#21
NOV
2017

Le Body Karaté : des mouvements d'arts martiaux à un rythme cardio p.27-28

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit Sport & Bien-être

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

Et si on jouait !

Dossier : Pourquoi jouer peut nous rendre heureux ?



yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ortage Vidéo Reportage
ité Evénement Publicité
t Web TV Internet Web TV
n Drone Communication
ociaux Réseaux Sociaux
ion Live Retransmission
esign Clip Motion Design
udio Infogérance Studio
.yujo.fr www.yujo.fr ww

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

TATOUAGE ET PIERCING
TATOU 2
TATOU 2 - 23, RUE REGEMORTES - MOULINS - 04 70 44 83 11

Au Cellier des Pays Bourbon
Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras
Pensez aux colis gourmands
ACCUEIL Cellier des Pays Bourbon
Suivez-nous sur Facebook
12, Boulevard de Courtais à Moulins
Parking couvert entrée rue de l'Oiseau
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

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

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

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

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi : Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

Imprim Repro
www.imprim-repro.com
Soyez au rendez-vous !
Pensez à votre calendrier ou bloc-notes personnalisé
Tél. Moulins : 04 70 44 04 04
Tél. Montluçon : 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com



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

#21

A vous de jouer !

L'automne s'installe et les jours raccourcissent. C'est le moment de se retrouver en famille ou entre amis pour des parties de jeux endiablées au coin du feu ! Rien de tel pour se ressourcer et développer son imaginaire, sa créativité ! C'est justement le thème de notre dossier consacré au jeu et ses bienfaits. Vous y découvrirez une ludothèque animée par des bénévoles très investis, une boutique de jouets où l'on reçoit de précieux conseils, Ludimoulins et ses soirées jeux ou encore le portrait de Michel Chevalier, créateur du Speed Rugby.

Les premiers maux arrivent avec le froid. Pourquoi ne pas opter pour l'homéopathie : un médecin spécialisé sur Moulins vous dit tout ! Enfin, nous avons eu à cœur de vous présenter le projet des enfants de l'école d'Avermes et leur implication dans le développement durable.

Sans oublier vos rubriques familières : marchés, dons du sang, bébé bien-être et la recette de mamie Paulette…

Gardons la forme physique et si vous décidez de vous mettre au body karaté, une seule adresse : le Karaté club yzeurien ! Mixte et très actif, vous y découvrirez un potentiel corporel insoupçonné.

Et comme les bons outils font les bons élèves, il faut aussi savoir bien s'équiper pour faire du sport.

Pour finir, nous voulons partager avec vous notre première expérience du live à l'occasion du projet La péniche à Moulins dont nous vous avions parlé dans notre numéro de septembre. Nous remercions donc particulièrement Richard et Thomas, nos partenaires de l'agence Yujo, qui nous ont aidé à concrétiser cette aventure enrichissante. Promis, on recommencera !

Scannez le code pour retrouver le reportage en vidéo sur www.espritsportetbienetre.fr et Youtube

https://goo.gl/w2Ckpo

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo agence web & media

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 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 :
Sictom Nord Allier
Cécile Gaboriau
Philippe
EFS
Mamie Paulette
Christelle Cucca

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

ISBN : 979-10-96967-11-7

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

L'homéopathie uniciste, qu'est-ce que c'est ?

Nous connaissons tous l'homéopathie classique. On nous donne souvent deux ou trois traitements différents qui se complètent pour lutter contre nos problèmes. Mais l'homéopathie uniciste n'en prescrit qu'un seul ! Explications.



Une approche de l'individu dans sa globalité
Chacun d'entre nous a ses propres caractéristiques et son terrain personnel sur le plan psychique et physique. C'est pourquoi la réponse homéopathique doit être individualisée. Pour la définir, le praticien homéopathe uniciste doit pouvoir bénéficier de la participation active de son patient lors des consultations. En effet, le corps est à la recherche continuelle de son équilibre pour rester en bonne santé. Pour le maintenir, différentes approches holistiques, dont l'homéopathie uniciste, peuvent accompagner et aider le patient durablement. Pour cette approche, le médecin ne prescrira qu'un seul remède à la fois et en évaluera les effets dans sa globalité. Cette méthode est d'autant plus intéressante qu'elle est douce et non invasive.

