#11
DEC
2016

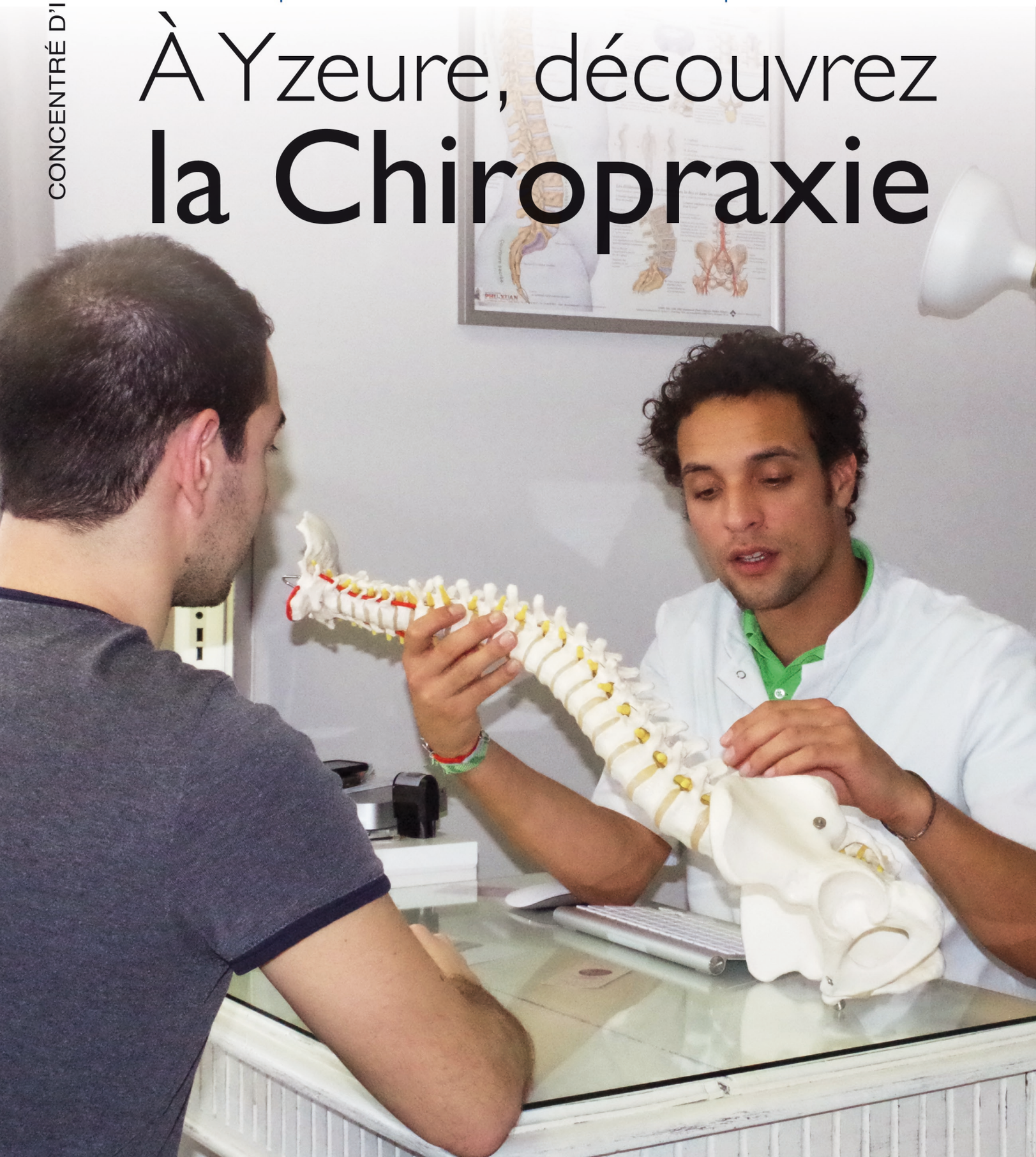
CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Misez sur un Noël éco-responsable avec le Sictom Nord Allier p.6

L'esprit *Bien-être*

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

À Yzeure, découvrez la Chiropraxie



“ Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! ”

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

















Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#11

Bientôt un an !

Le magazine Esprit Sport et Bien-être va fêter son premier anniversaire en janvier prochain et nous souhaitons en profiter pour vous remercier d'en avoir été les lecteurs assidus. Votre fidélité et votre participation à l'élaboration de nos articles récompensent tous nos efforts et nous ont permis d'atteindre notre objectif premier, l'élaboration d'un magazine centré sur le bien-être et le sport, certes, mais penser autour d'une économie locale éco-responsable et solidaire. Cette année a été riche en rencontres et en découvertes plus intéressantes les unes que les autres et nous formulons donc le vœu de vous retrouver en 2017 pour une nouvelle année de partage.

Au sommaire ce mois-ci, des articles faits maisons. Rendez-vous pris avec les chiropracteurs à Yzeure pour soulager naturellement vos maux quotidiens et une belle rencontre avec Mme Livet à l'occasion de la réédition de son livre, La pensée positive.

Côté sport, zoom sur l'association collaborative Old'Stars ou comment une bande de copains qui aime le sport a permis la naissance de ce projet. Actuellement à la recherche de nouveaux membres pour le développer dans un axe culturel et sportif, n'hésitez pas à venir les rencontrer. Autre petite découverte du mois, et non des moindres : l'école nationale de danse Temps Dance qui promeut, avant tout l'épanouissement personnel ! Rendez-vous à Yzeurespace en janvier pour son 14e Concours National Chorégraphique.

Enfin, décembre est avant tout le mois de Noël, la fête des enfants et la magie des fêtes. Misez sur un noël éco-responsable grâce à la lecture de nos articles consacrés aux sapins, idées papiers cadeaux en tissus ou encore une recette avec des légumes de saison pour vos repas de fêtes

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous !.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

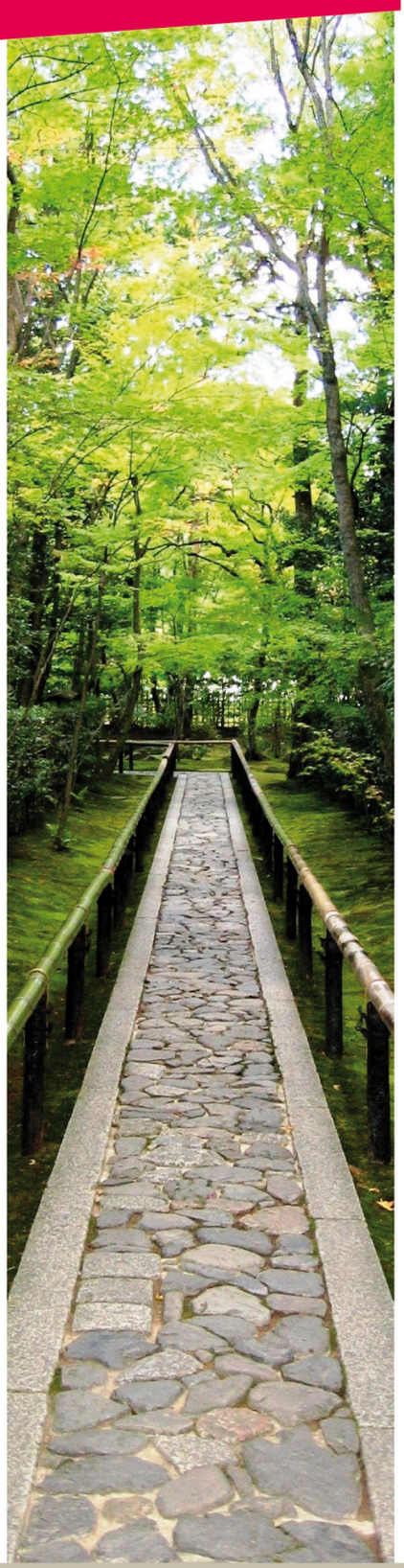
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Pascale Laidet
Christophe Audin
Maryline Albéro
Aurélie Lecoanet
Sictom Nord Allier

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-01-8

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Pour info...

Des séances d'information sur la chiropraxie débuteront prochainement, les 3e jeudis de chaque mois à partir de 20h30 et dureront 1h. Ces séances d'informations auront des thèmes bien précis et permettrons d'échanger autour de cette profession.
(ex. la Chiropraxie : pour quoi ? pour qui ?, la hernie discale : gestes / postures et traitements permettant de les éviter, l'arthrose : comment s'en prémunir ?…)
>> Plus d'infos auprès du cabinet médical.







