#17
JUIN
2017

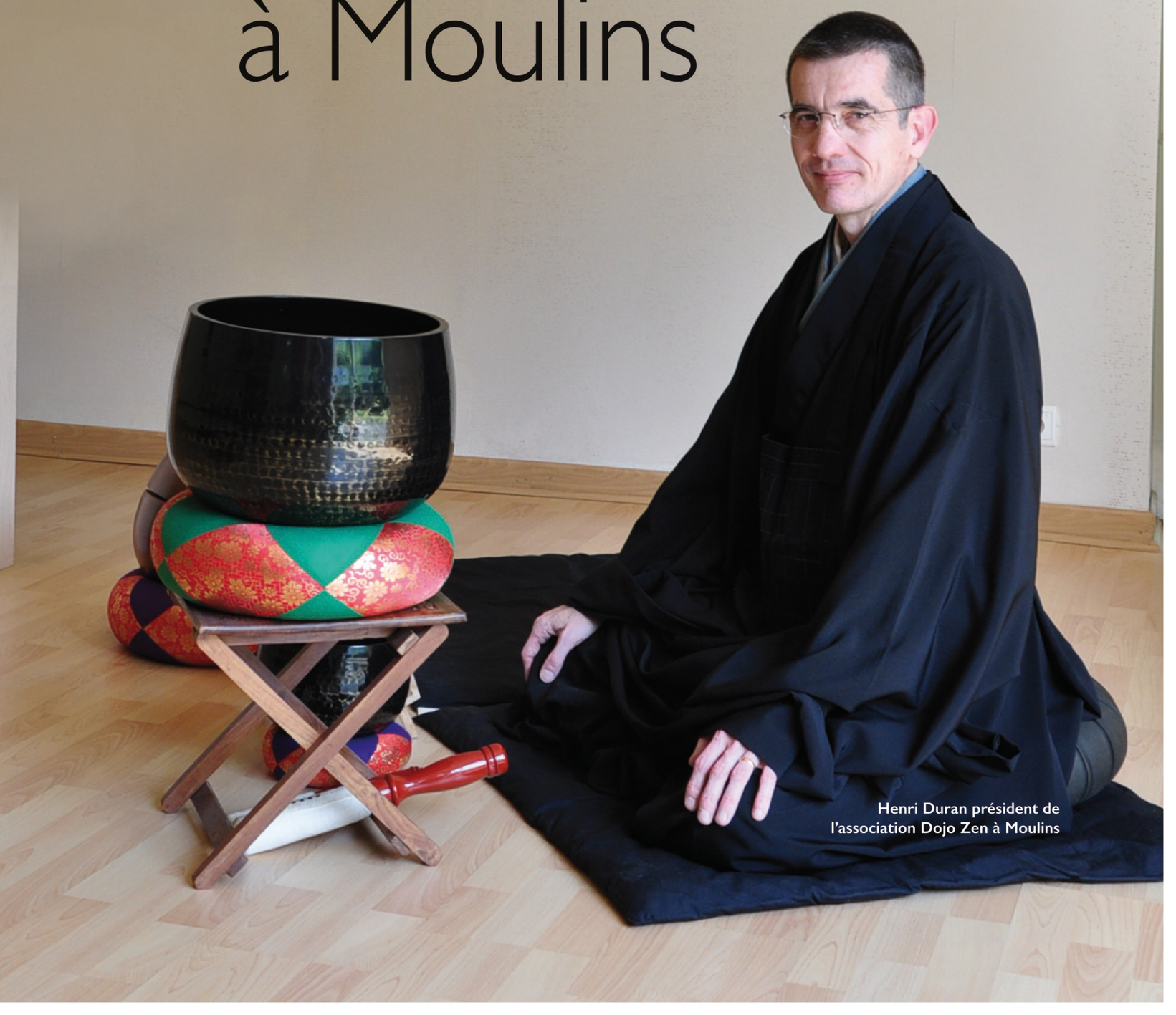
CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'Herbier de St Fiacre à Trévol : *Fleurs comestibles, du jardin à l'assiette ! - p.9-10*

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Pratiquer le Bouddhisme Zen à Moulins



Henri Duran président de l'association Dojo Zen à Moulins

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

AU COUP DE FER
Pressing, repassage,retouches
Lundi mardi jeudi vendredi
9h-19h non-stop
Mercredi
9h30-12h30 et 14h-19h
2 av. de la libération - 03000 Moulins
04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER













“ 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 !

#17

Et un de plus !

L'equipe du magazine vous propose ce mois-ci un numéro, à 32 pages, plus dense que les autres, ce qui reflète bien le grand dynamisme de notre ville.

Côté bien-être, vous découvrirez au cœur de Moulins le Dôjô Zen, un lieu où pratiquer le Zen. Animé par le moine Henri Mokusen Duran, il vous initiera à la spiritualité à travers la pratique du zazen.

Ce mois de juin est aussi l'anniversaire du centre de bien-être Celtô à Bourbon Lancy. A l'occasion de ses 10 ans, de nombreuses surprises vous sont réservées les 24 et 25 juin, à vos maillots de bain !

Côté santé, portrait d'une association dédiée à la fibromyalgie qui se consacre à l'information et à l'écoute des malades et de leurs proches, que ce soit par téléphone ou par l'accueil physique, dans l'objectif de faire reconnaître cette pathologie.

Ne manquez pas non plus "Les journées de Santé" à Bourbon l'Archambault les 5 et 9 juillet prochains, l'occasion de participer à des ateliers et des conférences sur la santé.

Côté sport, des nouveautés encore et encore ! Pratiquer du beach volley loin du bord de mer, c'est possible à Yzeure grâce à l'impulsion de Daniel Roche, un sportif aussi influant que convaincant !

Aussi ludique, entre amis ou en famille, vous pouvez aussi organiser une partie de paintball à Yzeure, excellent défouloir et rire garanti.

Les adeptes du coaching sportif apprécieront aussi notre reportage sur Loïc Lachemi, une idée intéressante pour performer dans votre discipline !

N'oublions pas non plus vos rubriques préférées : marché, agenda, bébé bien-être et recette Diy.

Bonne lecture

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Juin 2017
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

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

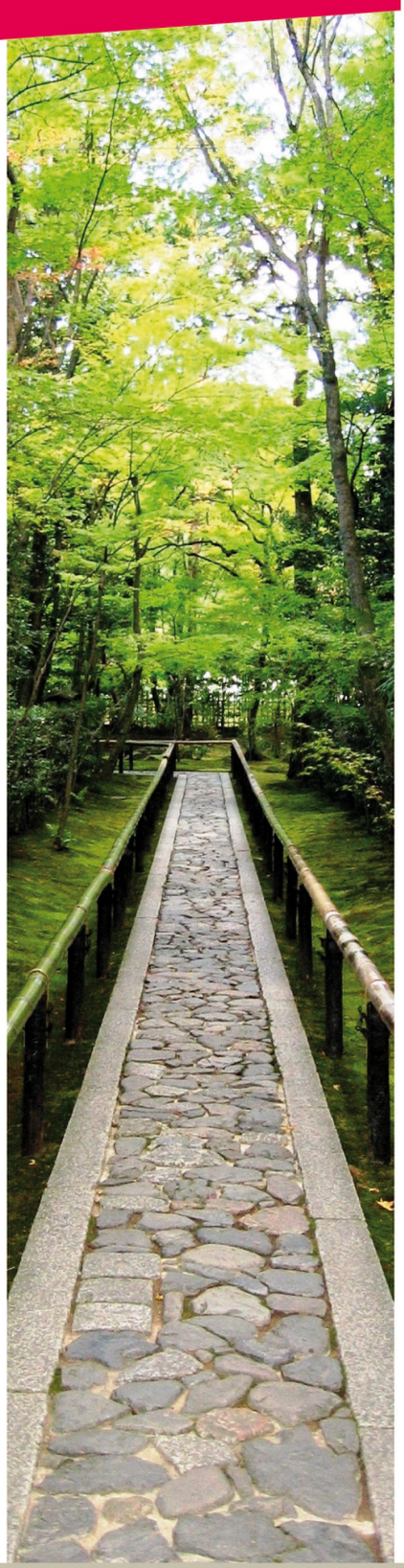
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier
Philippe
Cécile Gaboriau
Aurélie Lecoannet

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

ISBN : 979-10-96967-07-0

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Fibromyalgie, une assoc

Rencontre avec ***Dominique Ray Auger*** *secrétaire Générale de la* ***Fédération Française de Fibromyalgie*** *et responsable départementale de l'antenne Allier de* ***l'association Fibromyalgie au Cœur de la France*** *(FACF)* dont la Présidente est Brigitte MAY*

* *Association loi 1901 déclarée à la préfecture de Nevers en octobre 2014*



Dominique Ray Auger de l'antenne Allier.

Esprit Bien-être : Dominique Ray, vous même êtes atteinte de fibromyalgie, pouvez vous me raconter votre parcours ?

Dominique Ray : Je vis avec des douleurs invalidantes depuis une vingtaine d'années, mais je n'ai été diagnostiquée fibromyalgique que depuis dix ans au centre douleur de la faculté dentaire de Clermont-Ferrand.

La douleur est devenue mon quotidien, ma compagne de route, j'ai essayé de l'accepter, de l'oublier, de la repousser en prenant des analgésiques de plus en plus souvent, et de plus en plus fort. J'étais épuisée physiquement et moralement.

Un jour je me suis effondrée sur mon lieu de travail. A partir de là j'ai du accepter de m'arrêter de travailler pour prendre soins de moi et analyser ma situation mais surtout apprendre à gérer mes douleurs dévastatrices, et mon stress. J'ai connu une longue traversée du désert, une période de morosité.

Dans mon malheur, j'ai eu la chance d'être professionnellement en fin de carrière, à 57 ans, on ne voit pas la vie de la même façon... !

Esprit Bien-être : Quels ont été vos soutiens ?

Dominique Ray : J'ai bénéficié du soutien indéfectible de mon mari, de ma fille, ma famille et d'une amie fidèle. Bien sûr, ma généraliste a tenu un rôle important pour prendre les rênes de mon mal-être et j'ai suivi aveuglément son parcours de soins. J'en profite ici, pour rappeler le rôle primordial du médecin de famille qui est la clé du suivi du patient. En secteur rural, les généralistes connaissent en principe toute notre vie avec les joies mais surtout les peines avec les traumatismes émotionnels. Ces médecins de proximité sont les maillons indispensables à la reconstruction physique et mentale du patient.

Comme indiqué plus haut, au début de mes crises douloureuses je suivais des soins à Clermont Ferrand, j'ai vite dû abandonner en raison de la fatigue engendrée par les trajets. Je ne sais plus par quel hasard j'ai découvert qu'il existait à Moulins un centre de traitement et d'évaluation de la douleur. Je me suis donc vite orientée vers le Docteur Tamara Racaud qui m'a fait bénéficier de toutes les nouvelles thérapies non médicamenteuses

La fibromyalgie, qu'est-ce que c'est ?

La Fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses sur tout le corps, accompagnées principalement de fatigue chronique, de troubles cognitifs voire neurologiques, de troubles du sommeil.

Il ne s'agit pas d'une maladie psychosomatique. Elle est bien réelle et reconnue au niveau médical en France en tant que syndrome et par l'Organisation Mondiale de la Santé comme maladie depuis 1992.

On estime entre 3,3 % et 5 % le taux d'incidence de la fibromyalgie soit environ 3 millions de personnes en France.

Les femmes seraient plus atteintes (entre 6 et 9 fois plus) que les hommes. L'âge moyen est aux environs de 42 ans, mais à ce jour des enfants, des adolescents ou des jeunes adultes ainsi que des personnes âgées sont diagnostiquées.