Une méthode très ancienne
Découverte il y a plus de 200 ans par Samuel Hahnemann, médecin et pharmacien allemand, l'homéopathie est une médecine entièrement naturelle. Comme pour du vaccin d'une certaine façon, elle imite la maladie pour stimuler le système immunitaire selon l'idée que « le semblable guérit le semblable ».
• Par exemple, un oignon est une substance qui irrite les yeux et le nez. Par conséquent, si vous avez un rhume des foins et que vous souffrez d'irritation nasale et de larmoiement, quelques doses d'oignon sous forme homéopathique (Allium cepa) vous soulageront de ces symptômes.
• Quand une abeille vous pique, vous ressentez une douleur brûlante, piquante. Les tissus enflent tout autour du point d'impact. L'application de compresses d'eau froide procure un certain soulagement. Si vous avez les amygdales enflées, si vous ressentez une douleur cuisante et piquante et que le froid vous procure un soulagement, le venin d'abeille homéopathique (Apis) peut vous guérir.

L'école uniciste prend ainsi sa source dans la théorie hahnemanienne dont le fondement est, rappelons-le, la prescription d'un seul remède à la fois, lui-même ne contenant qu'une seule souche diluée. Son efficacité réside dans le fait qu'il ne contient aucun croisement de substances à l'inverse des complexes qui sont un mélange de plusieurs souches homéopathiques.

Plus de 2 000 substances
Il y a à l'heure actuelle plus de 2000 substances utilisées comme remède pour traiter toutes sortes d'affections aiguës et chroniques.

Le médecin s'intéressera tout particulièrement à la cause des maux: « depuis la séparation», « depuis la grossesse », « depuis l'accident », « depuis le décès d'un être cher », « depuis la vaccination», etc. Le contexte, les symptômes, les interactions avec le quotidien, les moments de la journée où cela intervient sont autant d'indications précieuses pour établir la prescription. Ainsi, si deux personnes souffrent de la même pathologie, leur traitement pourra tout à fait être différent.

Déroulement de la consultation
Les traitements homéopathiques étant très individualisés, le médecin va recueillir toutes les informations sur le patient et les symptômes de sa pathologie lors de la première séance. Il s'agit en quelque sorte de brosser un portrait de lui très fidèle de façon à ce qu'il corresponde au traitement envisagé. Il n'est ainsi pas rare qu'une première consultation dure 1h15.
La deuxième consultation interviendra entre deux et quatre semaines plus tard et ne durera que 45 minutes, le temps nécessaire à la vérification de l'évolution du traitement ou de son ajustement.
Les consultations en homéopathie sont maintenant remboursées en tout ou en partie par plusieurs compagnies d'assurances, N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la vôtre !

Pour plus de renseignements et coordonnées, n'hésitez pas à nous contacter sur espritedition@gmail.com

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

- NOUVEAUTÉ -

Du tonus avec le programme **PEPS Eureka à Souvigny**

Le bon fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs. Bien sûr, les années peuvent nous jouer de vilains tours et nous faire oublier, de temps en temps, l'endroit où on a posé ses clefs ou ses lunettes. Mais pour comprendre comment agir sur ces facteurs et améliorer votre mémoire, le Centre Social lEscale de Souvigny a mis en place en septembre dernier des ateliers « PEPS Eureka » et invite les plus de 55 ans au « mieux vivre », c'est-à-dire être mieux dans sa tête et dans son corps
Tout un programme !



Ces ateliers sont réalisés sous le patronage de l'ARSEPT, Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires, et font suite aux PAC Eureka initiés par la Mutualité Sociale Agricole.

Si avoir du « peps », c'est avoir de l'enthousiasme et déborder d'énergie, le sigle signifie programme d'éducation et de promotion de la santé. Accolé à eurêka, cela donne Peps Eurêka, un atelier de dix séances visant la bonne santé cognitive et le « mieux vivre » des seniors.