Découvrez la Chiropraxie à Yzeure

Depuis maintenant un an, Dimitri Bartos et Marie-Astrid Albert se sont installés en tant que chiropracteur au sein du centre médical du Panloup à Yzeure.

La chiropraxie, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, est en fort développement en France et en Europe. C'est une médecine manuelle où le praticien intervient sur la colonne vertébrale et toutes les articulations.

En effet, notre quotidien (sport, accidents, stress, conditions de travail, mauvaises habitudes, manque d'exercice...) est source de tensions qui ont pour conséquences des dysfonctionnements ou des douleurs.

Le corps est considéré dans son ensemble. Il ne s'agit donc pas seulement de soulager une douleur locale, mais plutôt d'identifier la ou les causes pour ainsi les traiter et faire que le soulagement soit durable.

L'objectif de la chiropraxie n'est pas de se substituer au traitement médical mais d'offrir une alternative, à la chirurgie et aux médicaments, chaque fois que le diagnostic posé rend cette thérapie possible.

La chiropraxie peut également être très efficace dans la prévention, notamment pour certaines pathologies telles que le mal de dos et l'arthrose ou dès l'apparition des premières douleurs (migraines, maux de tête chroniques, stress, torticolis…). C'est aussi un bon moyen pour se préparer à certains événements de la vie (accouchement, compétition sportive...)

La première séance dure environ 1h, le chiropraticien interroge le patient sur son histoire médicale. Il effectue ensuite un examen physique. Tout cela va lui permettre d'évaluer les éventuels problèmes de santé du patient. Enfin, le praticien définit un plan de traitement et le nombre de séances adapté au patient, et lui proposera également des conseils pour éviter les récidives.

Tarifs : 50 euros et
40 euros pour les - de 12ans.
Consultation à domicile
au tarif de 70 euros.

Bon à savoir !

Les contrats de complémentaire santé incluant une prise en charge de la chiropraxie sont de plus en plus fréquents.

1 rue Albert Camus
03400 Yzeure
Du lundi au samedi de 8 à 21h
04 70 35 17 30 - www.chiropracteur-allier.fr





Présentez-vous !

Dimitri Bartos & Marie-Astrid Albert, sont tous les deux diplômés de l'Institut Franco-Européen de Chiropraxie à Paris, Institut agréé par le Ministère de la Santé.



Durant deux ans, **Dimitri Bartos** a travaillé auprès de praticiens expérimentés en France et à l'étranger. Il a d'abord ouvert son premier cabinet à Nevers en avril 2014 et celui d'Yzeure en 2015. En parallèle, Dimitri Bartos s'est intéressé de près à la prise en charge du sportif. En effet, il a eu la chance de travailler auprès d'une équipe de Football amateur et suit actuellement une équipe de course moto d'endurance.



Marie-Astrid Albert a collaboré durant un an, avec des chiropracteurs expérimentés avant d'ouvrir son premier cabinet à Boulogne-Billancourt en 2013, et a ensuite rejoint le cabinet d'Yzeure en décembre 2015. Ses expériences et une formation supplémentaire lui ont permis de se spécialiser dans la prise en charge des nourrissons ainsi que des femmes enceintes. De multiples interventions dans le milieu sportif (course de fond notamment) lui permettent également de traiter les pathologies du sportif.

Les recettes diététiques d'Aurélie

Retrouverez tous les deux mois notre diététicienne **Aurélie Lecoanet** qui vous présente ses idées recettes. L'objectif est d'allier plaisir et équlibre. Ce mois-ci une recette avec des légumes de saison pour vos repas de fin d'année.

Crème d'endives aux cèpes

Pour 4 personnes :
4 endives, 200g cèpes fraîches ou en conserve, 4 échalotes, 500m de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de maïzena, 4 tranches de chorizo, ciboulette, sel/poivre.

• Éplucher et émincer les échalotes
• Laver les endives. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer le cône de la base pour éviter l'amertume
• Couper les endives en lamelle.
• Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et y déposer les endives avec les échalotes.
• Laisser cuire 5 minutes puis ajouter le miel.
• Dans un bol : mouiller la maïzena avec 1 verre de bouillon chaud, puis transvaser dans les endives en plusieurs fois.
• Faire cuire environ 20 minutes supplémentaires en mouillant régulièrement avec le bouillon.
• Pour les cèpes :
- En conserve, égoutter rincer et sécher sur un papier absorbant. Ajouter les cèpes 10 minutes avant la fin de cuisson.
- Pour les cèpes fraîches, brosser délicatement, éplucher la base du pied du champignon et passer sous l'eau. Couper le champignon en tranche dans le sens de la longueur sur 3 cm d'épaisseur. Pour la cuisson il faudra mettre les tranches de cèpe sur une poêle huilée en départ à froid et laisser cuire deux minutes chaque côté sur feu moyen. On ajoute les cèpes 5 minutes avant la fin de cuisson des endives.
• Mixer, dresser et décorer avec un peu de ciboulette ciselée et une tranche de chorizo préalablement grillée



Bon à savoir !

Moins de 120 kcal/portion

Aurélie Lecoanet
Diplôme d'état de diététicienne depuis 2003
5 rue Alphonse Daudet - **Avermes**
Maison de santé de Sancoins - **Sancoins**
04 70 34 82 41 - 06 83 72 43 80

www.lecoanet-dieteticienne.com
Facebook : diététicienne nutritionniste moulins lecoanet aurélie

Aux Fins Palais
Traiteur
Eric Geoffroy
Zone Cap Nord
03000 Avermes
04 70 44 33 47
Fax : 04 70 20 26 32
www.auxfinspalais-traiteur.fr
auxfinspalaistraiteur@orange.fr



Adèle s'en mêle !

Noël en mode « zéro déchet »

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Noël approche… C'est le moment de trouver et emballer les cadeaux… Mais pour faire plaisir, pas besoin d'une avalanche de cadeaux débordant de papier !

Vive les cadeaux dématérialisés !

Plutôt que d'offrir le dernier gadget à la mode qui finira rapidement à la poubelle, optez pour des cadeaux dématérialisés qui privilégient l'instant vécu et l'originalité.
Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les bourses :
- un dîner au restaurant, un cours de cuisine... pour les gourmands
- une place pour un match, un stage de danse... pour les sportifs
- une place de ciné, de spectacle, de musée... pour les « culturophiles »
- un saut à l'élastique, un vol en deltaplane... pour les amateurs de sensations fortes
- une séance de relaxation, de massage... pour les plus stressés

Zéro déchet, 100% plaisir !

Emballez durablement vos cadeaux

Vous connaissez le Furoshiki ? C'est une technique japonaise traditionnelle d'emballage à l'aide d'un carré de tissu. Pour Noël, exit les emballages cadeaux jetables !
Méthode zéro déchet, pratique et simple, vous n'aurez besoin que d'un carré de tissu. Les modèles de pliages sont nombreux, vous en trouverez sur Internet.

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/SICTOM-Nord-Allier


Emballage Furoshiki

Des sapins made in Montilly

La vente de sapins en France représente plus 6.5 millions d'exemplaires dont 5.5 millions sont naturels. Parmi eux, le Nordmann qui figure parmi les plus vendus. Le marché du sapin se porte toujours bien, magie de Noël oblige.

Michel, producteur de sapins à Montilly, s'est spécialisé dans la vente de Nordmann, ceux qui ne perdent pas leurs aiguilles, et de l'Epicéa, qu'on aime pour l'odeur enivrante qu'il laisse dans nos maisons. Michel en vend environ 150 par an, avec ou sans racine.
Si le budget moyen des Français représente une vingtaine d'euros dans l'achat d'un sapin, Michel vous en propose de moins chers, à partir de 12 euros et jusqu'à 37 euros suivant leur taille et leur origine.

Les étapes de son activité

Son activité se concentre essentiellement autour de la préparation et la vente des sapins pendant la période de Noël. Tout le reste de l'année est consacré à l'entretien de sa plantation : mise en terre à la main et culture des plants achetés chez le pépiniériste. Autant dire qu'il ne s'agit là que d'une passion.
Son expérience professionnelle auprès d'une grande entreprise d'horticulture en Seine et Marne lui ont donné l'amour de cet arbre indissociable de la magie de Noël.


