une forte chaleur, de la fièvre… les pertes d'eau sont plus importantes. »

L'eau la meilleure source d'hydratation
• Attention aux boissons sucrées, aux jus de fruits, aux sirops sucrés, leur capacité d'hydratation est moindre que l'eau pure et ils sont souvent très caloriques.
• Si vous souhaitez varier, n'hésitez pas à préparer des thés ou infusions (chaudes ou en version glacée), sans ajout de sucre. Par exemple, une citronnade en pressant des citrons frais dans de l'eau, ou un thé glacé à la menthe en laissant infuser des feuilles de menthe fraîche.
• N'attendez pas d'avoir soif pour boire car la soif est déjà un signe de déshydratation ! N'hésitez pas à garder une bouteille d'eau à côté de vous au bureau ou dans votre sac, en buvant par petites gorgées tout au long de la journée.
• Enfin, pensez aux fruits et légumes frais (et notamment certains fruits de l'été tels que la pastèque) qui sont eux aussi riches en eau, et aux soupes froides (attention au sel).

Bel été à tous ! Beverley

Le PAL Savana RESERVE

Les Lodges du PAL







PARC LE PAL

31 ATTRACTIONS
PARC LE PAL
1 000 ANIMAUX



UN SÉJOUR EXCEPTIONNEL !

Entre Moulins et Mâcon

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

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

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les Lodges
04 70 48 72 00

Suivez-nous !

#NaturePALpitante

PARIS LE SUD

Photos : D.R., P Langendorff

Le plein d'idées **de lecture**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Voici une sélection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Auteur local ! Laurent Occelli

Le Régal des Quatre Saisons



Les plantes sauvages comestibles nous permettent de "pimper" et de diversifier notre alimentation : un joli programme pour les amoureux de nature et un but de promenade quand on veut apprendre à connaître le milieu naturel ! C'est ici un botaniste passionné qui vous accompagne. Voici donc 35 plantes faciles à déterminer grâce aux descriptifs, aux photos et aux dessins de l'ouvrage. Simples à réaliser, les recettes qui s'y rapportent sont gourmandes et originales. Salades, beignets, gratins, roulés, puddings, soupes et veloutés, omelettes, croquettes, tartes et cakes, gâteaux, tartines, pestos... Une touche d'exotisme avec raïta et dalhs, et quelques délices italiens... Un livre pratique à emporter en balade et qui trônera ensuite en cuisine !

Coup de coeur de Aude & Julie

Un avion sans elle de Michel Bussi



Lyse-Rose ou Émilie ? Quelle est l'identité de l'unique rescapé d'un crash d'avion, un bébé de trois mois ? Deux familles, l'une riche, l'autre pas, se déchirent pour que leur soit reconnue la paternité de celle que les médias ont baptisée Libellule. Dix-huit ans plus tard, un détective privé prétend avoir découvert le fin mot de l'affaire, avant d'être assassiné, laissant derrière lui un cahier contenant tous les détails de son enquête. Du quartier parisien de la Butte-aux-Cailles jusqu'à Dieppe, du Val-de-Marne aux pentes jurassiennes du mont Terrible, le lecteur est entraîné dans une course haletante jusqu'à ce que les masques tombent.

Bon à savoir !

On n'a pas tous les jours 20 ans !

Le Musée de l'Illustration Jeunesse célèbre son 20ème anniversaire avec une exposition rétrospective, jusqu'au au 5 janvier 2026. Cette exposition évènement retrace deux décennies d'expositions, d'enrichissement des collections, de rencontres, d'animations, consacrés à l'illustration jeunesse. Profitez d'une visite commentée les mercredis 30 juillet, 13 et 27 août à 10h30.

Nouveau ! mij en poche

Envie d'explorer le musée Illustration Jeunesse autrement ? Pour son anniversaire le musée innove avec le MIJ en poche. Un sac d'exploration rempli de défis et de jeux pour observer, imaginer et s'amuser en famille ! Demandez le sac dès votre arrivée et que la visite commence !



Nouveau ! « Pagaille au musée »

« Pagaille au musée » est un jeu de plateau, jeu de l'oie revisité, qui vous fait traverser toutes les étapes d'une exposition, de sa conception à sa réalisation. Jeu à emprunter à l'accueil du musée.