Avant la maladie, les personnes atteintes de fibromyalgie étaient plutôt des hyperactifs. C'est souvent à la suite d'un traumatisme physique ou psychologique que la maladie s'est déclarée. Les traumatismes étant divers, pouvant aller d'un accouchement à un accident de voiture, une opération chirurgicale voire un deuil ...

Souvent, le syndrome se manifeste dans une région du corps pour se propager progressivement à d'autres. Il s'agit d'une affection musculo-squelettique dont on ne connaît pas l'origine. La fibromyalgie se manifeste principalement par des douleurs musculaires récurrentes dans différentes parties du corps, une grande fatigabilité, un sommeil non réparateur et la présence de points très sensibles identifiables à l'examen médical.

La prise en charge est pluridisciplinaire : médecins spécialistes tels que rhumatologue, neurologue, algologue, un réapprentissage du mouvement et un entrainement à l'effort et aussi des techniques de relaxation (sophrologie, art thérapie, yoga ...). L'appui d'un psychologue est aussi nécessaire lorsque la douleur devient trop difficile à gérer au quotidien.

iation à votre écoute

pratiquées dans ce centre : relaxation, réflexologie, massage, …etc
Dans ce service, je me suis vite sentie comme dans un cocon, l'équipe pluridisciplinaire est compétente, attentionnée, rassurante sans oublier le secrétariat qui accueille avec diligence les patients souvent à bout de souffle.

Esprit Bien-être : Vous avez depuis 2014 créée une antenne dans le département de l'Allier de la FACF, pourquoi ?
Dominique Ray : Oui c'est tout naturellement en pensant à mon douloureux parcours et expérience (manque d'information et d'écoute) que plusieurs malades comme moi et l'une d'elle très motivée Brigitte May, nous avons décidé de créer notre propre association de proximité pour effectuer un travail de terrain.
En effet depuis 2011 j'adhérais à une association nationale, mais je ne voyais aucun impact au niveau local. Comment comparer les institutions et structures parisiennes à celles de province ?

Lasse de toutes ces difficultés et grâce à l'initiative de malades bénévoles l'association s'est créée avec 4 antennes départementale : l'Allier, le Cher, la Nièvre et la Saône et Loire. À Moulins nous sommes une quinzaine d'adhérentes et notre groupe de fidèles se réunit tous les mois voire plus en raison des sorties et activités.

Esprit Bien-être : Quelle est son but ?
Dominique Ray : Le but principal est d'aider les malades et leurs proches à appréhender la fibromyalgie et éviter à tous prix l'isolement et la coupure sociale. Nous pouvons également apporter des informations et faire la liaison entre patients et les diverses institutions. Je rappelle le rôle important des associations de patients.
En effet en mai 2016, sous la pression des associations de malades souffrants de fibromyalgie, une commission d'enquête parlementaire sur la fibromyalgie a été nommée. Les propositions de cette commission d'enquête ont été approuvées à l'assemblée Nationale en octobre 2016. Celles-ci seront soumises aux instances concernées comme l'Académie de Médecine, la Haute Autorité de santé, la caisse primaire d'assurance maladie. C'est ainsi que la fibromyalgie a été reconnue comme une vraie maladie et non comme un syndrome.
Notre devise « *Ensemble plus fort face à la douleur* » n'est donc pas un vain mot.

Prochain Rendez-vous :
> Jeudi 29 juin : Atelier EFT avec Caroline De Meeus.
> Vendredi 22 septembre : Conférence sur la Douleur par le Docteurs Racaud.

Plus d'infos

Fibromyalgie Associations au coeur de la France
Allier : Mme Dominique RAY
04 70 43 04 43 de 10h30 à 12h ou fibro03@orange.fr

> « Ne pas rester seul dans la douleur, tourner la page de l'isolement et de la coupure sociale pour aller vers une vie d'entraide, de solidarité et de soutien entre les malades et leur famille »

Le but de l'association



Les membres de l'association lors de l'atelier esthétique du lundi 29 mai à l'hopital



- C'EST PRATIQUE ! -



Stand GAEC de Krios au marché de Moulins

Rendez-vous au Marché

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.
CHEMILLY
Tous les mardis de 17h30 à 20h, place de l'église avec des animations ponctuelles.
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 J.Thomas.
VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.
YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry
Le samedi matin au Plessis

- Les produits du mois -

Huile vierge 100% Bio des huileries de Lapalisse

Huile de Sésame vierge, de Noix vierge, de Pépins de courge vierge 100% Bio, huile authentique et gourmande. Conditionnée en bidon de 25cl en métal, pour conserver toutes les saveurs et bienfaits. Certifiée Bio par ECOCERT.



Où le trouver : ***Terre de Ma'lice***
22 place d'Allier - 03000 Moulins

Thé en vrac Palais des thés



Large choix de thés natures, aromatisés… le Palais des Thés vous propose les meilleurs thés sélectionnés directement dans les plantations, en Chine, au Japon, en Inde, à Taïwan, au Népal ou encore au Sri Lanka… et accessoires pour le thé à découvrir.

Où le trouver : ***l'Heure Exquise***
12 rue Paul Bert - 03000 Moulins

A vos agendas !



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

DON DU SANG

- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
Le lundi 19 juin de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet
- **LURCY LEVIS**
Le mardi 4 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

Site fixe de Moulins :
10 Av. 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



Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC
Allier - Nièvre

Marché fermier à Agonges

Dimanche 18 juin : Organisé par Bienvenue à la Ferme, chez Fabienne Marais, productrice de volailles fermières. Rens. 04 70 43 92 67 ou 06 79 28 01 84.

Marché de producteurs à Avermes

Vendredi 23 juin : Organisé par Bienvenue à la Ferme. A partir de 18h. Du producteur eu consommateur. Rens. page Facebook Bienvenue à la Ferme Auvergne.

Atelier de création cosmétique à Yzeure

Vendredi 23 juin : Organisé par L'Esperluette. De 10h à 19h. Venez découvrir autour d'un atelier en magasin à Yzeure, comment réaliser vos cosmétiques... Pour participer a l'atelier ne pas hésiter a vous manifester en magasin.
Rens. 04 70 34 00 90

Atelier d'initiation aux fleurs de Bach à Moulins

Samedi 1er juillet : Organisé par la praticienne en Fleurs de Bach au 27 rue des Six-Frères. Atelier ouvert à tous, pour utiliser les fleurs de Bach dans votre vie quotidienne. Pour d'avantages de précisions, rendez-vous sur le site catherine-houlle.e-monsite.com, sur la page « ateliers et stages ».

Journée Mondiale du yoga

Mercredi 21 juin
L'ONU est à l'origine de nombreuses journées mondiales qui permettent généralement d'attirer l'attention sur des grandes causes. En décrétant que le 21 juin serait désormais celle de la Journée Mondiale du Yoga.

// Target
De 9h à 10h et de 10h30 à 11h30, initiation par Kali au Gîte Chante-Cristal au bourg.
Rens. 06 80 11 63 95.

// Vernusse
A 12h repas végétarien préparé par Mariken à Vernusse. Sur réservation. Rens. 04 70 07 63 19. De 14h à 15h initiation yoga animé par Mariken au Gîte Maria Brénazet. Rens. 06 07 33 07 43.

// Besson
De 17h à 18h initiation yoga animé par Kali au Domaine Pastel, le moulin du Pont à Besson. Rens. 04 63 83 97 74. Présentation des massages ayurvédiques.



Portes ouvertes au Domaine Pastel à Besson

Samedi 24 juin, de 10h à 17h. Bienvenue au Domaine Pastel avec ses chambres d'hôtes, dans un ancien moulin en pleine nature.
Venez découvrir différentes techniques de relaxation, de ressourcement. Des professionnels seront à votre disposition pour une démonstration de leur spécialité : Annie parlera de REIKI et vous fera bénéficier de ses bienfaits. Chantal proposera une initiation au yoga. Florence fera chanter ses bols tibétains pour un voyage intérieur. Maurice définira le don de médium. Sylvie quant à elle présentera ses produits de beauté bio, vous pourrez bénéficier d'un mini soin et Andrée se tiendra à votre disposition pour expérimenter les massages ayurvédiques (20 mn : bras et mains ou dos). **Rens. 04 63 83 97 74.**

Pique-nique géant sur la voie verte à Dompierre sur Besbre

Samedi 24 juin, Organisé par Rencontres Cinéma-nature. Record à battre de la plus grande tablée sur la voie verte au Parc des Percières ! Pour partager un repas et établir le record de la plus longue tablée, le rendez-vous est donné à partir de 19h, au Parc des Percières à côté du parking et des jeux pour enfants. Simple, gratuit et convivial, le pique-nique est un repas partagé géant, ouvert à tous. Chacun apporte son repas et le nécessaire : table et chaises pliantes pour un confort optimal ou une simple couverture pour ceux qui préfèrent diner sur l'herbe.
Rens. page Facebook : Rencontres Cinéma-Nature.

Ets Chassin
depuis 1944
Avermes
04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Produits de jardin
Volaille démarée

Prix sacrifié sur les GRANULES DE BOIS
Dans la limite des stocks disponibles

Prendre sa santé en main à Bourbon l'Archambault

Rendez-vous aux Journées de Santé du 5 au 9 juillet organisées par l'association Esprit Libre. Une démarche concrète d'éducation populaire relative à la santé et à l'environnement à Bourbon-l'Archambault

L 'objectif de ces deux journées est de proposer des "espaces de rencontre" permettant des échanges d'information à partir des expériences de chacun accompagnés par des thérapeutes, chercheurs et lanceurs d'alertes de renommée nationale et internationale et avancer sur le chemin du partage dans un esprit d'éducation populaire, au bénéfice de tous, pour aborder les questions si difficiles des maladies chroniques. Il y aura également "des Atelier de pratiques de santé" où des professionnels expérimentés proposeront leurs savoir-faire en partage.

Ces "rencontres" et ces " ateliers" s'inscrivent dans une démarche de développement personnel et de vraies solidarités inter-individuelles.

Le première édition « Les journées de Santé » avait attiré plus de 300 personnes, venues assister tant aux conférences qu'aux ateliers de pratiques complémentaires proposés. Face à la demande croissante des personnes en difficultés de santé, l'association Esprit Libre a choisi de modifier l'organisation de ces temps forts.

> Programme de ces journées natures : ateliers, conférences...

>> ATELIERS <<

Du mercredi 5 au vendredi 7 juillet, ateliers de pratiques de santé. Pour un groupe limité de 20 personnes. Les personnes qui le souhaitent pourront s'inscrire à 1, 2 ou 3 journées d'immersion dans la formation proposée pour «prendre sa santé en mains», encadrée par des experts.
Gîte de la Maillerie à Ygrande (gîte à vocation thérapeutique)

// MERCREDI 5 JUILLET

Nutrition - Alimentation - Environnement toxique
Animé par Judith Albertat et Nathalie Skogland
Eléments de physiologie et biochimie digestives, perturbateurs toxiques, déplémentation du « terrain » et maladies chroniques.
Ateliers : d'un orifice à l'autre, la pratique des lavements et irrigations du côlon, SIBO & Faire soi-même yaourts, kéfir.

// JEUDI 6 JUILLET

Hyper-électro-sensibilité
Animé par Dr Béatrice Milbert
Qu'est-ce que l'hyper-électro-sensibilité ? Son impact sur l'environnement ? Comment la détecter ? Comment se protéger ? et des ateliers pratiques.

// VENDREDI 7 JUILLET

Plantes et Homéopathie
Lucie Hubert et Dr Albert-Claude Quemoun
A la découverte des plantes : les observer, les toucher, les sentir, les nommer et les goûter. Apprendre à les (re)connaître, en cueillir certaines pour faire le déjeuner.
Ateliers : Isothérapie, faire soi-même ses dissolutions homéopathiques.