Contact : 04 70 46 54 91



Après les fêtes… Que faire de votre sapin ?

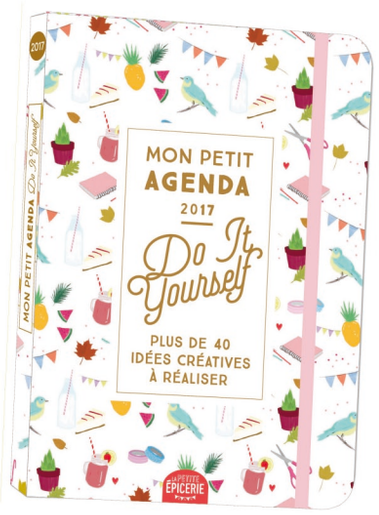
Le SICTOM Nord Allier, en partenariat avec les communes de Moulins et Yzeure, vous proposent de déposer vos sapins sur certains points de collecte :

• À Moulins
- Place Jean Moulin
- Carrefour Jean-Baron
- Avenue du Général de Gaulle
- Avenue de la Libération
stationnement en épi (juste en dessous de la station TOTAL)

• À Yzeure
- Parking Yzatis
- Parking de Grillet

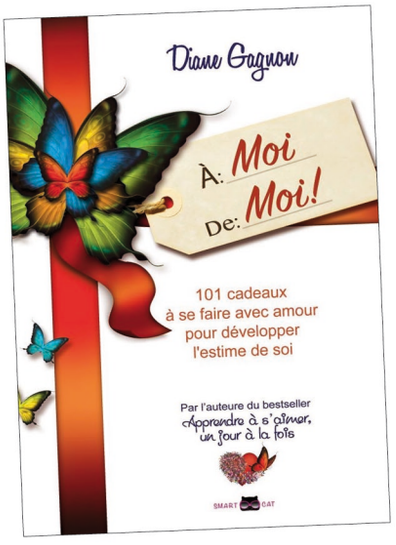
Les sapins, déposés par vos soins au préalable, seront collectés par les agents du SICTOM Nord Allier les vendredis 6 et 13 janvier. Ils seront ensuite transformés en compost sur la plateforme de compostage de déchets verts de Chézy.

À lire



Mon petit agenda DIY 2017: 52 jolies créations à réaliser

Agenda sur 12 mois, de janvier à décembre 2017. Pour les adeptes du fait-main qui veulent allier passion et organisation toute l'année ! En 2017, le fait-main fera partie de votre quotidien !



À moi de moi ! 101 cadeaux à se faire avec amour pour développer l'estime de soi

Vous trouverez dans « À moi de moi ! » des moyens concrets pour développer l'estime de soi, un jour à la fois, une action à la fois. L'estime de soi, ça se construit dans l'action et ça commence maintenant ! Plutôt que d'appeler ces trucs des « outils » ou « des exercices », l'auteur vous offre ici des cadeaux à vous faire !

Les recettes DIY* de Françoise

*Do It Yourself



Le sirop à base de thym

CP : www.zinezaz.com

Pour cela vous aurez besoin de trois ingrédients principaux qui possèdent tous des propriétés antiseptiques et antivirales. Le thym qui est également expectorant, le miel pour adoucir la gorge et le citron riche en vitamine C.

> « Ce mois ci, voici la recette d'un sirop à base de thym pour passer un bon hiver »

Ingrédients :
250ml d'eau, 20 gr de feuilles de thym, 250gr de miel, le jus d'un citron.

Porter à ébullition l'eau. Mettre le thym et faire une infusion à couvert pendant environ 6 heures. Filtrer et peser l'infusion, ajouter le même poids de miel. Reporter à ébullition sur feu doux, stopper la cuisson dès les premiers bouillons. Ajouter le jus de citron et mettre en bouteille. A conserver au réfrigérateur et 1 mois.

Recette réalisée par Françoise Piegay - Ateliers sur les plantes - www.secretsdeplantes.com

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes,
voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de décembre.



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr





Peau'M, une cure de bienfaits à Avermes

Nous avons rencontré Magali, esthéticienne spécialisée en massage facial japonais combiné, un massage manuel aux huiles bio relaxant et régénérant.

Diplômée d'un certificat professionnel suite à une formation facio-réflexo à Bordeaux, Magali travaille le massage facial japonnais uniquement avec les mains et des huiles bio dont les principales sont l'huile de noyau d'abricot ou de bourrache entre autres.

Le principe est simple : une vingtaine de muscles soutiennent le visage dont 18 peauciers qui reflètent nos sentiments et nos émotions. Fatigue, stress, solution tirent nos traits et ternissent notre teint. Le massage facial japonais combiné est un massage d'une heure qui vient tonifier en profondeur tous ces muscles. Pourquoi « combiné » ? Tout simplement parce qu'il a été adapté pour répondre aux attentes des occidentales.

Il détend en effet les tensions musculaires et active la circulation du sang pour redonner de l'énergie au visage. En libérant ces nombreuses tensions souvent « enkystées », la peau retrouve une meilleure régénération cellulaire. Les fibroblastes qui synthétisent le collagène et l'élastine sont activés. La peau est plus souple, le grain s'affine, rides et ridules sont estompées. Il agit ainsi comme un lifting naturel, le visage est repulpé.

Une cure anti-âge

Véritable sport du visage, le massage facial japonais combiné est au visage ce qu'est le fitness au corps. Pratiqué avec douceur et compassion, il réconforte tout en soulageant les tensions.

Durant une heure, ce massage alterne mouvements sur la nuque, muscles peauciers du cou et du visage selon diverses techniques de percussions actives. Des techniques de lissage, de modelage et de pressions digitales interviennent sur certains points des méridiens du visage. Il agit comme un profond relaxant qui libère la charge émotionnelle.

Magali affectionne tout particulièrement ce massage car il aide les gens à se sentir mieux physiquement, esthétiquement et émotionnellement. Pour elle, c'est la finalité du massage. Travailler avec ses mains est un échange, une véritable communication tactile.

Pour qui ?

Le massage facial japonais combiné convient à toutes les femmes à partir de 30 ans qui souhaitent retarder l'apparition des rides. A 40 ans, il ralenti le vieillissement. Prévoyez une cure de 6 séances pour des résultats visibles puis un entretien 1 fois par mois. A tout âge, pour l'éclat de teint et une belle promesse de relaxation, une séance suffit.

Peau'M
42 Rue de la République - 03000 Avermes
Tél. 06 19 66 87 29 - www.peaum.fr
Esthétique Peau'm



Rubrique Sophrologie :

Exercice de Sophrologie au quotidien : Positivez !

Tous les deux mois des professionnelles vous préparent des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, nous vous proposons un exercice pour positiver !

Le principe d'action positive est un des principes de la sophrologie. Il est basé sur le fait qu'une pensée positive a une influence positive sur notre corps. De la même manière, une sensation agréable perçue dans notre corps agit aussi positivement sur notre mental, notre mode de pensée… D'où l'intérêt de cultiver le positif !
Toutefois, il ne s'agit pas de se persuader que tout va bien. Nous pouvons accueillir ce qui nous pèse ou nous gêne et nous choisissons de le mettre entre parenthèses le temps de la séance de sophrologie. (*)

Au quotidien :

Toute action positive sur une partie de notre conscience se répercutant positivement sur la totalité de notre être, alors cultivons le positif au quotidien ! Sensations, souvenirs, sentiments, attitudes, pensées, actions… Dynamisons les choses qui font du bien pour obtenir un effet boule de neige.
Profitons-en pour lire un bon roman, danser librement, prendre un bain, savourer une infusion, rire, se promener en forêt, chanter ou préparer un bon petit plat !