MIJ Moulins - musees.allier.fr

L'info marsaudon

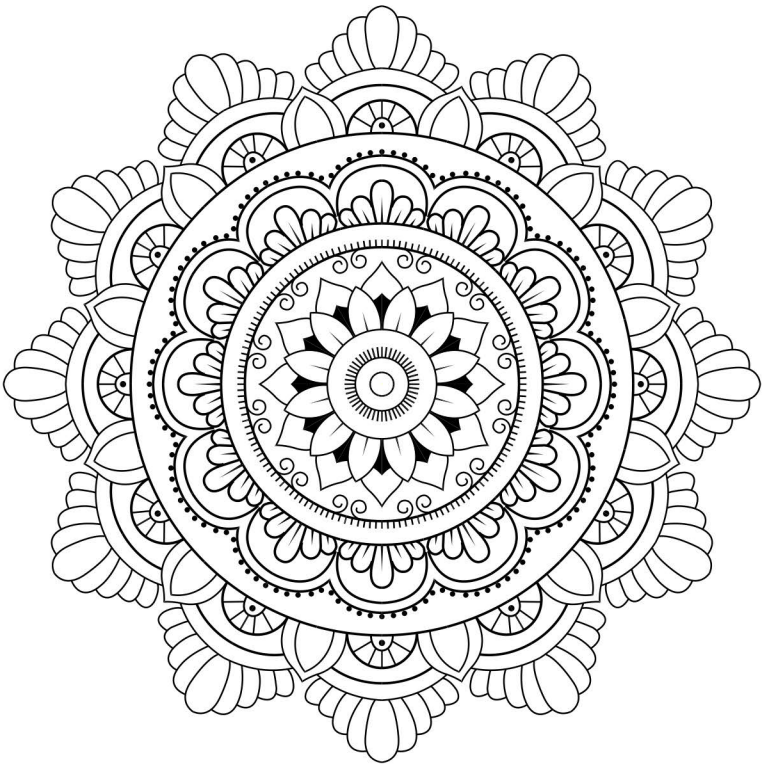
Vice Versa : quand résidents et soignants échangent leurs rôles



Le 11 juin dernier, le Centre National du Costume et de la Scène a accueilli la première restitution du Projet Culture et Santé 2025 (cofinancé par l'ARS, la DRAC, la Région, le Département) du Centre Hospitalier Cœur du Bourbonnais. À l'origine, une idée touchante d'une aide-soignante : inverser les rôles entre les résidents de l'EHPAD et le personnel dans une série de photos intitulée « Vice Versa ». Cuisiniers, animateurs ou soignants ont ainsi échangé leurs habits et leurs regards avec les aînés. Un projet fort pour encourager empathie et compréhension mutuelle. Certaines toiles ont été customisées lors d'ateliers animés par la plasticienne Marie-Ange Le Saint.

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.

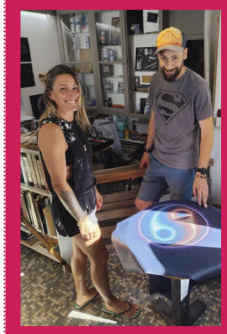


©Pixabay

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

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

Quand le yoga rencontre l'art et le surf



Professeure de yoga passionnée, **Élodie** dévoile une création unique, née de plusieurs mois de travail et de collaboration avec un artiste bourbonnais qu'elle admire : **Manu, alias Shironer'Art**.

« *Je voulais mêler le yoga, l'art, le surf, la spiritualité… pour créer un objet vivant* », explique-t-elle. Ce rêve prend aujourd'hui vie avec "Yoga and Surf Spirit", une collection ultra-limitée de 10 tapis de yoga, tous dessinés à la main, numérotés, et accompagnés d'un certificat d'authenticité.

L'inspiration ? Un voyage au Maroc, la naissance du projet **One by E&S**, et une envie profonde de donner une forme artistique à ses passions. Déjà connu pour avoir co-créé l'oracle du Souffle Divin, Manu a tout de suite été séduit par cette nouvelle aventure créative.

Chaque tapis est une œuvre d'art, reflet d'un univers où se croisent le souffle, les vagues et la pleine conscience. Une collection entre terre, mer et esprit, portée par deux créateurs passionnés… et 100 % made in France.

ONE by E&S - www.onebyes.com

#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

#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

• 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

#Chant Prénatal #Sonothérapie

• Temps d'Harmonie
Chant prénatal, massage bien-être pour bébé, Sonothérapie, cours de Violon
06 83 17 04 87 - temps4harmonie@gmail.com
www.temps-d-harmonie.fr
Séances individuelles à domicile et en cabinet à BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#Etiopathie

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

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

#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

#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
228 rue des Cinq 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



BPA ENTERTAINMENT

BPA ENTERTAINMENT PRÉSENTE

ville de Moulins

SAMEDI **02** AOÛT 2025

21H30



BACK TO THE HITS

MOULINS

PLACE MARÉCHAL DE LATTRE DE TASSIGNY

Une soirée de folie

UN MAX DE TUBES

70'S – 80'S – 90'S – 2000 À AUJOURD'HUI

2 HEURES DE TUBES - 100 % LIVE - UN SHOW UNIQUE

WWW.BACKTOTHEHITS.FR

CONCERT GRATUIT