>> CONFÉRENCE <<



// SAMEDI 8 JUILLET

Cycle de conférences pour tout public sans limite d'accès. Des spécialistes se succéderont pour une meilleure compréhension des mécanismes de la douleur et des techniques pour la soulager.
Salle polyvalente de Bourbon l'Archambault.

> Qu'est que la microkinésithérapie, ses fondements et son évolution
Daniel Grosjean, fondateur/enseignant de la technique

> L'efficacité de l'Auriculothérapie pour soulager la douleur
Docteur Michel Dougny, médecine générale et expertise particulière en auriculothérapie

> Homéopathie et douleurs chroniques
Docteur Albert-Claude Quemoun, Docteur en pharmacie, chargé de cours en homéopathie à la Faculté de Médecine de Paris Nord, président de l'institut Homéopathique Scientifique

> La Méthode Quertant, méthode de stimulation neurosensorielle pour rééquilibrer le système nerveux central (SNC).
Dominique Gentilhomme, naturopathe et neuropédagogue

> Introduction d'une approche systémique de la compréhension des terrains selon le métabolisme et l'état neuro-endocrinien (test de sang et d'urine) pour le traitement de la douleur chronique.
Docteur Dan Kenner, consultant en soins de santé alternatifs avec plus de trente ans d'expérience clinique en médecine chinoise, japonaise et naturopathique.

- RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE -



>> SALON <<

// DIMANCHE 9 JUILLET

Salon accueillant des praticiens, des producteurs et des laboratoires. Pour tout public sans limite d'accès.
Rencontres, échanges, découverte d'autres intervenants de santé, information sur les compléments alimentaires, la phytothérapie, les rééducations psychocorporelles et les arts thérapeutiques...
Libre circulation auprès des exposants, des conférences-ateliers, des conférences-débat pour enrichir les possibles autour du thème. *Salle polyvalente de Bourbon l'Archambault.*

FORUMS

> *Nutrition et douleurs : particularités du régime GAPS*
Par Judith Albertat et Albert Werckmann.

CONFÉRENCES/DÉBATS

> *Acupuncture et douleur : électricité, lumière scalaire, méridiens et système nerveux, tout s'explique !*
Par Hervé Janecek.
> *Le Burn out : travail mental pour soulager les douleurs psychosomatiques*
Par Thomas Grünschläger & Angelika Koch

CONFÉRENCES / ATELIERS

> *Hypnose ericksonienne* par le Docteur Nicole Raban
> Décodage Biologique par le Docteur Nicole Raban
> *Psychophonie* par Sylvie Romero
> *Yoga du rire par* Thomas Grünschläger

ATELIERS

> *Méthode QUERTANT : utilisation et démonstration*
Par Dominique Gentilhomme et Agnès Sider
> *Peinture thérapeutique, méthode du Dr Auschka*
Atelier avec Joëlle Guers

EXPOSANTS

accès gratuit au salon des exposants (seules les conférences sont payantes)
- Patrick Dalaudière (massage Bien-être)
- Thérèse Franchet (Kinésiologie)
- Marion Franchet (Lithothérapie, Pierres et Minéraux)
- Sandrine Besson (Feng shui)
- Olivia de Rancourt (énergéticienne, Feng shui))
- Laboratoire CopMed
- Dominique Gentilhomme et Agnès Sider, méthode Quertant
- Thomas Grunschläger et Angelika Koch, yoga du rire et burn-out café

Tous participent à une dynamique de développement des approches alternatives et holistiques dans la prévention et le soin des difficultés de santé et des souffrances de nos concitoyens.

Initiateur des Journées de Santé : Dr Albert Werckmann - Médecin Psychiatre Enfants, adolescents, adultes - Ancien psychiatre chef d'intersecteur de psychiatrie infanto-juvénile

Infos pratiques :
Salle polyvalente château Bignon et parc à Bourbon l'Archambault
Association Esprit Libre - Plus d'infos sur www.journeesdesante.fr
ou sur la page Facebook association esprit libre
Prix d'entrée (par la salle polyvalente) : 6€ la journée ou 10€ le pass 2 jours



SALLE POLYVALENTE CHÂTEAU BIGNON ET PARC / BOURBON L'ARCHAMBAULT 03160

Association Esprit libre - Plus d'infos sur **journeesdesante.fr**

De la production au marché

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Chaque mois, l'équipe du magazine 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 ***Sophie Gallet,*** *de l'Herbier de St Fiacre à Trévol.*



Pour les contacter !
Beausoleil
03460 Trévol, France
Tél : 04 70 44 95 64
06 15 09 37 12
L'Herbier de Saint Fiacre
Ouvert toute l'année les lundis, mercredis et samedis matin et tous les jours sur rendez-vous. et le vendredi matin sur le marché de Moulins.

Fleurs comestibles, du jardin à l'assiette !

Depuis 2006, l'Herbier de Saint Fiacre Beausoleil est une exploitation agricole de 30 ha située aux portes de Moulins, à Trévol. Elle est spécialisée dans la production de plantes aromatiques et médicinales, de fleurs comestibles et de petits fruits qu'elle commercialise en vente directe et sur le marché de Moulins.

Un mode de production à l'ancienne
Le travail agricole utilise la traction animale avec âne et chevaux, comme aux premiers temps de l'agriculture ! Toute la production est certifiée Bio AB par Ecocert SAS F32600. La récolte y est réalisée exclusivement à la main : désherbage, cueillette, transformation, conditionnement et étiquetage. Un savoir-faire ancestral !

La production est très variée et comble toutes les attentes de chacun :
- Plantes aromatiques et médicinales, fraîches ou séchées, pour les tisanes, les décoctions ou la cuisine ;
- Fleurs comestibles fraîches ou pétales séchés pour la cuisine ;
- Petits fruits frais ou transformés en confiture et sirops ;
- Légumes plein champs et vente directe à la ferme en saison.

Tous les ingrédients, hormis le sucre de canne, sont produits sur l'exploitation. Un gage de qualité et d'authenticité !

La totalité du conditionnement est également réalisé à la main :
- Sachets herboristes pour les tisanes, décoctions, soins ;
- Sachets d'aromatiques pour la cuisine ; plantes aromatiques broyées ; safran en pistils entiers ;
- Confitures, compotes et gelées de fruits, de fleurs, de légumes ou de plantes ;
- Sirops de fruits, de fleurs ou de plantes à diluer dans de l'eau, du vin, de la bière...

Une vraie passionnée de la nature !
Sophie Gallet, Docteur en biologie et physiologie végétale et responsable de l'exploitation, est une vraie connaisseuse. Nous pourrions l'écouter pendant des heures tellement elle est passionnée et aime transmettre ses connaissances ! Elle-même se documente continuellement sur la flore avec des livres pour créer ses massifs de fleurs gustatives !

Une découverte : les fleurs comestibles
Les plus fines toques en proposent dans leur restaurant gastronomique ! Il est vrai que certaines fleurs comestibles sont utilisées pour leur aspect décoratif, d'autres pour leur goût incomparable, les meilleures d'entre-elles vous offriront le combo gagnant : esthétique, saveur et texture !

Beaucoup de gens s'imaginent à tort que les fleurs ne se mangent pas. Nous avons donc testé en goûtant la fleur de ciboulette. Devant notre *surprise, Sophie nous explique : « Pratiquement toutes les fleurs des herbes aromatiques sont comestibles, fleurs de basilic, d'hysope, d'aneth, de coriandre, d'ail… Elles ont un goût proche de leur feuillage mais en plus prononcé* »

Les fleurs sont vendues fraîches en barquette (unique ou mélangés) ou séchées. Pour les fraîches, il vaut mieux passer commande car il est préférable de récolter les fleurs si possible écloses du jour, le matin par temps sec, et de les consommer rapidement.

« *J'ai souvent des demandes pour des mariages, elles sont très décoratives dans les assiettes et souvent un goût incomparable* » dixit Sophie. Les fleurs comestibles permettent en effet de parfumer les salades, les cocktails, les fromages et pour décorer et agrémenter des plats type poissons notamment mais au moment du service car les fleurs ne se cuisinent pas.
Contrairement à ce que l'on pourrait croire, on peut finalement trouver des fleurs comestibles en toute saison.







Sophie propose d'ailleurs des ateliers « fleurs comestibles » pour découvrir pas moins d'une trentaine de variétés différentes et éveiller les goûts et les sens. D'autres ateliers sont proposés pour apprendre à les reconnaître : plantes sauvages comestibles et plantes toxiques.

Nouveauté cette année !

Vous pourrez participer à la cueillette sur pieds pour toute leur production de légumes mais vous pourrez aussi accompagner votre panier d'aromates, de fleurs, de fruits au fil des saisons. Le concept est à l'opposé de celui d'un drive, ici il faut un peu de temps pour ses courses mais cela permet de voir la production et les plantes dans leur totalité. Ce nouveau concept se veut familial et surtout pédagogique et convivial dans un cadre mis en valeur pour vous offrir un agréable moment. La cueillette pourra se faire les vendredi après midi et les samedis matin pour avoir de la fraîcheur dans ses assiettes du week-end.

Des précautions utiles

Ne prélevez jamais de fleurs comestibles dans les lieux publics, celles-ci sont peut être traitées avec des produits phyto impropres à la consommation.

Ne mangez jamais une fleur si vous n'êtes pas sûre à 100% qu'elle est comestible, c'est avant tout un travail d'observation. Demandez conseil si vous avez le moindre doute.

Qui dit fleur comestible ne veut pas toujours dire que tout se mange : sur certaines plantes, "tout se mange", sur d'autres il n'y aura que les fleurs. Encore une fois, bien demander conseil.

Où la rencontrer ?

Depuis octobre 2014, Sophie est présente les vendredis matin sur le marché de Moulins dans l'espace couvert. Elle reçoit également en boutique sur l'exploitation tous les lundis, mercredis et samedis matin ou autres jours sur rendez-vous.

> "Contrairement à ce que l'on pourrait croire, on peut finalement trouver des fleurs comestibles en toute saison."



À lire



Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une

Camille, ce pourrait être n'importe lequel d'entre nous. Quelqu'un qui a l'impression d'avoir une vie bien remplie, et qui pourtant n'est pas satisfait. Dans Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, on suit donc notre alter ego dans sa quête du bonheur auprès d'un « routinologue ». Et ce « docteur » de donner à travers ce récit tous les conseils que l'on attend lorsqu'on entre dans une période charnière de sa vie. Raphaëlle Giordano, en insistant sur le positif, et avec une certaine pédagogie, livre dans ce roman une vraie recette du bonheur.



Des tisanes pour les plantes
par Alain Chavoix

Un guide en deux parties : un livret et 35 fiches recettes Les plantes sont des organismes vivants qui avaient commencé leur vie bien avant les hommes... Cet ouvrage n'est donc pas un manuel pour résoudre des problèmes phytosanitaires, mais on y apprend simplement qu'en se développant dans de bonnes conditions, la santé est au rendez-vous. Nous donnons quelques exemples de plantes, qui par leurs constituants, leur histoire, viennent nous aider à comprendre le rôle qu'elles peuvent avoir, pour la réussite de nos jardins.

Où le trouver :

Le Goût des Autres
25 rue Saint Vincent à Neuvy

L'astuce du mois



Des idées pour refroidir une pièce sans climatiseur

C'est à l'approche des jours les plus chauds qu'on réalise à quel point il sera difficile de passer l'été sans souffrir de la chaleur. Chacun tente d'y échapper à sa façon. Il devient alors vital d'apprendre à capturer la fraîcheur quand il faut et où il faut. L'objectif de cette liste de solutions est de pouvoir s'affranchir de l'utilisation d'un climatiseur tout en refroidissant une pièce efficacement.