« Je m'installe en posture assise, sur une chaise, bien calé(e), le dos droit, les mains posées à plat sur mes cuisses… et je ferme les yeux. Je perçois le contact de mes pieds au sol et des points d'appui sur mon siège. Cette première prise de conscience permet d'être ici et maintenant…
Je réalise un petit tour corporel et libère progressivement mon corps des tensions inutiles. Pour cela, je perçois ma tête, puis mon front qui se lisse,… mes yeux se relâchent… Je desserre mes mâchoires, je laisse glisser le relâchement dans ma nuque, mes épaules, mes bras et mes mains… Puis je perçois mon thorax, mon abdomen, je laisse libre cours à ma respiration,… je porte mon attention à mon dos qui se détend… Enfin je relâche mes muscles fessiers, mes jambes et mes pieds… En présence, je suis dans l'accueil des sensations agréables qui se manifestent à l'intérieur de mon corps au repos… Je peux percevoir des sensations de circulation, de chaleur ou de fraîcheur, de pesanteur ou de légèreté… ou toute autre sensation qui m'est propre… Sans jugement, je prends conscience de mon corps dans sa globalité, ici et maintenant… Ensuite, je laisse venir les images d'un lieu agréable de nature, un endroit connu ou inconnu que j'ai envie de visiter… Je visualise ce lieu, le décor, le relief, les formes et les couleurs… je capte les sons, les bruits agréables,… des senteurs, des parfums peut-être… Et je m'imagine dans cet endroit, je m'y installe et me laisse imprégner par l'atmosphère, l'ambiance… je me ressource quelques instants à l'écoute de mes cinq sens et de ce qu'ils me permettent de capter de positif : ce que je vois qui soit positif pour moi, ce que je peux sentir, toucher, écouter, même goûter qui me soit agréable… 30 sec à 2 minutes.
Puis je laisse ce lieu s'estomper de mon écran mental. J'observe comment je me sens dans mon corps à présent. Peut-être certaines zones sont-elles détendues, d'autres plus toniques, légères, sensations nouvelles ou simplement plus présentes… J'accueille toutes les sensations corporelles agréables et positives. Je prends conscience du positif activé en moi.
Pour terminer, doucement je m'étire, je bouge, je me frictionne, je prends deux grandes respirations et enfin j'ouvre les yeux. »

Le ✦ : Je prends quelques minutes pour écrire mon ressenti sur un carnet personnel, ce que cette visualisation m'a apporté comme perceptions positives et les traces de ce positif dans mon corps en fin de séance. Cette mise en mots écrite facilite la prise de conscience et l'intégration.

(*) Si la gêne ressentie (douleur, angoisse, anxiété, stress…) est persistante ou s'intensifie, d'autres protocoles de sophrologie permettent de l'aborder. La sophrologie ne traite pas le symptôme mais permet à la personne qui la pratique de renforcer ses structures saines ; elle est ainsi une approche complémentaire à la santé et aux traitements médicaux.

Maryline ALBERO Sophrologue – Psychopraticienne
3, rue de la Comédie - 03000 MOULINS - 06 82 40 15 19 - www.sophrologiemoulins.com - SIRET 509 746 715 00036

// Rendez-vous ! Salon Bien-être à Athanor

Samedi 14 janvier, de 10h à 19h et dimanche 15 janvier, de 10h à 18h, rendez-vous au Salon Bien-être « Naturellement zen »
Rien de tel qu'un instant pour prendre soin de soi en plein froid hivernal... Des soins cosmétiques naturels, aux conseils en modelage corporel, en passant par la luminothérapie ou les accessoires alternatifs tels que les purificateurs d'air, vous trouverez tout le nécessaire pour une vie saine et apaisée au salon Bien-être « Naturellement Zen » à Montluçon.

A travers plus de quarante exposants, découvrez les incontournables du bien-être d'aujourd'hui. Des acteurs locaux de la vie paisible sauront vous conseiller et vous accueillir mais aussi des acteurs nationaux ayant fait leur renommé à travers leur expérience et leur savoir-faire. Egalement, de nombreuses conférences sont accessibles durant les deux jours du salon. De 15 à 20 ateliers et conférences vous sont proposés quotidiennement sur simple présentation d'un billet d'entrée. L'occasion de s'enrichir sur des thématiques relatives au « mieux vivre », acquérir des réflexes simples et efficaces pour bonifier notre vie de tous les jours.

Commencez cette nouvelle année avec le plein de pensées positives et de conseils pour une vie en toute sérénité !



C'est pratique !

Entrée 3 € - Forfait week-end 4,50 €
Entrée gratuite pour les moins de 12 ans
Tél : 04 70 08 14 40 - billetterie@centreathanor.com
www.centreathanor.com



Rencontre avec Sylvie Livet, **auteure bourbonnaise du « Pensez positif » !**

Sylvie Livet, auteure bourbonnaise née dans l’Allier, a fait l’expérience de faits marquants dans sa vie : EMI, maladie, stress, burn out. Pour s’en sortir, elle a emprunté de multiples chemins dont le plus efficace à ses yeux pour retrouver le bien-être reste celui de la recherche positive. Et ça a marché ! Elle décide donc de partager dans ses livres cette initiation au bien-être, un peu comme on cultive son jardin. Nous l’avons rencontrée autour d’un café.

Esprit Bien-être : Vos ouvrages, largement autobiographiques, proposent des éclairages, des pistes, des techniques et plein de « petits trucs » à faire au quotidien pour nous changer la vie. Seriez-vous un coach du bien-être ?

Sylvie Livet : (rires) Non, je n’impose rien ! Ayant été confrontée moi-même à des situations difficiles, je souhaite seulement partager mon expérience. Il est vrai que ma rencontre avec un coach et ma formation en psychologie m’a permis de puiser des ressources extraordinaires pour donner un sens à la maladie, me libérer de mes peurs, de la culpabilité, du mal de vivre ou encore guérir les blessures du passé… A travers mes livres, je cherche seulement à partager ces apprentissages de la pensée positive pour en faire profiter ceux qui sont en quête d’une vie plus sereine. Comment ne pas rêver d’un monde plus heureux ?

Je vais vous raconter une anecdote. Quand Didier Derlich, astrologue et médium à Moulins, est décédé en 2000, l’avis d’obsèques publié dans la presse mentionna cette phrase testamentaire : « *Pratiquez la pensée positive* ». J’en ai compris le sens bien plus tard, après les épreuves traversées et mes découvertes sur la pensée positive.

EB : Vous êtes l’auteure de nombreux ouvrages en auto-édition. Pouvez-vous nous en parler ?

SL : J’ai écrit mon premier livre, Pensez Positif, en 2005. Il a été primé plusieurs fois et du coup réédité en 2016. Le tunnel de lumière, publié en 2015, figure parmi ceux qui ont le plus compté pour moi. Je raconte mon expérience de mort imminente survenue en 1996. J’ai écrit également La valse du temps, Face à son destin, J’apprends à positiver. Ces sujets intéressent beaucoup les gens, c’est pourquoi je donne également des conférences.

EB : Vous organisez également un salon du livre à Neuvy, quand aura lieu le prochain ?

SL : Oui, je suis coordinatrice de la fête du livre, chargée de communication et nous préparons actuellement la 12e édition du salon qui se déroulera le dimanche 14 mai 2017. Nous y attendons 30 auteurs dont Jeanne Cressanges. La marraine du salon cette année sera Agnès Marin, la fille de l’acteur Christian Marin connu pour ses rôles dans Les gendarmes de St Tropez et Les chevaliers du ciel. Et nous aurons un invité d’honneur de choix puisqu’il s’agit de REIDROC, le dessinateur humoriste et humaniste !

EB : Nous venons d’apprendre que vous étiez nommée Chevalier de l’ordre du Mérite… que ressentez-vous ?

SL : La vie réserve de belles surprises !! Recevoir un courrier du Chancelier de l'Ordre National du Mérite m'indiquant que par décret et publié dans le Journal Officiel, le Président de la République m'avait nommée Chevalier de l'ordre national du Mérite est un honneur ! Cela récompense "les mérites distingués et encourage les forces vives du pays". Je vais recevoir l'insigne dans les prochains mois. Cette récompense, je la dédie à tous les auteurs auto-édités, à toutes les personnes qui ont apprécié mes ouvrages, à ma famille, aux membres de l'association Lecture et Loisirs, et à tous ceux qui veulent vivre en paix dans ce monde. Je n'oublie pas, bien sûr, mon parrain de cœur qui est à l'origine de cette nomination.»

Où trouver les livres de Sylvie Livet ?
Maison de la presse (Moulins & Bourbon l’A.), Souvigny (tabac/Presse), Espace Culturel, Moulins aux lettres, ou par courrier en contactant l’auteure.

Editions Sylvie Livet
12 impasse Le Chambon - 03000 Neuvy
Facebook : Sylvie Livet
sylvie.livet@wanadoo.fr

- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... des champins !

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy. Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville.
Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la Place Jean Thomas.

VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry.

- Les produits du mois -



Jeux educatif

Conçus avec la collaboration d'un psychologue pour enfant, les jeux SASSI FAMILY font participer les plus petits à des activités qui les aideront à développer leur memoire, à améliorer leur rapport corps-esprit et à partager leurs pensées avec leurs parents.

Où le trouver :

Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.

La bière de noël



La Bière de Noël de **La Brasserie de La Motte Juillet** est arrivée ! Cette cuvée spéciale brassée pour les fêtes est riche et savoureuse et vous réchauffera ces longues soirées froides d'hiver. Elaborée avec sept malts différents, sa belle robe rubis foncé révèle des saveurs riches et fruitées avec des notes de fruits confits et de chocolat.

Où le trouver :

Disponible en bouteilles de 75cl et 33cl directe à la brasserie, dans nos points de vente et sur le marchés de Noël de St Pourçain s/ S. (17 et 18/12).
1 Ch. de la Brasserie - 03240 Treban
Rens. 04 70 42 36 55 ou 06 14 18 85 41
lamottejuillet@gmail.com

A vos agendas !



Des collectes de sang, de plasma et de plaquettes sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochain rendez-vous.

DON DU SANG

• JALIGNY SUR BESBRE
Le mercredi 21 décembre
de 16h à 19h au centre socio-culturel.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le vendredi 23 décembre
de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le lundi 26 décembre de 15h30 à 19h à la salle municipale des Champs Feuillet.

• LURCY LEVIS
Le vendredi 30 décembre
de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le lundi 9 janvier de 16h à 19h
à la salle municipale des Champs Feuillet.

COLLECTES DE PLASMA

• SAINT GERMAIN DES FOSSES
Le mardi 20 décembre (le matin
à l'espace culturel Fernand Raynaud.

• ESCUROLLES
Le mercredi 4 janvier (le matin)
à la salle polyvalente.

PLAQUETTES

• MOULINS
Le lundi et le vendredi de 8h à 10h30 sur le site fixe. **Sur rendez-vous.**

Site fixe de Moulins :
10 Avenue du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30
Samedi : 8h à 11h30

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients



#11
DEC
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Rencontre : *l'asso Old'Stars, une équipe qui a du peps ! p.6*

L'esprit Sportif

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités de vos clubs sportifs

Temps Danse, une école de passionnés et de projets



CP : Florian G. Photography

À vos agendas !
14e Concours National Chorégraphique
à Yzeurespace
Samedi 21 janvier 2017

















“ Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! ”

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





Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#11

Bientôt un an !

Le magazine Esprit Sport et Bien-être va fêter son premier anniversaire en janvier prochain et nous souhaitons en profiter pour vous remercier d'en avoir été les lecteurs assidus. Votre fidélité et votre participation à l'élaboration de nos articles récompensent tous nos efforts et nous ont permis d'atteindre notre objectif premier, l'élaboration d'un magazine centré sur le bien-être et le sport, certes, mais penser autour d'une économie locale éco-responsable et solidaire. Cette année a été riche en rencontres et en découvertes plus intéressantes les unes que les autres et nous formulons donc le vœu de vous retrouver en 2017 pour une nouvelle année de partage.

Au sommaire ce mois-ci, des articles faits maisons. Rendez-vous pris avec les chiropracteurs à Yzeure pour soulager naturellement vos maux quotidiens et une belle rencontre avec Mme Livet à l'occasion de la réédition de son livre, La pensée positive.

Côté sport, zoom sur l'association collaborative Old'Stars ou comment une bande de copains qui aime le sport a permis la naissance de ce projet. Actuellement à la recherche de nouveaux membres pour le développer dans un axe culturel et sportif, n'hésitez pas à venir les rencontrer. Autre petite découverte du mois, et non des moindres : l'école nationale de danse Temps Dance qui promeut, avant tout l'épanouissement personnel ! Rendez-vous à Yzeurespace en janvier pour son 14e Concours National Chorégraphique.

Enfin, décembre est avant tout le mois de Noël, la fête des enfants et la magie des fêtes. Misez sur un noël éco-responsable grâce à la lecture de nos articles consacrés aux sapins, idées papiers cadeaux en tissus ou encore une recette avec des légumes de saison pour vos repas de fêtes

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous !.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 2016
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Pascale Laidet
Christophe Audin
Maryline Albéro
Aurélie Lecoanet
Sictom Nord Allier

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-01-8

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Temps Danse, une école de passionnés et de projets



Reçues dans la très belle école Temps Danse, nous comprenons à la vue d'une bibliothèque garnie de livres sur l'histoire et les différents styles de cette discipline que nous avons affaire à des passionnés ! Rencontre avec Stefani Duchezeau.

L'école accueille environ 200 élèves, des petits (à partir de 4 ans) et des plus grands dans ce très spacieux studio pour des cours de danse assurés par trois professeures, Stéfani Duchezeau, Marie-Christine Girard et Sonia Berger. Leur objectif ? Transmettre leur passion à leurs élèves certes, mais aussi et surtout le plaisir de danser. La technique viendra après. Stéfani Duchezeau, elle-même ancienne danseuse issue d'une famille de danseurs, nous confie d'ailleurs "*Seule la compétition pour soi-même est intéressante*".

Elles proposent des cours de danse classique, contemporaine ou de street jazz régulièrement du lundi au samedi inclus. Outre les cours de danse, l'école prépare également les élèves engagés aux concours ou projets artistiques autour de la danse comme le conservatoire par exemple.
Un stage à la manufacture d'Aurillac est notamment programmé, le samedi 17 décembre avec Giovanni Martinat (danseur de la cie Hervé Koubi), et un autre en février avec Vanessa Blotière.

Une idée originale : La Cie-école

Le vendredi soir, place à la Cie-école qui propose un cours de création mélangeant plusieurs disciplines. Les thèmes et chorégraphies sont définis avec les élèves. Un moment de partage unique entre le professeur et ses élèves.

Nouveauté : Fête ton anniversaire à Temps danse !

Du côté des plus petits, l'école innove cette année en proposant aux élèves de venir fêter leur anniversaire. Ils peuvent ainsi inviter jusqu'à 10 enfants pour partager gâteaux et boissons mais aussi monter une chorégraphie spéciale sur la musique de leur choix. A cette occasion, ils seront maquillés et costumés. Le héros de la fête recevra enfin un petit cadeau ! Le prix reste très attractif pour tout cela : 60 euros les deux heures.