Domptez les courants d'air
Fermez les rideaux, stores et volets aux moments les plus chauds du jour, et ventilez vos pièces en soirée, idéalement après le coucher du soleil, la nuit ou encore tôt le matin. Vous pouvez également positionner les rideaux devant vos fenêtres ouvertes pour créer des courants d'air. Et naturellement, si la température d'une pièce se révèle plus élevée qu'une autre, fermez la porte qui les sépare : c'est en effet toujours le chaud qui va vers le froid. Pour plus d'efficacité, concentrez vos efforts sur les pièces les moins biens isolés.

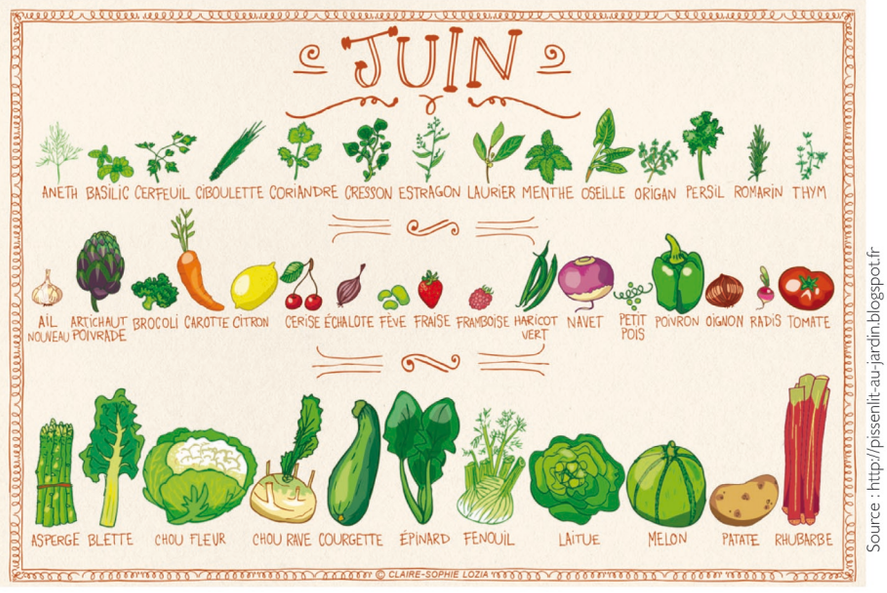
Economisez l'énergie
Songez à éteindre vos appareils électriques ou à les mettre en veille prolongée. Vous limiterez ainsi les sources de chaleur potentielles : poste de télévision, écran, ordinateur, décodeur, chargeur en tout genre etc...

Faites de l'humidité votre alliée
Un drap mouillé, tendu devant une lucarne facilite le refroidissement d'une pièce. N'hésitez donc pas à le pulvériser souvent. Envisagez également de faire sécher votre linge en intérieur ou de passer une serpillière mouillée sur le sol : l'évaporation "consomme" la chaleur ambiante et refroidit la pièce. Un ventilateur dirigé vers des tissus imprégnés augmente l'efficacité.

source : http://temperatureideale.fr/top-5-idees-refroidir-piece-sans-climatiseur-canicule#

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 juin



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

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futurs parents et bébés chaque mois. Ce mois-ci nous parlerons de réflexologie plantaire pour bébé avec Pauline Bourbon reflexologue plantaire.

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)

Pour info !

Initiation pédiatrique collective sur inscription (1 parent avec bébé) au 06 16 03 39 48. Possibilité de faire une initiation individuelle papa & maman avec bébé sur demande.

Important : la reflexologie ne remplace pas un traitement ou diagnostique médical.

La réflexologie, pour calmer les maux de bébé



Comme les adultes, les bébés adorent les effets calmants et relaxants de la réflexologie. Elle peut soulager les petits bobos du quotidien comme les traumatisme de la naissance, les coliques, la constipation, le rhume...

Le toucher chez bébé est primordial, l'inititation à la refléxologie pédiatrique permet d'inciter et d'initier les jeunes parents à prendre l'habitude le plus tôt possible de masser bébé régulièrement au niveau des pieds. Les sensations corporelles du nouveau né s'éveillent ainsi dès son plus jeune âge, la complicité entre le parent et son enfant sera renforcée via ce contact tactile.

Nous avons testé pour vous l'initiation à la réflexologie pédiadrique avec Paline Bourbon et on approuve !

L'initiation à la réflexologie pédiatrique est proposée pour tous les enfants de la naissance jusqu'à 5 ans. La séance dure environ 1 heure, commence par une présentation de la pratique, la reconnaissance des zones sous les pieds de bébé. Ensuite Pauline nous explique comment et quand pratiquer le massage ainsi que ses contres indications. Pour terminer plusieurs maux sont détaillés pour connaître chaque zones à travailler selon le déséquilibre.

Les parents peuvent poser des questions tout au long de la séance selon un besoin précis.
La séance est ludique, les pieds des enfants sont toujours entre les main du parent. Papa ou maman et bébé profite pleinement de la séance ensemble et créent un contact sain et bienveillant.
La réflexologue vous accompagne pour placer les mains sur les bonnes zones et faire les bons gestes avec les pieds de bébé. Le toucher doit être doux et rassurant nécéssaire à une bonne séance .
Les bébés prendront vite l'habitude d'être massé et en grandissant apprendront de façon ludique combien il est bénéfique de s'occuper de ses pieds et de son bien être général.





Programme post-cancer aux Thermes de Néris-les-Bains

Pour aider les femmes à retrouver un mieux-être psychologique après un cancer du sein, les Thermes de Néris proposent le programme PACS. En complément d'une cure thermale PSY, ce programme comprend des activités personnalisées : rencontres avec des professionnels de santé, ateliers alimentation, bien-être, activité physique…

Prochaines dates : du 7 au 26 août 2017
Tarif : 270€, en complément de la cure
www.thermes-neris.com – 04 70 03 10 39

Un salon de coiffure et barbier vintage à Moulins !

Ce pari est l'initiative de Morgane Parguel, diplômée de coiffure et exerçant son métier depuis quelques années. Elle a acquis également une longue expérience chez des barbiers professionnels pour y apprendre les bons gestes. De style rockabilly, elle adore l'ambiance vintage pour son esthétisme et la qualité des objets anciens !





Après plusieurs expériences réussies en salon dans la région, elle décide néanmoins de prendre la route à travers toute la France pendant 2 ans afin de proposer des prestations dans un salon ambulant. Elle participe alors à des festivals vintage et des conventions tatouages.

Salon de coiffure et barbier dans un cadre unique !

En novembre 2016, elle décide de se poser. Elle choisie alors d'ouvrir son propre salon à Moulins, sa ville d'origine. Lors de sa recherche d'un local, elle se rappelle un salon de coiffure, rue des Couteliers, à l'abandon depuis 12 ans. Curieuse et amoureuse de l'ancien depuis l'enfance, elle décide de le visiter. C'est le coup de foudre ! Tout était là, comme figé par le temps !
Dans ce décor très années 1950, parquet, carreaux de ciment, bacs à shampoing, elle a alors simplement effectué un rafraîchissement et chiné du mobilier vintage pour concevoir un endroit très rockabilly.
Elle propose de la coiffure moderne et rétro pour homme, femme, enfant et est spécialisée dans la coupe et rasage a l'ancienne, la taille, entretien et soin de la Barbe.

« *La barbe effectue un retour en force depuis quelques années. Barbe naissante, barbe de trois jours, barbe courte, barbe longue… Mais il faut en prendre soin !* » nous explique Morgane.

Un retour dans le temps dans ce salon vintage !

Pour les amoureux du vintage, Messieurs, on s'occupe de vous sur un véritable siège des années 50 : vous aurez plaisir à renouer avec un vrai coiffeur/barbier. Au programme, rasage à l'ancienne avec tous les soins qui l'accompagnent : préparation à l'huile, rasage au coupe choux, serviette chaude, massage de relaxation… tout cela dans une ambiance cosy, intime et originale ! Du bien-être sur-mesure rien que pour vous !

« *Prendre soin de sa barbe pour un résultat soigné, c'est ce que recherchent avant tout les hommes. Je leur propose donc une première taille et souvent, ils n'ont plus qu'à suivre sa courbe pour l'entretenir chez eux. Ils viennent généralement une fois par mois pour leur coupe de cheveux et prennent maintenant le temps de s'occuper aussi de leur barbe !*»

Depuis le début, son salon ne désemplit pas, il y a une dizaine de jours d'attente pour prendre rendez-vous. Dans l'avenir, elle envisage de s'entourer d'une personne en plus dans son salon.

Plus d'infos

OLDIE'S
Vintage Barber & Coiffure Mixte
En Salon : sur rdv uniquement
au 09 83 98 47 46
15, rue des Couteliers - 03000 Moulins,
Participe au festival Rockabillette à Luzy
les 28 et 29 juillet 2017.





Le Spa Thermal Celtô à Bourbon-Lancy fête ses 10 ans !



L'equipe de Celtô vous attend pour ses 10 ans !

Rencontre avec la propriétaire de ce centre thermoludique, **Odile Monssus**, passionnée et conviviale qui nous raconte avec enthousiasme l'histoire de son Spa Bien-être Celtô.

Déjà 10 ans que le spa thermal et centre thermoludique de Bourbon-Lancy, Celtô, a ouvert ses portes et dispense des moments de bien-être à des clients de plus en plus nombreux, attirés par son cadre dépaysant et ses offres sans cesse renouvelées.

« Pour donner du Bien-être,il faut aimer les gens ! et ça, je sais faire ! » dixit Odile Monssus

Niché au cœur du parc thermal, à quelques pas des Thermes et du Grand Hôtel***, le centre Celtô est alimenté en eau thermale, aux vertus relaxantes et dé-stressantes. Il permet à ses clients d'entrer dans un monde à part, dédié au bien-être et tourné vers la nature, la convivialité. Celtô offre la possibilité de prendre du temps à deux, en famille ou entre amis dans plusieurs espaces thermoludiques : l'Espace Vitalys & Sport (avec piscine d'eau thermale, jacuzzi, sauna, hammam), le Spa Nature extérieur avec piscine d'eau thermale à 33°C, le Festival des Eaux ou bien encore le Celtôrium. Une quinzaine de cabines de soins permet de dispenser tout l'éventail des soins visage, corps et modelages, dont une cabine double pour des escapades romantiques, ainsi que plusieurs cabines dépaysantes, aux couleurs de l'Afrique, de l'Asie, de la Polynésie…

« Ce fut 10 années magnifiques à créer, à construire, à innover, à rencontrer, à faire partager… »

Esprit Bien-être : Et l'avenir ?
Odile Monssus : Je le vois encore à Celtô, j'ai encore beaucoup d'idées et de projets, mais avec la volonté aussi de laisser "la place aux jeunes". Mes enfants me rejoignent dans cette aventure et ils apporteront leur touche personnelle et moderne. Les nouvelles technologies arrivées dans le centre, l'ont déjà prouvé… mais je serai toujours disponible pour les aider et les épauler.
Nous continuerons de proposer des prestations de qualité, avec des techniques personnalisées étudiées par nous, avec des produits de qualité et dans des ambiances que nous aimons, et des univers que nous avons voulu originaux….Avec cette envie de toujours aller de l'avant, de toujours améliorer, de satisfaire au mieux notre clientèle. Ce sont ces valeurs que ressentent nos clients, et c'est pour tout cela qu'ils nous font confiance.
Celtô fête ses 10 ans les 24 et 25 juin, et tout est mis en œuvre pour faire plaisir à nos clients fidèles et futurs.