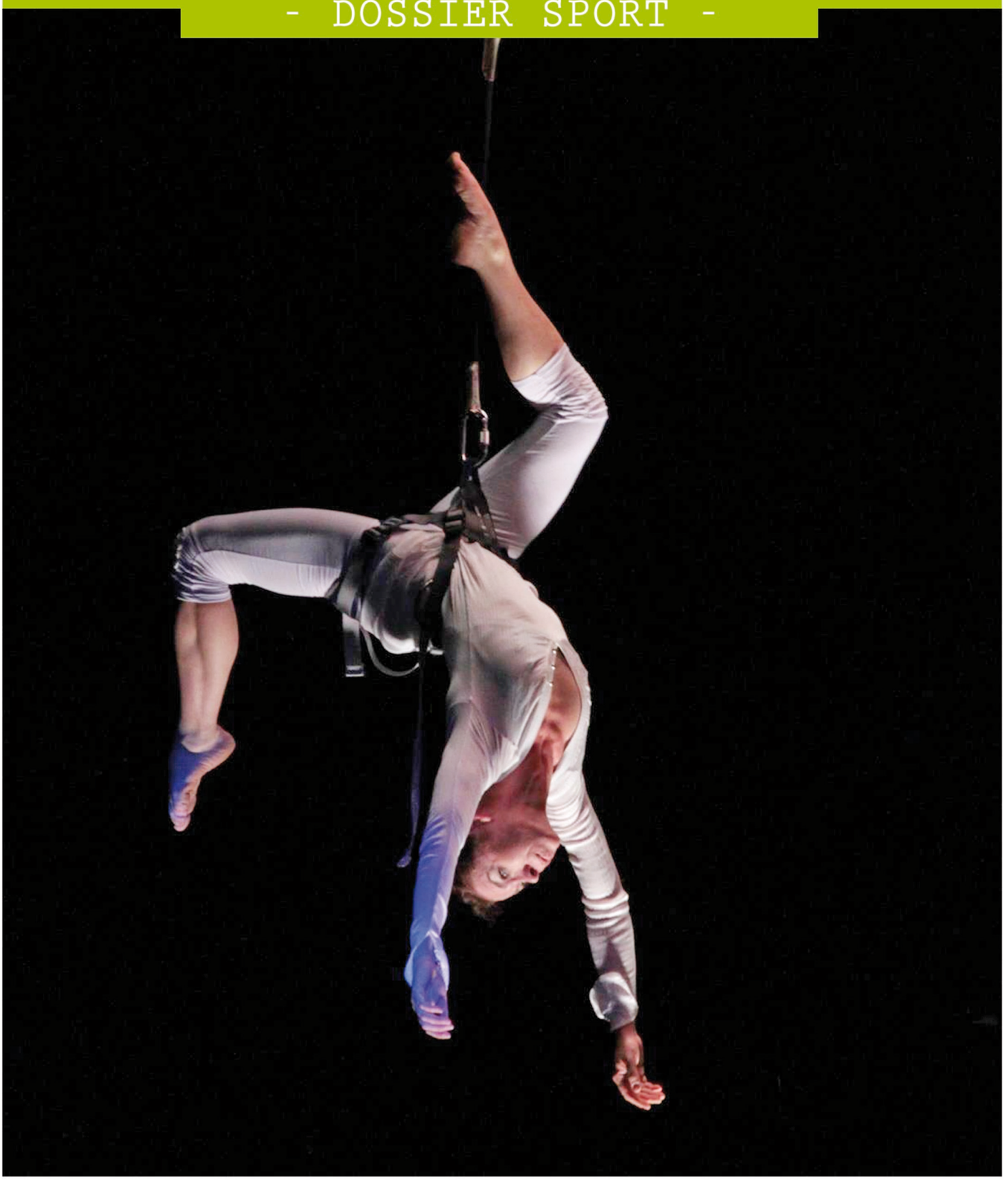
A vos agendas !

Le 14ème Concours National Chorégraphique Temps Danse Yzeure aura lieu le samedi 21 janvier de 9h à 23h à Yzeurespace. Ce concours regroupe jusqu'à 400 danseurs.
Les candidats auront moins de cinq minutes pour présenter une chorégraphie sur la musique de leur choix devant un jury de 3 professionnels, avec cette année une belle surprise ! Les écoles viennent de toute la France, un beau spectacle vous attend !

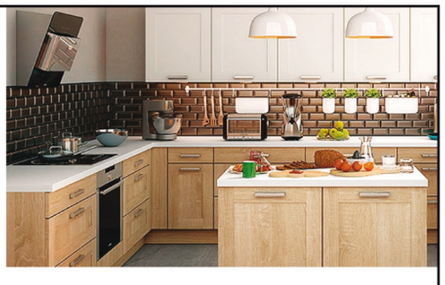
Pous d'infos : 06 21 04 12 67
temps-danse-yzeure@orange.fr
80 rue Ampère - Yzeure
Facebook : temps danse yzeure

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
S.C.T.A.
Z.A. Le Larry
03400 TOULON SUR ALLIER
04 70 20 02 51

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr



BUT
On s'y retrouve tous.
www.but.fr
BUT Moulins
RD 707 - Fromenteau - Zone Commerciale Sud
03400 MOULINS SUD/TOULON-SUR-ALLIER - 04 70 20 03 03



S.A.R.L.
DA SILVA
Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration
Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89

Rendez-vous à Yzeure, pour **la 7ème Corrida Nordique**

Manifestation sportive de fin d'année en nocturne ouverte à tous. Convivialité, festivité, plaisir, sécurité, courir ou marcher déguisé sont les maîtres mots des organisateurs.

Organisée par l'OMS (Office Municipal des Sports) et la Ville d'Yzeure avec l'appui technique de l'EAMYA. Le mardi 27 décembre, à partir de 19h. Départ et arrivée, place Jules-Ferry.
Pas de lots, seuls les déguisements les plus originaux seront récompensés.
19h : animation jeunes et les enfants nés entre 2006 et 2011 partiront pour un essai de moins d'1 km.
19h05 : une boucle d'1,8 km pour la petite corrida (jeunes nés entre 2002 et 2005).
Dès 19h30 : échauffement en musique juste avant le départ des trois boucles du circuit pour tous ceux nés en 2001 et avant, soit moins de 6 kms de course à pied nocturne dans les rues et les parcs de la ville. Il est recommandé de s'équiper d'un objet lumineux. Dans la continuité du départ de la corrida nordique vers 19h30, il est possible de marcher sur une boucle de 2 kms et de participer ainsi à cet événement festif qui avait réuni l'année dernière environ 700 personnes toutes courses confondues. Aucune inscription ne sera prise le jour de la course pour la marche.


Récompense pour les costumes les plus originaux

Tarif : 2 € jusqu'au 23 décembre inclus pour la corrida nordique et les adultes de la marche, passé ce délai, le tarif sera de 5 € pour les adultes et de 3€ pour les jeunes.

Bulletin de participation
A récupérer auprès de l'OMS ou à télécharger sur www.ville-yzeure.com.
A retourner à l'OMS, service des sports, Yzatis, bd Jean-Moulin à Yzeure. Rens. 04 70 48 53 37 ou sports@ville-yzeure.com

Retrait des dossards :
• Pour les coureurs : le jour même au bar Yzatis de 9h à 16h et à partir de 17h30 jusqu'à 19h au stand organisation générale, Place Jules Ferry.
• Pour les marcheurs : le jour même, émargement au stand accueil marche jusqu'à 19h.

Vos évènements sportifs **en direct sur internet**

Photos Sport 03 innove avec ses matchs en direct pour répondre aux besoins des passionnés de sport dans l'Allier.

Depuis maintenant 2 mois, **Photos Sport 03** vous propose de diffuser en direct sur internet des évènements sportifs tels que des matchs de football ou rugby. Actuellement la D2 féminine de Yzeure, le FCM, ainsi que le Moulins-Yzeure Foot font confiance à **Christophe Audin** pour diffuser sur Facebook et sur Youtube leurs principaux événements.
La visibilité offerte par du live sur internet permet de mettre en valeur le sport et de faire connaitre le club et ses sponsors. Les rencontres sont assurées et commentées en direct par un ou deux commentateurs. Chaque diffusion est retransmise à l'aide d'un logiciel de mixage permettant l'affichage en temps réel du score, et de la publicité entre autres. Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas a contacter Christophe Audin.

Contact : 06 87 52 40 59
photos_sport03@orange.fr
Photos Sport 03



Retransmission en direct d'un match du MYF au stade Bellevue

Old'Stars : une équipe qui a du peps !



C'est l'histoire d'un groupe de copains qui se retrouvait régulièrement autour d'activités de loisirs et sportives telles que le foot, le VTT ou la course à pied. Très vite, l'envie de prolonger ces moments de partage s'est imposé et ils se sont retrouvés à des concerts, repas et autres fêtes. D'anciens footeux de Trévol, ASPTT Moulins, Etoile Moulins/Yseure, Thiel, Garnat, Tronget, Toulon/Allier, Besson, Lurcy ou As Moulins ont vite rejoint le groupe depuis, formant ainsi l'association Old'Stars pour le moins dynamique.

Petite genèse du groupe

Commençant par se réunir une fois par mois autour d'un foot en salle à Yzeure à Foot and Balls, aujourd'hui, ils font du VTT tous les dimanches matin, participent à des concerts privés et des soirées dansantes et aiment se retrouver pour l'ambiance, la solidarité et l'émulation du groupe.
Au fil du temps, celui-ci s'est étoffé, venant de tous les horizons et de toutes catégories socio-professionnelles. Des jeunes joueurs et même leurs enfants se sont souvent joints à eux.
Ce groupe est aujourd'hui ouvert à tous et est devenu mixte. Ils le considèrent comme un groupe collaboratif.

Pourquoi le nom d' OLD'STARS ?

Justement parce qu'ils ne se prennent pas au sérieux. Greg, l'un des membres, qui un jour au cours d'un foot en salle se rendit compte qu'ils étaient plusieurs à avoir déjà la quarantaine, a donc eu l'idée de les baptiser, OLD. Leur crédo : "*jouer pour le loisir et le plaisir, non pour la compétition*".

Depuis, un important réseau s'est tissé sur Moulins et l'agglomération. Leurs points forts : entraide, amitié et solidarité.

L'association compte plus de 20 membres aujourd'hui mais le groupe s'agrandit et accueille chaque mois de nouvelles personnes.

Fête Musique Sport Entraide Éco Apéro Resto

La naissance d'une association

La logique pour eux fût de se structurer un peu en officialisant leur groupe en association en décembre 2016 dont le siège social se trouve à Trévol. Plusieurs idées communes sont déjà en reflexion pour l'avenir et pour l'agglomération dont un grand projet collaboratif pour Moulins encore actuellement à l'étude.

Mais, d'ores et déjà, ils ont décidé de mettre leurs compétences en commun pour mener diverses actions :
- Organiser des événements de types divers (sport loisir, soirées musicales privées, expos par exemple) ;
- Promotion du terroir et de ses producteurs locaux (ateliers, dégustation..) ;
- Mettre en valeur le patrimoine naturel et culturel de Moulins et sa région ;
- Redécouvrir la rivière Allier et ses berges ;
- Activité économique pour récolter des fonds destinés à la mise en place des projets de l'association ;
- Vente et création de produits ;
- Intervention dans des missions de type caritatif et/ou lié à l'environnement ;
- Avoir la possibilité d'évoluer en Société Coopérative type scop, scic.

Nous leur souhaitons de mener à bien tous ces projets !



Contact : Gilles Boireau au 06 76 11 11 40
ou boireau.gilles@orange.fr - Facebook : OLD'STARS

100% Magazine Gratuit %100

L'Esprit *Sport & Bien-être*

Magazine 100% Gratuit sur Moulins & agglo



Version papier sur Moulins et son agglo

(liste disponible de diffusion sur simple demande par mail ou téléphone)

Version en ligne sur facebook ou *scannez le code*

Esprit magazine Sport & Bien-être

LA NEWSLETTER : recevez chaque mois votre magazine numérique par mail !

Indiquez nous votre adresse mail à espritedition@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

NOUVEAU !

Abonnez vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

1 an d'abonnement

25€*



Envoyer-nous vos coordonnées (nom, prénom, adresse, email et téléphone) à :

Esprit Edition - Julie Famin - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon

Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition - Julie Famin

Nom/prénom :

Adresse :

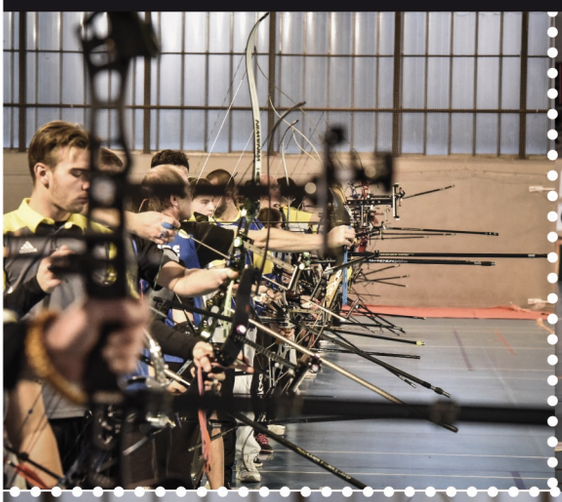
N°tel : **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.

@ espritedition@gmail.com 06 23 19 07 24 - 06 50 14 81 21

- FLASHBACK SPORTIF -

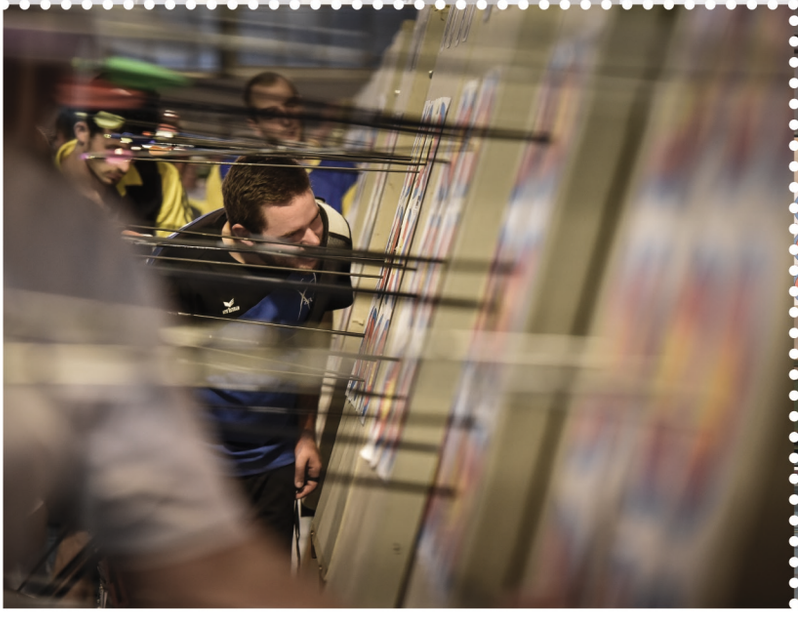
Revivez en images les évènements sportifs !







Samedi 26 et dimanche et 27 novembre : Les 30 heures d'Yzeure, une organisation de la Compagnie d'Arc d'Yzeure. Record de participants avec 121 archers dont 33 yzeuriens qui se affrontés durant 10 compétitions enchaînées. Cela représente 15 510 flèches tirées.