12 Avenue de la Libération
71140 Bourbon-Lancy
Plus d'informations au 03 85 89 06 6
ou sur www.celto.fr



Une rencontre intergénéra thérapeutique à la maison de

Nous sommes allées visiter le jardin de l'Ermitage, un jardin thérapeutique mais pas seulement. Accompagnées de deux professionnelles, Stéphanie, animatrice, et Marjolaine, aide médico psychologique au sein de l'établissement, nous avons partagé un moment de détente et de convivialité unique.



Stéphanie et Marjolaine

Qu'est-ce qu'un jardin thérapeutique ?
Le jardin à but thérapeutique est un espace extérieur, intégré à un établissement à destination des personnes accueillies. A l'Ermitage, ce jardin en lien avec le pôle d'activités et de soins adaptés (PASA) permet de proposer aux personnes souffrant de troubles cognitifs ou de maladies neurogénératives, de se replonger dans un univers qu'ils ont apprécié, de renouer avec des gestes oubliés et de revivre des moments d'émotions.

Un potager au sein du jardin thérapeutique de l'Ermitage

Du 15 mai au 3 juillet, chaque lundi de 14h45 à 16h, des enfants des classes de CP et CE1 de l'école Jean Macé à Moulins, ont fait le choix de partager leur temps d'activité périscolaire (TAP) avec des résidents du PASA de l'Ermitage. Ce partenariat a été créé en collaboration avec la municipalité.

Nous avons dans un premier temps échangé avec Stéphanie et Marjolaine dans leur joli petit parc aménagé, avant l'arrivée des groupes. C'est la troisième année consécutive que le projet jardinage intergénérationnel est en place à l'Ermitage. Le groupe est composé de 7 à 8 résidents et 9 à 10 enfants entre six et huit ans accompagnés de leur animatrice Yvonnick.

« *A cet âge, ils n'ont pas d'a priori, ne font pas preuve de moqueries et sont curieux de tout* » nous explique Stéphanie.

Les résidents qui participent à l'atelier aiment le jardin mais surtout ils aiment transmettent les choses. Quant aux enfants, un public fragile lui aussi, ils choisissent l'activité avec leurs parents. Le but est de créer des échanges. Pour les résidents, c'est une façon de travailler la mémoire, et plus particulièrement les réminiscences. Beaucoup d'entre eux sont en effet « des gens de la terre ». Ils ont vécu par le passé du travail agricole, ou en tout cas à une époque où il était important de cultiver son jardin.

L'entretien des mauvaises herbes est réalisé en partenariat avec la Clarté. Des bacs adaptés ont été fabriqués par l'IME le Reray afin d'optimiser l'extérieur. Les résidents peuvent y accéder facilement et les enfants sont également à la bonne hauteur. Les ateliers sont adaptés au temps, au feeling ou à l'humeur des résidents. Par temps de pluie, il y a par exemple un atelier peinture sur pot ou la réalisation d'épouvantails dans la salle du PASA gérés par Marjolaine. Ce qui permet de varier les lieux d'expression et de créativité.

Chacun a sa fonction. Stéphanie coordonne le projet et Marjolaine gère la partie technique du jardinage avec le soutien d'Yvonnick, l'animatrice de l'école. Les frais sont partagés avec la ville de Moulins et l'Ermitage.

Nous approchons du jardin, où attendent impatiemment les premiers résidents, Bernadette et Paul. Stéphanie nous laisse un instant pour chercher ceux qui manquent à l'appel. Puis nous apercevons de charmantes petites bouilles arrivant le sourire aux lèvres, plants en main, enthousiastes. Des duos enfant/résident se créent naturellement et très rapidement. Bernadette commence à gratter dans la terre avec une petite fille. Mr Paul est aidé par le petit Naël pour planter un plant de ciboulette avec l'aide d'Yvonnick. Des échanges se font autour du jardinage, des petites bêtes, de la terre, mais aussi autour de la sagesse… Et il y a même des moments d'échange sur la vie. « *On sème des graines pour qu'il y ait à nouveau des fleurs.* »

« *Avec les enfants, on est dans l'émotionnel et l'émotion souvenir reste intacte chez les résidents par rapport à la maladie* », dixit Marjolaine.

Les enfants débordent de curiosité. Certains d'entre eux connaissent dans leur entourage des personnes qui sont en maison de retraite et se posent beaucoup de questions. Stéphanie et Marjolaine sont souvent sollicitées pour y répondre. Par exemple, en notre présence, un enfant a demandé comment on faisait pour avoir de l'eau gélifiée car son papy en buvait. Stéphanie a pris soin de lui montrer en remplissant un verre d'eau dans lequel elle ajoute une solution en poudre pour préparer la potion.

Les petits ont été sollicités pour préparer le goûter et servir à boire aux résidents. Nous demandons à Naël et Ethan pourquoi ils ont choisi cet atelier. Naël répond qu'il aime bien faire des choses avec les résidents. Ethan ajoute « *Pour le goûter, il est un peu meilleur qu'à l'école, et j'aime voir les belles plantes du jardin* ».

Nous avons partagé un chouette moment très riche. Merci !

tionnelle autour d'un jardin
retraite l'Ermitage à Yzeure










Pratiquer le Bouddhisme
Zen Sôtô à Moulins



Tous les 3e mardi du mois à Moulins, une communauté d'entrepreneurs prend forme lors des Up'héros. Zoom sur un pitcheur de Mai, Henri Duran, moine Zazen et président de l'Association Dojo Zen de Moulins. Nous avons voulu découvrir cette discipline !

Esprit Bien-être : Parlez-nous de votre association ?
Henri Duran : Fondée en 1998, l'association Zen de Moulins regroupe les personnes intéressées par la pratique du Zen 4 fois par semaine ainsi que des stages plus intensifs d'une matinée ou d'une journée. Elle est affiliée à l'association Zen Internationale fondée par maître Taisen Deshimaru. Notre temple référent est le temple Ryumonji en Alsace, que je fréquente régulièrement. Originaire d'Inde, et après avoir traversé la Chine puis le Japon, le zen est pratiqué aujourd'hui dans le monde entier et aussi à Moulins avec notre association. Cette pratique est ouverte à tous, homme et femme, et la plupart du temps suite à une démarche personnelle. Chez les pratiquants qui viennent au dojo, je remarque que leurs points communs sont pour la plupart liés à leurs profession, souvent en lien avec les relations humaines (médicale, enseignement…)

Esprit Bien-être : Qu'est-ce que le Zen ?
Henri Duran : Le zen est une branche japonaise du bouddhisme mahāyāna qui met l'accent sur la méditation silencieuse à partir de la posture assise dite de zazen. Zazen est la posture de méditation assise de la pratique du bouddhisme zen, particulièrement des écoles Sōtō et Rinzai qui sont les plus connues en Occident. Elle est présentée comme la posture qu'aurait utilisée Bouddha pendant ses méditations. La pratique du zen, « méditation silencieuse », tel qu'elle est pratiquée aujourd'hui en France au sein de l'Association Zen Internationale est affiliée au zen Sôtô japonais et compte aujourd'hui plus de 200 dojos en France et dans le monde.
Cette pratique se transmet de maître à disciple sans interruption depuis 2500 ans et devient accessible aux occidentaux en 1967 par la venue de Maître Taisen Deshimaru en Europe. Depuis sa mort en 1982, ses principaux disciples se chargent de transmettre à leur tour cet enseignement si précieux pour le monde d'aujourd'hui.

Esprit Bien-être : Comment êtes-vous devenus moine Bouddhiste ?
Henri Duran : Dès le plus jeune âge j'ai pratiqué les arts martiaux. En 1987, à l'occasion d'un séjour en Angleterre, il y avait un dojo Zen à côté de celui du dojo de karaté où je pratiquais. J'ai donc commencé



zazen
mot japonais
za = assis
zen = méditation

ma pratique là-bas. J'ai pu retrouver la même philosophie que dans les arts martiaux japonais : la recherche et la connaissance de soi.
Et puis tout s'est fait naturellement, la lecture de beaucoup d'ouvrages sur le sujet, des rencontres avec des personnes ordonnées, et une pratique devenue de plus en plus intensive…
Mon engagement naturel et le souhait de suivre l'enseignement de Bouddha m'ont amené à être ordonné et à recevoir les préceptes bouddhistes qui conditionnent la vie des moines.
J'ai pu pratiquer dans de multiples endroits en France et en Angleterre, et été fréquemment au temple de la Gendronnière, l'un des principaux temples européens de l'école Sōtō du bouddhisme Zen, fondé par Deshimaru près de Blois et aujourd'hui je fréquente essentiellement le temple Ryumonji en Alsace.
En 1995, je m'installe à Moulins, et décide en 1998 de pratiquer avec un petit groupe et de fonder l'Association Zen de Moulins grâce au club de karaté d'Hervé Delage qui me prête sa salle et me permet de me faire connaitre. Enfin en 2004, le Dojo Zen déménage rue des Grèves à Moulins pour accueillir l'association dans une salle dédiée et mieux adaptée.

Esprit Bien-être : Quelles sont les objectifs de votre association ?
Henri Duran : C'est de permettre la pratique Zazen telle qu'elle m'a été transmise et d'en favoriser sa diffusion au plus grand nombre. On peut aussi venir découvrir le bouddhisme, sa pensée et sa culture. J'essaye de partager cette véritable liberté d'esprit que l'on peut retrouver grâce au Zen, revenir à une simplicité en laissant de côté l'activité mentale, ici et maintenant.
L'essence du zen est universelle et profondément humaniste. Souvent considéré comme une religion ou une philosophie, le bouddhisme n'est cependant fondé sur aucun dogme ou idéologie. Il s'adresse directement au cœur de l'homme, c'est une expérience vivante. Réaliser cette pratique et la mettre en œuvre dans son existence personnelle est en fait une véritable révolution intérieure.
La pratique au Dojo est totalement libre, je conseille tout de même une régularité plutôt que l'intensité.

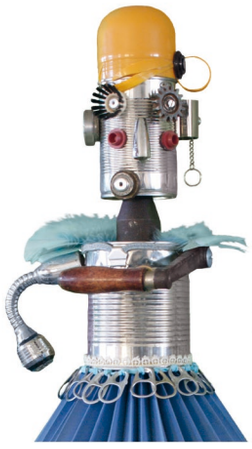
Esprit Bien-être : Comment se déroule une séance ?
Henri Duran : Elle se déroule en 2 parties. Après s'être installé confortablement et détendu dans la posture, assis sur un coussin rond, les jambes sont croisées, si possible en lotus ou en demi-lotus, nous pratiquons une « méditation silencieuse » pendant 30 min. Puis nous faisons 10 minutes de marches méditatives, appelée kin hin. La seconde partie, pendant laquelle il peut y avoir un enseignement oral, nous sommes de nouveau dans la posture Zazen, et je propose des conseils pour aider à la pratique. Pendant toute la séance, nous pratiquons la respiration en pleine conscience pour installer une expiration douce, lente, paisible, longue et profonde.
La respiration et la posture aide à revenir au corps et donc à laisser passer les émotions et de reposer le mental. En fin de séance, je propose une dédicace en récitant un Sutra (un enseignement du Bouddha) afin de dédier la séance à tous, c'est le côté spirituelle de la pratique mais également celle qui lui donne un sens.

Dojo Zen de Moulins
64 rue des Grèves
06 31 72 30 20
Facebook : dôjô zen moulins

Horaires des Zazen :
Mardi à 18h15, mercredi à 19h30, Vendredi à 18h15 et samedi à 17h30.
Initiation le premier mercredi de chaque mois à 18h30 ou sur rdv.
Tarifs : 5 euros la séances, 40 euros le trimestre.







Adèle s'en mêle !

Des pique-niques durables !

Avec l'arrivée des beaux jours, on se met au vert en partant pique-niquer ! Mais attention, un pique-nique durable bien sûr ! Exit les gobelets jetables et les sandwiches suremballés, place au fait-maison et à votre imagination !

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 !



On ressort la malle à pique-nique !
Les pique-niques où l'on repart avec une poubelle qui déborde, très peu pour moi ! C'est pourtant facile de remplacer toute cette vaisselle jetable par la version durable, il suffit d'avoir les bons réflexes : des gobelets et des assiettes en plastique réutilisables, des couverts en métal, des serviettes de table en tissu, et c'est parti ! Et c'est tellement plus agréable ! La vaisselle jetable devrait d'ailleurs être interdite à partir de 2020.

Le fait-maison, c'est super bon !
Pour un pique-nique savoureux, rien ne vaut le fait-maison ! Les sandwiches, salades et autres quiches tout prêts nous envahissent d'emballages, qui finissent évidemment à la poubelle… Pas très nature ! Vous vous régalerez autant (voire plus !) en dégustant un cake salé maison, quelques tomates cerises du jardin et le gâteau de mamie en dessert. Ce n'est pas compliqué, alors aux fourneaux ! Pour les plus créatifs, vous pouvez même faire toutes sortes de chips au four !

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

Rubrique Sophrologie :

Une bouchée de nourriture en pleine conscience

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 développer la conscience !

Voici un exercice pour développer toute la conscience possible dans une bouchée de nourriture. Il peut s'agir de la première bouchée d'un plat, d'un fruit ou de crudités. Si vous êtes fatigué ou dans une sorte d'agitation… excellent ! C'est l'occasion de vous poser d'une manière originale.

Tout d'abord, vérifiez que vous bien installé sur votre siège et les pieds à plat. A présent, rapprochez la nourriture et respirez… prenez le temps de sentir, de humer les parfums… de redécouvrir les odeurs et senteurs… les puissantes, les délicates.

Plus lentement que d'habitude, portez la nourriture à la bouche, bien en conscience, tranquillement. De cette première bouchée faites comme un voyage au pays de la langue, du palais… laissez-vous surprendre par tout ce qui se présente, les textures, la salivation, le réveil des papilles et même les bruits intérieurs… juste essayez d'être plus présents, juste là en train de manger cette bouchée avec attention, de savourer en conscience ce moment. Prenez le temps de mastiquer, soyez généreux avec les mouvements de la bouche… et puis viendra le temps d'avaler cette 1er bouchée. Laissez votre corps tout entier vivant et présent 1 ou 2 secondes.

Ça a l'air difficile ou ça ne fait pas envie ? Essayez une fois… et bon appétit !

+ *A quoi ça sert ?*

- *à Revenir au temps présent,*
- *à Faire une chose à la fois*
- *à Être plus conscient de la nourriture que l'on mange*
- *à Retrouver du plaisir à manger*
- *à Manger moins pour manger mieux*



JEUX CONCOURS !

GAGNEZ UN
ATELIER DÉCOUVERTE
DE SOPHROLOGIE
AVEC CÉCILE GABORIAU
EN NOUS ENVOYANT VOS
COORDONNÉES PAR MAIL !
ESPRITEDITION@GMAIL.COM
Avant le 3 juillet 2017

* Sur tirage au sort parmis les participants.

Cécile GABORIAU – Sophrologue & Thérapeute – 06 84 17 69 35
6, rue Mathieu de Dombasle 03000 MOULINS
www.gestiondustress-ressources.com / contact@gestiondustress-ressources.com

- NOUVEAU -

Une grainothèque citoyenne à Diou


Jade et Cathy

A l'occasion de cette belle initiative citoyenne née en février 2017, nous avons rencontré **Jade Masson** du collectif Incroyables Comestibles de Dompierre s/B. Elle est en effet à l'initiative de ce projet de grainothèque avec **Cathy Hugonnet** de l'association Grandir à Diou et **Frédérique Voldoire** de l'association Cistudes & Compagnie à Dompierre s/B.

Esprit Bien-Etre : Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste une grainothèque citoyenne ?
Jade Masson : Les grainothèques peuvent avoir différentes formes : une simple boîte en carton posée dans une bibliothèque ou un lieu public, un meuble, par lesquels on échange gratuitement des sachets de graines de fleurs, de fruits ou de légumes dites« libres ». On peut aussi utiliser une plateforme. L'intérêt est de lutter contre la standardisation en privilégiant les semences paysannes afin de contourner celles issue du monde industrielle.

Esprit Bien-Etre : Pourquoi un tel projet ?
Jade Masson : L'objectif est de permettre à chacun d'accéder gratuitement à des semences, potagères ou non, et lutter ainsi contre l'érosion de la biodiversité. Préserver des semences reproductibles, patrimoine cultivé hérité de nos ancêtres et véritable richesse pour le futur. Mais aussi, distribuer, échanger, partager des semences tout en essayant d'éduquer voire de former à la préservation des graines.

Esprit Bien-Etre : Où sera-t-elle installée et comment sera-t-elle gérée ?
Jade Masson : Nous envisageons une installation à Diou dans les locaux de l'association Grandir. Un service civique va prendre en charge le projet, en partie, autour de la communication, réseau notamment. La grainothèque est un lieu géographique. C'est un lieu où l'on trie, stocke les graines récoltées dans plusieurs jardins alentours. C'est aussi l'endroit où l'on se rencontre régulièrement pour échanger des graines et autour de ce sujet. La grainothèque est un espace d'initiatives. Au sein de ce projet, plusieurs étapes sont nécessaires. Il va falloir récolter, trier, tester, conserver, stocker les semences. Il faudra aussi communiquer et organiser des événements où l'on échange ou vient chercher des graines, sans oublier l'éducation et la formation. Chacun, collectif, association, particulier pourra choisir librement s'assurer une ou plusieurs actions. Chaque participation à son importance et permet d'enrichir la grainothèque citoyenne. Bien sûr, tout cela fonctionne en réseau !

Esprit Bien-Etre : En tant que particulier, comment fait-on pour donner ou recevoir des graines ?
Jade Masson : Nous avons mis en place un système de cartes. Sur cette carte de donateur est inscrit votre nom, si vous êtes débutant, habitué ou confirmé, la variété de votre don, l'année de récolte et son origine ou son histoire. Celle-ci est agrafée au petit paquet de graines que vous nous apportez. Pour recevoir, il suffit de venir récupérer les graines que souhaitez. On peut également vous nommer gardien de certaines graines. Je ne vous cache pas qu'il faut au minimum aimer le jardin et tout ce qui va avec. Nous suivons toutes nos graines, nous préconisons des lieux sains et restreints, sans traitement chimique, afin de garder le patrimoine génétique de la graine intact.

Esprit Bien-Etre : Quel est votre but ?
Jade Masson : Que des petits collectifs se créent autour de cette grainothèque ! Nous serons basés à Diou mais, par exemple, un collectif peut se créer à Chevagnes et profiter des conseils et savoir-faire de notre structure. Nous souhaitons que chaque individu soit conscient de la richesse, apprenne à en prendre soin, que le partage soit évident, plus facile. Autour de la grainothèque graviteront des dizaines, centaines, milliers de grainothèques personnelles. Nous espérons que ces grainothèques fonctionnent en réseau les unes avec les autres et s'enrichissent d'années en années.

Esprit Bien-Etre : Avez-vous déjà quelques graines ?
Jade Masson : Oui, nous possédons actuellement environ 185 espèces récoltées seulement depuis février 2017. Une quarantaine de variétés de tomates, des tournesols géants, des roses trémières, différentes variétés de courges, des haricots, des pois, des fleurs et bien d'autres. Des dons de particuliers mais aussi de maraîchers locaux. C'est déjà un beau succès !

Contact et renseignements
Cathy Hugonnet au 06 17 43 61 11
Jade Masson au 07 81 71 02 05

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


ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

La ferme des Grangers : à découvrir seul ou en fami

Marie-Janique Bouttier nous a accueilli dans sa charmante petite ferme située dans la campagne de Besson. Pour la petite histoire, c'est sa maison d'enfance, une ferme à caractère familiale.



Ses parents avaient déjà des vaches lorsqu'à l'âge de 15 ans, elle achète sa première chèvre sur un marché pour lui sauver la vie. Elle la nomme « Biquette ». Très rapidement, elle en achète d'autres, puis un bouc. Des bébés naissent, évidemment, et il y a du lait, dont elle fabrique ses premiers fromages dans une petite pièce de la ferme que ses parents mettent à sa disposition.

Une ferme à découvrir tout près de chez nous !

Tout démarre dix ans après avec l'envie d'en faire sa vie. Très vite, elle aime partager avec les familles et les enfants. Les accès de sa ferme sont faciles et adaptés à tous les publics, y compris les personnes handicapées. Les visiteurs peuvent pique-niquer sur place, où ils veulent. Elle déplace les tables, s'adapte. Elle accueille aussi des écoles, des maisons de retraite et des relais d'assistantes maternelles. « *A partir de 1 an chez les enfants, on stimule l'éveil des sens, toucher, sentir et écouter sont des perceptions* essentielles », nous confie Marie-Janique qui ajoute aussitôt : « *Je fais vivre mes visites, je m'adapte aux demandes, je suis simple, je suis moi-même* ».

Un élevage traditionnel de plein air

Nous arrivons toutes les deux accompagnées de Thomas, notre partenaire pour la réalisation de notre vidéo coup de cœur de ce mois-ci. Et là, nous nous retrouvons dans Alice au Pays des Merveilles avec des espaces distincts et des petits recoins partout ! Nous garons la voiture proche d'un immense parterre rempli de coquelicots avec des animaux en vois-tu, en vois-là.

Marie-Janique nous emmène accompagnée de Boni, son chien, dans son grand hangar où sont abrités toutes sortes d'animaux : des lapins, petits et grands, nains ou angora que les enfants peuvent caresser et brosser s'ils le souhaitent ; des cochons, qu'elle surnomme « les recycleurs », des oies et des cailles. Tous côtoient les humains sans appréhension. D'ailleurs, Tonnerre, le chat,

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
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

Animal.Coop
Alimentation & Equipement
Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01

des surprises lle à Besson

n'est même pas perturbé par notre présence, il dort à pattes fermées tout près des lapins sous une petite table d'écolier.

Direction ensuite le champ à la découverte des veaux et vaches jersiaises, câlines et exceptionnelles. Marie-Janique s'est d'ailleurs assise tout naturellement sur le dos de l'une d'elles pour échanger avec nous. Un peu plus loin, nous apercevons un troupeau de chèvres et de brebis que les enfants sont heureux de traire.

Nous passons l'une des portes du hangar pour arriver à la mare aux canards et aux oies. Boni fait barrage et nous protège. Nous continuons notre visite en faisant connaissance avec Jean-Pierre, le coq, et son armée de poules pondeuses, des Cous nus, des poules rousses, des poules Marans (poules aux œufs d'or) et bien d'autres ! Les enfants adorent ramasser leurs œufs.

Sur notre retour, nous croisons Skippy, le lama, et ses deux amis, les ânes Valentine et Caramel. Nous avons passé un agréable après-midi ! Notre visite s'est terminée à table à déguster un sirop de framboise fait maison par Marie-Janique.

Des démarches de prevention pour l'environnement.

Marie-Janique est la reine du recyclage et de l'anti-gaspillage au sein de la ferme. Elle sollicite pain, épluchures et déchets comestibles pour nourrir ses bêtes. Les enfants ont beaucoup de plaisir à lui apporter leur petite collecte.

Elle vous accueille dans sa ferme pédagogique toute l'année sur réservation et adapte sa visite à votre demande. Possibilité d'organiser des anniversaires et enterrements de vie de garçon ou jeunes filles à la ferme.

La Ferme des Grangers - 03210 Besson
marie-janique.bouttier@orange.fr
0470428139 ou 0664323633



Marie-Janique explique aux enfants comment elle nourrit ses poules

Ses produits à découvrir sur les marchés !