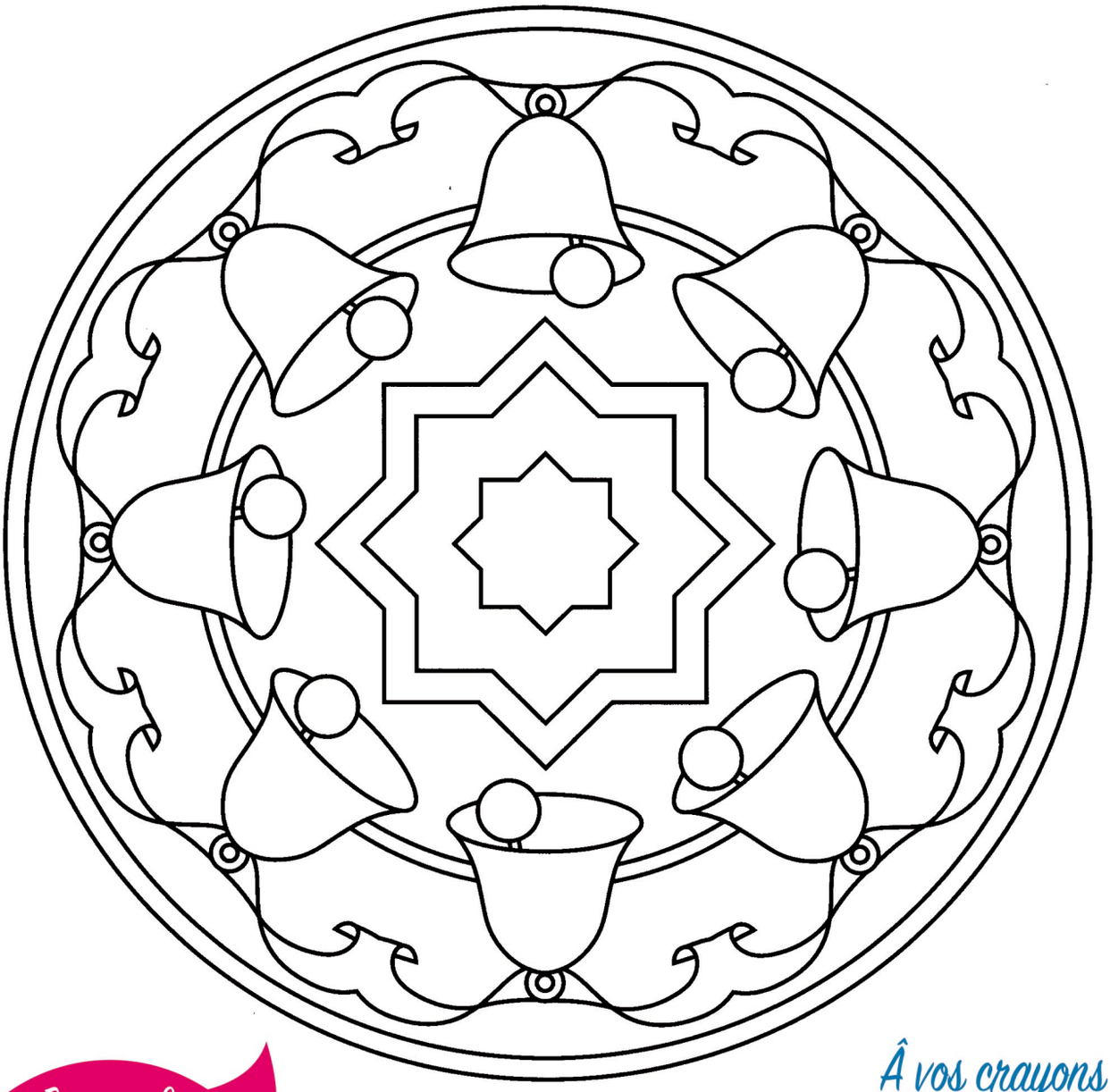


CP : Photos Sport 03 - www.jingoo.com/photossport03/ - Facebook : photo Sport 03

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Coppermine Photo Gallery

Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.

À vos crayons !

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

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette nouvelle rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futures mamans et bébés chaque mois. Ce mois-ci nous rencontrons **Christiane Bebot,** professeur de yoga qui vous propose de découvrir le yoga prenatal pour femme enceinte.

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)

« *À chaque individu sa propre technique de bien-être* »

Pratiquer le yoga quand on est enceinte, **c'est possible !**



Le yoga prénatal est en effet une aide précieuse pendant toute la grossesse mais aussi pour la préparation à l'accouchement. Petite revue de ses bienfaits.

Relaxant et apaisant

Le Yoga peut être pratiqué tout au long de la grossesse, s'il n'y a pas de contre-indications médicales naturellement. Il permet notamment de pallier les soucis de dos, jambes lourdes... Alternative naturelle pour celles qui veulent que leur grossesse se passe dans un maximum de bien-être, le yoga est aussi bon pour bébé puisqu'il ressent le bien-être de sa maman.

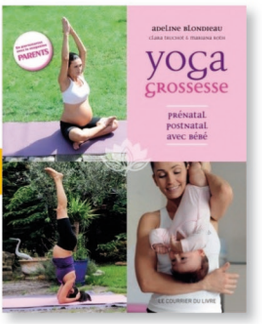
Traiter les petits maux de la grossesse avec le yoga

Le yoga permet une meilleure connaissance de son corps grâce à la pratique des asanas (les postures de yoga). La future maman se sentira plus agile et plus mobile, malgré son ventre et son poids.
Le travail de respiration est primordial en yoga, c'est pourquoi il représente une excellente préparation à l'accouchement tout au long de la grossesse.
En revanche, certains types de posture de yoga enseignés en temps normal ne sont plus adaptés aux femmes enceintes, car le corps change. Il est donc indispensable de s'adresser à un professeur de yoga connaissant la pratique du yoga avec les femmes enceintes et de bien en discuter au préalable. L'avis de son médecin ou obstétricien avant tout début de séance est recommandé.

Où prendre des cours de yoga ?

Christiane Bebot propose d'enseigner le yoga aux futures mamans à Yzeure. Professeure de yoga diplômée de l'EFY (École Française de Yoga de PARIS) et le pratiquant elle-même depuis 1985, elle enseigne la détente et le yoga nidra depuis 2000 au CYSL (Club Yzeurien de Sports et de Loisirs). Après une formation au yoga au féminin, elle souhaite proposer aux femmes enceintes des cours spécifiques pour la grossesse. Si vous êtes intéressée, n'hésitez pas à la contacter au 04 70 44 09 41.

À lire



Yoga grossesse prénatal, postnatal, avec bébé

Co-écrit par Adeline Blondieau, Clara Truchot et Mariana Roth, respectivement enseignante et professeur de yoga, l'ouvrage Yoga Grossesse offre une panoplie d'exercices et de postures à effectuer du premier trimestre de grossesse jusqu'aux trois premiers mois du nourrisson.
Editions Le Courrier du livre.

Institut Métamorphose
Offrez un moment de bien-être à vos proches pour Noël ! Pensez aux bons cadeaux !


26 Cours Jean Jaurès
03000 Moulins
04 70 20 09 50

ESPACE DIFFUSION
Coiffure non-stop du mardi au samedi
Passage d'Allier à Moulins
04 70 20 53 24
Cécile Espace Diffusion www.espace-diffusion.fr



L'écho potager : Ferme maraîchère et conserverie, en Agriculture biologique, au coeur du bocage bourbonnais

C'est en couple que Julien et Géraldine décidèrent de venir s'installer dans l'Allier il y a maintenant 4 ans. Ils souhaitaient avant tout changer de vie et travailler la terre et ont donc décider de créer L'écho potager. Leur production de légumes frais et transformés démontre qu'ils ont eu raison de faire ce choix de vie.

Une agriculture biodynamique

Installés à St Menoux, Julien et Géraldine se lancent dans l'agriculture biodynamique, c'est-à-dire la production d'aliments qui ne compromet pas la capacité des générations futures à en faire autant. Ils s' inspirent ainsi des enseignements de Rudolf Steiner, précurseur en la matière et fondateur de l'agriculture bio dans les années… 20 ! Succès garanti puisqu'ils obtiennent le label Bio Demeter, organisme officiel de certification de l'agriculture biodynamique.

N'étant pas du métier au départ, ils ont préféré se lancer dans une petite structure ne nécessitant pas de gros investissements. Leurs objectifs dépassent aujourd'hui leurs espérances puisqu'ils cherchent à s'élargir auprès d'associés pour partager leurs compétences. Pour l'heure, leur projet et leur métier sont donc toujours en constant ajustement.

Une production de légumes frais et transformés

En plus des légumes frais, le couple a mis au point un atelier de transformation aux normes d'hygiène à proximité de leur maison et de leur terre. Ces produits se déclinent en soupes, compotes ou sauces très créatives puisqu'une dizaine de parfums a déjà vu le jour au fil des saisons. Leurs produits sont exclusivement vendus sur les marchés, dans les magasins spécialisés ou en commande sur le site « achetez à la ferme 03 ». A consommer sans modération !



De la Ferme au marché

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Désormais, chaque mois, la rédaction vous propose un portrait afin de faire plus ample connaissance avec certains d'entre eux et connaître ainsi les lieux de production des produits que vous consommez.

Ce mois-ci, rencontre avec
Julien et Géraldine
de l'écho potager
à St Menoux

Pour les contacter !
L'Echo Potager
Les Souches
03210 SAINT-MENOUX
Tél. : 06 80 73 56 27

Le saumon fumé, une spécialité à Brugheas



Dans l'allier, à deux pas de Vichy, l'atelier du Fumage Artisanal du Sichon s'est installé en 1995, repris en 2004 par Daniel BONO.

Un des meilleurs saumons fumés de France grâce à une sélection rigoureuse de leurs origines (importés d'Irlande, Norvège et d'Ecosse) en production biologique certifiée Ecocert FR-BIO-01 et surtout à une méthode de fumage unique. Les saumons sont préparés, salés au sel de Guérande, fumés à la sciure de hêtre et affinés au bois de hêtre.

Après un repos de 4 à 5 jours dans un frigo de maturation, l'ultime étape est le tranchage à la main, c'est le coup de main qui fait la différence. Daniel BONO et son équipe perpétuent la tradition en revendiquant une démarche artisanale.



Fumage Artisanal du Sichon
5 Rue de l'Artisanat
ZA « La Boucharde »
03700 BRUGHEAS
www.sichon.fr

Retrouver le aussi près de chez vous :
l'Esperluette - Yzeure
Boucherie Moutardier - Moulins
Sicaba - Bourbon l'Archambault
Vival - Bessay s/ A.
Au Coin Nature - Moulins
Thierry Traiteur - Moulins
Carrefour Market - Yzeure
Hotel de Paris - Moulins
Hotel du Commerce - Tronget
Petit Casino - Jaligny
Aux Fins palais - Avermes
Magpra - Toulon s/ A.
Super U - Dompierre-sur-Besbre