- Chemilly le mardi de 17h à 20h d'avril à septembre et jusqu'à 19h toute l'année devant la mairie.
- St Pourçain-sur-Sioule le samedi de 8h à 12h, devant le parvis de l'église.





Scannez le code pour retrouver le reportage en vidéo ou sur

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo

- 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.



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.

Zoom sur **Céline Bonnet**, *qui nous fait découvrir sa bulle, le zentangle et le quilling*

Passionnée des arts, du dessin et de la peinture, Céline découvre le zentangle il y a quelques années sur un livre dans une librairie clermontoise. Elle y retrouve des similitudes avec une forme qu'elle dessinait régulièrement sur un morceau de papier. Vous savez ces petits moment où l'on gribouille sur feuille, quand nous sommes au téléphone, ou bien devant notre écran télévisé… Le zentangle est une technique de dessin abstrait constitué de motifs répétitifs réalisés avec des pointes plus ou moins fines, cela demande une grande concentration pour arriver à des traits réguliers. C'est justement de cette concentration que l'on retire tout le bénéfice de cette pratique : un moment de repos, de calme, une parenthèse dans une vie agitée. Le principe est d'obtenir un dessin abstrait : pas de pression du résultat, le seul objectif est de prendre du plaisir !

Mais Céline ne s'arrête pas là, elle découvre ensuite le quilling sur des oeuvres au musée de la Visitation à Moulins. C'est dans les monastères, entre les mains des soeurs, que le quilling a vu le jour alors appelé «paperolles». Cette technique de papier roulé est aujourd'hui devenue un loisir créatif et un art. Le principe est d'enrouler de fines bandes de papier, d'épaisseur et de couleurs diverses, pour leur donner une forme et créer ensuite des décors pour faire des tableaux ou des bijoux, décorer des objets... Un travail de minutie et de patience !

Aujourd'hui elle associe ces deux techniques pour en faire des oeuvres d'art. Elle récupère et recycle. Ses encadrements d'oeuvres sont réalisées en carton.


Zentangle

#VUSURLEWEB



Elle a créé cette page avant tout pour nous faire partager sa passion. Quand elle dessine, elle se détend, son esprit se libère surtout qu'il n'y a pas de but de dessin dans ces pratiques.
Céline partage également de bons moments avec ses filles qui elles mêmes avaient découvert le quilling à un atelier du patrimoine à Moulins.
Elle a exposé l'année passée à la médiathèque de Moulins, cette année à l'arborétum de la Balaine et plus récemment lors de la nuit des artistes chez Mme Pailleret.

Nous vous invitons à découvrir et liker sa page Facebook : Dans ma bulle zentangle / quilling

Philippe nous conseille en Aromathérapie

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous consacrerons désormais chaque mois une rubrique sur les huiles essentielles pour vous les faire découvrir.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

Huile essentielle de

Argan (les graines)

L'arganier est une Sapotacée, une famille exclusivement tropicale qui inclut des arbres comme le karité connu pour son beurre hydratant. Il pousse à la pointe sud-ouest de l'Algérie dans la région de la Saoura et surtout sur la vaste zone du Souss au sud-ouest du Maroc autour d'Agadir. Le fruit charnu et fusiforme est une fausse-drupe jaune brunissant en séchant, mesurant 3 cm de long, appelé «affiache». Il possède une très courte épine au sommet qui tombe au cours de sa maturation qui s'étend entre avril-mai et septembre-octobre. Sa noix très dure renferme 2-3 amandons pressés pour extraire la fameuse huile d'argan.

Ses principales propriétés :
Tonifie, régénère et protège la peau, fortifie toutes les phanères (ongles, cheveux) et, peut s'utiliser avantageusement comme huile cicatrisante ou dans les soins de peaux abîmées (brûlure, écorchure…)

Indications traditionnelles



LA RECETTE DIÉTÉTIQUE D'AURÉLIE

Gâteau sport énergétique



Une recette simple pour les sportifs, adaptée aux besoins spécifiques liés à leur santé et à leur pratique physique.

INGREDIENTS (pour 6 parts)

- 4 bananes très mûres
- 100 g de farine de blé type 75
- 100g de farine de blé type 55
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 80 g de sucre complet (Rapadura)
- 2 cuill à soupe de miel
- ½ sachet de levure chimique
- 1 cuill à café de cannelle
- 120g de fruits secs variés : abricots, figues, raisins
- Gingembre frais.

> Faire gonfler quelques heures les fruits secs dans un thé roïbos aux agrumes
> Ajouter quelques copeaux de gingembre frais.
> Préchauffer le four à 180°C.
> Ecraser les bananes avec une fourchette.
> Faire fondre l'huile de coco, ajouter le sucre et le miel dans un saladier en fouettant.
> Incorporer les œufs un par un en mélangeant, puis ajouter les bananes écrasées, les épices, la farine et la levure.
> Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
> Verser la préparation dans un moule à cake
> Beurré/fariné.
> Enfourner et laisser cuire 50 min

Riche en glucides à assimilation lente, permet de maintenir l'effort.

Intéressant pour la collation d'avant course (3h avant l'épreuve), ou pour compléter le petit déjeuner.

Fruits secs, Miel et Rapadura fournissent un sucre plus rapide d'action.

Le Rapadura (sucre intégral) est plus riche en minéraux et oligo-éléments que le sucre blanc ordinaire.

Bon à savoir !
Pour une part de gâteau
340kcal & 60g de glucides

Aurélie Lecoannet
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

BODYPRO : Sport, santé et performance

Faire du sport, c'est bon pour la santé, tout le monde le sait. Chacun a sa méthode pour atteindre ses objectifs : Running et longueurs de piscine en solo par exemple ou alors Zumba & aquabiking en groupe pour se motiver. Pour travailler encore mieux, la nouvelle tendance est de faire appel aux services d'un coach sportif personnel.



Cabinet de coaching personnalisé en individuel ou collectif, BODYPRO propose des activités physiques personnalisées : rééducation postural, fitness, running, électrostimulation mais aussi bilan nutritionnel pour optimiser votre forme, votre santé et vos performances. Avec Loic Lachemi, préparateur physique titulaire du brevet d'état d'éducateur sportif qui a reprit le concept depuis 1 an et demi, vous atteignez les objectifs que vous vous fixez plus facilement.

Un sportif pour vous coacher

Sportif depuis toujours, et adepte du Trail running depuis plusieurs années, Loïc fait partie du club Volvic Natura Trail dans le Puy de Dôme. Il a déjà participé à de grands trails dont la Diagonale des fous à l'ile de la Réunion et prépare d'ailleurs des sportifs à ce type de compétition. Les connaisseurs vous diront que c'est une sacré expérience, physiquement et mentalement. Depuis quelques années, le Trail Running rencontre un succès grandissant et notamment en France il y a donc de la demande.

Lui-même se prépare physiquement avec un coach personnel pour son prochain défi, le Marathon des sables, en 2018, car ce qui le passionne par-dessus tout est la découverte de nouveaux paysages et les rencontres.

Loic souhaite developper son métier différemment et se spécialise dans le suivi personnalisé avec du coaching au jour au jour. Pour lui chaque personne est unique et son expérience lui prouve ! Il met donc en en place des activités physiques adaptées en fonction de la capacité et de l'objectif du client.

« moins on se verra dans le futur, mieux ce sera ! »

Loïc souhaite rendre les gens autonomes dans leur discipline et propose un coaching personnalisé en cabinet, en extérieur, à domicile mais aussi à distance.

Unique dans l'Allier

Loic propose des séances avec de nouvelles technologies pour plus d'efficacité afin d'atteindre les objectifs plus rapidement. Pour cela il utilise, le Mihabodytec, un équipement d'électrostimulation fonctionnant avec des électrodes qui se placent sur 8 groupes musculaires. Cet entraînement dure 20 minutes et équivaut à 4 heures de travail traditionnel en salle en termes de contraction musculaire pure ! Il est actuellement le seul dans l'Allier à proposer cet appareil.

Les séances ont lieu uniquement sur rendez-vous et dure 1heure.

BODYPRO
Rendez-vous au 06 27 45 31 82
42 Rue de la République - 03000 Avermes

Nous avons testé pour vous le Mihabodytec !

Loic nous a équipé d'un vêtement spécial près du corps en Taille S. Le coach nous met déjà en condition mentalement, c'est bon d'apprendre qu'en 30 secondes nous avons déjà perdu deux tailles, avant même d'avoir commencé. Il nous équipe d'électrodes à différents endroit tels que cuisses, fessiers, ados, bras… et nous explique la procédure à venir. Nous l'écoutons attentivement avec un peu d'appréhension, mais il sait nous rassurer. Le concept est simple : pendant 20 minutes, nous suivons à la lettre les mouvements de notre coach qui nous propose de contracter nos muscles par le biais de flexions, extensions ou d'exercices de gainage, et ce pendant la stimulation des éléctrodes de 4 secondes, où nous sentons très bien la contraction. Il est possible de réguler l'intensité de l'éléctrostimulation en fonction de nos envies. Avec ce procédé, on peut facilement cibler la zone à travailler. 2 jours plus tard, la séance nous a rattrapé, nous avions bien travaillé puisque nous nous sommes découvert des muscles qui se sont manifestés par de belles courbatures.

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frwww

Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Spectacle de danse-voltige à Jaligny sur Besbre

Samedi 24 juin : Soirée spectacle de fin d'année de la compagnie de danse voltige en avant première de la Saint Jean, au gymnase à 19h. Rens. 06 07 11 77 49.

Zumba tour géant à Moulins

Vendredi 30 juin : Accueil à 20h, début 20h30 au Palais des sports. Zumba gratuite pour les moins de 13 ans. Inscriptions et règlement Comité Départemental EPGV 03 Maison Départementale des Sports. Rens. 04 70 34 49 12.

Magic Run à Neuilly le Réal

Samedi 1er juillet : Organisé par l'AJN. Rendez-vous à 18h au stade Hubert Turaud. Parcours 5km non chronométré avec jets de poudre colorée tous les kilomètres ! Prévoyez vos lunettes de soleil et un tee-shirt blanc. Restauration et buvette sur place. Avant la course rendez-vous à partir de 14h place du Champ de Foire pour la kermesse des écoles. Inscriptions et renseignements au 06 62 17 50 19.

Balade moto au profit de la ligue contre le cancer de l'Allier

Samedi 1er juillet : Organisée par les Raz Bitume 03. Départ à 14h du moto club rue des Sézeaux à Lurcy Lévis. 100 km de balade.

Fête de la rivière à Moulins

Du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet : 3 jours de fêtes orientés sur les rives gauche et droite de la rivière Allier. Le troisième rendez-vous de la fête de la rivière Allier débute vendredi 30 juin au soir. 3 jours de festivités, où petits et grands profitent des animations et des activités de plein air. Venez passer un moment agréable sur les bords d'Allier, durant tout un week-end ! Notez dors et déjà dans vos agendas la date des Foulées Moulinoise le dimanche 2 juillet sur la plaine de Jeux des Champins avec plusieurs courses, Marches et la très populaire Color Run. Seul, entre amis ou en famille, pour participer à cette matinée sportive.

Initiation pêche en float-tube et Kayak à Moulins

Dimanche 2 juillet : A l'occasion de la fête de la Rivière, initiation et découverte gratuite de la pêche en Float Tube et en Kayak, ouverte à tous. Organisé par l'AAPPMA de moulins et animé par Manuel Bizel, guide pêche et Christophe BRIOT de l'Abri du Pêcheur. Plan d'eau des Champins de 9h à 14h. Réservation au 06 07 57 31 17 ou abridupecheur03@yahoo.fr



Base estivale loisirs jeunes à Avermes

Du 10 juillet au 4 août : 50 sports d'initiation pendant 4 semaines pour les enfants de 11 à 17 ans. Quatre journées aventure sont prévues : La Volcanique (montée du Puy de Dôme), la Vertigineuse (accrobranche), Sur route/Sur l'eau (VTT et canon), Roi de la gachette (Paintball). Pour plus d'infos : 04 70 20 44 19 ou 06 95 88 34 78 ou Facebook : Base Estivale Loisirs Jeunes

Les Cyclo'découvertes la Saint Pourcinoise

Jeudi 6 juillet, jeudi 3 août et jeudi 7 septembre :
Baladez-vous au coeur du Pays Saint-Pourcinois à vélo, c'est tellement plus rigolo. En famille, entre amis, à vous de choisir. Un circuit familial de 21 km ponctués de visites : église de Louchy et cave du vignoble de St Pourçain. Pique-nique tiré du sac. Départ à 8h30. Sur inscription à l'Office de tourisme en Pays Saint Pourçinois au 04 70 45 32 73.

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

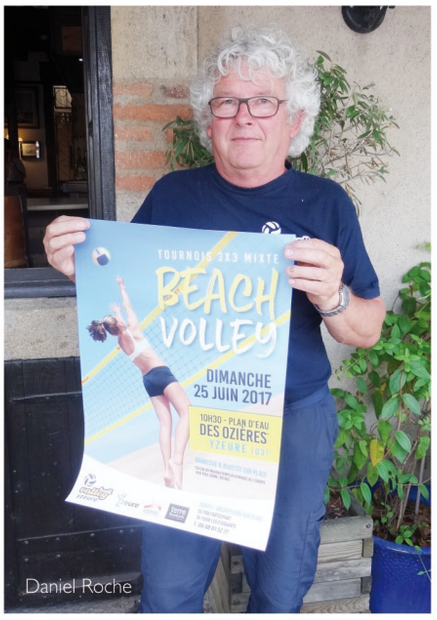
S.A.R.L. DA SILVA
Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration
Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89

Pratiquer le Beach volley à Yzeure durant l'été !

Loin de la plage et du sable fin, certes, mais à l'occasion du tournoi de Beach Volley aux Ozières à Yzeure le dimanche 25 juin, nous avons voulu rencontrer l'initiateur de cette manifestation, Daniel Roche, président du Groupe Yzeure Mixte Volley-ball mais aussi une des personnalités sportives locales.

Une figure incontournable du sport

Son diplôme d'Aide moniteur jeunesse et sport en poche, **Daniel Roche** a pu découvrir de nombreux sports, individuels et collectifs. Dans sa carrière il sera aussi moniteur de ski, de voile, d'aquagym. Il a d'ailleurs été porteur de la mise en place du projet Aquagym à la piscine de Moulins et l'animateur pendant 24 ans. Et ce n'est pas tout : il est aussi éducateur sportif à la Gym Volontaire de Moulins avec un axe qui lui tient à coeur le sport santé de 3 ans à 103 ans… Bref, Daniel Roche est un vrai relais pour le sport, un passionné investi dans de nombreuses associations et ce, en compléments de ses différentes activités professionnelles.



Daniel Roche

L'histoire du club : au départ, un projet d'entreprise

En 1968, Lucien Lenez, directeur de la Thompson à Yzeure, souhaite proposer des cours de gymnastique aux employés de l'entreprise et demande à Daniel Roche, employé du groupe, de participer au projet. L'idée est bonne mais il manque d'inscriptions. Avec l'aide de Roger Pierson, à l'époque Directeur de la Direction départementale de la jeunesse et des sports de l'Allier, ils participe à la création du projet à l'extérieure à l'entreprise et de proposer des cours de gym d'entretien pour les adultes. Au départ, les cours sont réservés aux employés de la Thomson et de Potain mais s'ouvrent très vite à quelques volontaires pour rassembler une vingtaine de personnes autour de 2 activités : la gym d'entretien et le volley-ball. Le club deviendra Groupe Yzeure Masculine et sera créé officiellement en 1976 et 20 ans plus tard il deviendra Groupe Yzeure Mixte avec comme président Daniel Roche encore en poste.

L'activité du volley plus précisément se pratique en loisirs, en compétition et tournois de loisirs sur le département. Le club compte environ 30 licenciés, hommes et femmes confondus. les entrainements se font au gymnase de Bellevue à Yzeure. et sont encadrés par Daniel et Thierry.

Le beach volley a pu se développer grâce à la participation de Daniel Roche lors de la création du site des Ozières à Yzeure qui a oeuvré avec l'équipe municipale pour la réalisation de trois terrains homologués F.F.V.B. à proximité du plan d'eau.

Depuis, chaque saison, de juin jusqu'au 1er week-end de septembre, les cours de Beach volley sont ouverts à tous, même aux non licenciés, les mardis et vendredis de 18h30 à 22h.

« Un Sport avant tout ! »

Le club se veut avant tout convivial et de loisirs, peu importe les résultats. Tous les ans, un tournoi de beach volley est ainsi organisé. Cette année, il se déroulera le dimanche 25 juin à partir de 10h30 au plan d'eau des Ozières à Yzeure. Ouvert à tous, à 3x3. En cas de mauvais temps, le tournoi se déroulera au gymnase de l'Europe. Inscription sur place, 5 euros par participant et 3 euros pour les étudiants. Restauration et buvette sont prévus sur place.

Pour tous renseignements :
beach-volley de juin à septembre
Contact : M. Roche au 06 08 61 52 77 ou 04 70 44 68 10
mailto:daniel.roche951@orange.fr



Photo d'équipe il y a quelques années

bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS - 04 70 20 06 17

AUTOMELEC 3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

Paintball à Yzeure, un sport en pleine nature

Sogo Loisirs, un terrain de paintball naturel en plein coeur de la forêt des Planchards à Yzeure. Rémy Saulzet, cindréen et Pierre Gauthier, yzeurien, une équipe de jeunes entrepreneurs motivés et déterminés, ont relevé le défi, la création d'un paintball sur l'agglomération.



Les origines du paintball
Le paintball est un jeu ou un sport apparu dans les années 1980 dans lequel les joueurs éliminent leurs adversaires en les touchant avec des billes de peinture lancées par des « lanceurs de paintball ». Activité méconnue, le paintball est souvent catalogué comme un sport d'entrainement au combat. Cependant, il n'en est rien ! Cette discipline qui mêle adresse, stratégie et endurance, est avant tout récréative, et peut se pratiquer en salle ou à l'extérieur.

Esprit Sportif : Pourquoi un Paintball à Yzeure ?
Rémy Saulzet : Nous avions recensé une forte demande quant au manque d'activité de pleine nature sur l'agglo. Avec Pierre, nous avions participé en tant qu'étudiant stagiaire à la création du paintball de Lempdes dans le Puy de Dôme, ce qui nous a aidé dans notre démarche et c'était partit !
Le paintball, c'est la garantie d'une activité pleine de rires et de sensations fortes.

Esprit Sportif : La Forêt des Planchards, le lieu idéal ?
Rémy Saulzet : Nous avions sollicité la municipalité pour obtenir la mise à disposition de La forêt communale des Planchards. Nous souhaitions créer un paintball naturel, le lieu est parfait. Vous retrouverez deux terrains boisés parsemés d'obstacles en bois pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

Esprit Sportif : Quel est votre démarche écologique sur le site ?
Rémy Saulzet : Nous possédons deux terrains de 2500 m^2 et un plus petit de 1000 m^2 qui tout deux sont équipés obstacles naturels. Nous souhaitions effacer cette mauvaise image du paintball souvent associée à la guerre. Pas de bidons et de carcasses de voitures qui ne sont pas du plus bel effet et sont surtout dangereux. Divers obstacles en bois parsèment nos terrains, souches, rondins, tranchées, tourets, branches, etc. Un filet de protection est tenu par un cable avec des cales de bois en guise de séparation afin d'éviter d'abîmer et de triturer les arbres. Nos billes sont biodégradables, composées d'amidon et de maïs. Nous avons tout fait de nos mains, tout en préservant la nature. Pour compléter notre démarche, la construction de notre local est en bois et nous avons installé des toilettes sèches.

Esprit Sportif : Parlez-nous de l'activité, est-elle ouverte à tous ?
Rémy Saulzet : Le paintball se joue de à partir de 8 ans. Nous accueillons des centres de loisirs, des maisons familiales et rurales, des groupes d'amis, des associations, mais nous proposons également des forfaits enterrement vie de garçons et de jeunes filles avec des déguisements funs pour les futurs mariés et organisons les anniversaires des enfants. Le plus petit de nos terrains est essentiellement mis à disposition pour les enfants et les petits groupes. Pour les adultes le grand terrain est idéal pour se faire des parties allant à 10 contre 10. Le minimum pour jouer au paintball, c'est 2 contre 2. C'est une activité pour tous. Son but, tirer avec des lanceurs et établir des stratégies. Nous préparons divers scénarios, ce qui permet aux équipe de jouer pendant environ 1h/1h30. Quelques exemples de scénarios comme récupérer un totem, jouer au toucher éliminer ou bien envoyer la bombe dans le camps adverse. Il faut savoir que le paintball reste une activité sportive à part entière, il faut courir, c'est très intense, il faut être concentré, l'adrénaline monte fortement, il faut donc avoir une bonne condition physique pour pratiquer.

Esprit Sportif : Et la sécurité, nous supposons qu'elle est très importante ?
Rémy Saulzet : Oui, bien sûr la sécurité avant tout. Nos joueurs sont équipés obligatoirement d'un plastron gilet de protection haut du corps, d'une paire de gants, d'un protège cou et d'un casque intégral. Les billes propulsées par les lanceurs partent à 300km/h, donc elles piquent un peu. Les lanceurs ne sont pas les mêmes pour les enfants, ils sont moins puissants. Il est donc obligatoire de sécuriser et de séparer les différentes zones.

Esprit Sportif : D'autres projets pour l'aménagement du site ?
Rémy Saulzet : Pour cet été nous envisageons d'installer des jeux en bois tels que le molky, des jeux de palets etc. Des tables de pique-nique sont à disposition et accessibles à tous gratuitement.

Esprit Sportif : Quels sont vos tarifs et vos horaires d'ouverture ?
Rémy Saulzet : Toutes nos prestations sont sur notre site internet www.sogo-loisirs.fr et nous sommes ouvert toute l'année 7/7 jours sur réservation au 07 89 44 99 22. Vous pouvez également nous suivre sur notre page Facebook SoGo Loisirs Paintball.



Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

1 an d'abonnement

25 €

Frais d'envois et de gestion.

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

Esprit Edition - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon

Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel : **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.

l'Heure Exquise
chez Camille et Augusta

Dans un nouveau restaurant très cosy,
venez partager un moment chaleureux autour de notre carte :
tous les midis du mardi au samedi
découvrez nos formules



CAMILLE 11.50€
Tartine du jour accompagnée de pommes de terre à l'ancienne et de salade, dessert au choix parmi les quatre desserts du jour.

Notre carte de tartines,
salades, bruschettas et burgers,
nos desserts maison



AUGUSTA 9.50€
Quiche ou tourte du jour maison accompagnée de salade, dessert au choix parmi les quatre desserts du jour.

Pour les pauses gourmandes de l'après midi,
nous vous proposons les thés" le palais des thés"
disponibles à la vente en vrac au comptoir de thé,
ainsi qu'un sélection de cafés, de chocolats à l'ancienne,
de smoothies, accompagnés de pâtisseries maison, de crêpes de gaufres...

Un espace déco esprit brocante ouvrira bientôt ses portes à l'entresol,
il vous permettra de découvrir des objets du monde,
des accessoires pour le thé, des coups de coeur brocante,
des tableaux.... **de détente et de sérénité**

12 rue Paul Bert MOULINS
04 70 35 27 56