Ses ateliers Peps Eurêka, conçu dans le cadre d'un partenariat avec la Fondation Nationale de Gérontologie (FNG), est un programme multidimensionnel puisqu'il tient compte de l'impact positif de nos 11 alliés naturels, facteurs protecteurs qui interagissent sur le cerveau et sur les différentes formes de mémoire : l'exercice physique régulier, une alimentation équilibrée, le respect des cycles de sommeil, les stimulations intellectuelles, psychoaffectives et sociales, la régulation du stress… qui ont des effets bénéfiques sur la santé et par ricochet sur la mémoire.

Ce programme est issu de la méthode « Neuropeps », mise au point par Jocelyne de Rotrou, neuropsychologue à l'hôpital Broca (Paris XIIIe) et expert à la FNG, qui apporte sa caution scientifique.

Il s'adresse aux personnes âgées d'au moins 55 ans, quel que soit leur régime social, désirant agir sur leur bonne santé cognitive ou étant inquiètes par leur avancée en âge, entraînant parfois stress, anxiété ou dépression. Chaque groupe est constitué de 10 à 12 personnes.

Conçus de manière pédagogique, les ateliers sont animés depuis septembre 2016 par Jacqueline Eraud-Rondeau au Centre Social de Souvigny.

« *J'ai moi même participé à ce programme il y a 2 ans et en ai retiré beaucoup de bénéfices. Etant à la retraite et disponible, j'ai donc demandé à disposer de la formation d'animatrice Peps pour proposer les ateliers au sein de la structure du Centre Social de Souvigny.*» Nous confie Jacqueline.

Au sein du groupe, les participants peuvent échanger, progresser et apprendre, de manière ludique, à mieux maîtriser les comportements et les stratégies qui préservent la mémoire, facilitant ainsi le mieux-vivre.

« *Enrichissant et bénéfique* », « *Prendre du temps pour soi et aller chercher le positif, ça fait du bien* », « *Je me sens plus décontractée, moins paniquée par mes trous de mémoire. Je suis beaucoup mieux dans ma tête* », « *Des heures de plaisir, de gaieté et de convivialité ; un délassement total !* » : telles sont les premières impressions recueillies auprès des personnes ayant participé au Peps Eurêka.

Le programme se compose de 10 ateliers et 1 bilan qui durent en moyenne 2h30. Le tarif est de 20 euros le programme et une adhésion au Centre Social l'Escale de 8,50 euros à l'année.

Si vous avez plus de 55 ans et que vous êtes intéressé par ces ateliers, n'hésitez pas à prendre contact avec le Centre Social, de nouveaux ateliers pourront être programmés.

Renseignements et inscriptions auprès du Centre Social l'ESCALE au 04 70 43 10 67



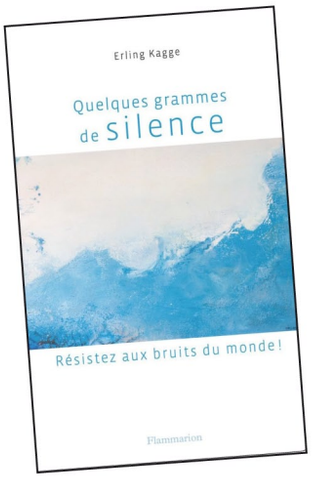


À lire



Etre heureux pour les nuls

Qui n'a pas envie, comme Pharrell Williams, Voltaire ou le Dalaï Lama, d'être heureux dans toutes les circonstances - même les plus compliquées - que nous propose la vie ? Le bonheur se niche un peu partout dans notre vie, il suffit d'être curieux et volontaire pour aller le chercher.Sonia Zannad nous propose un programme 100% pensée positive en 7 étapes



Quelques grammes de silence

« *S'abstraire du monde ne veut pas dire tourner le dos à ce qui nous entoure, au contraire : c'est voir le monde avec davantage d'acuité, garder le cap et apprécier la vie.* » Dans ce récit intime et militant, Erling Kagge, aventurier des temps modernes, nous montre qu'il suffit parfois de quelques grammes de silence pour trouver son chemin dans le vacarme du monde. Cet explorateur norvégien a été le premier à atteindre le pôle Nord, le pôle Sud et le sommet de l'Everest. C'est l'incompréhension de ses trois filles adolescentes quant à l'intérêt même du silence qui le pousse à écrire cet essai intime autour de ce thème : le silence autour de nous, tout comme le silence à l'intérieur de nous.

L'astuce du mois



Quoi faire avec vos feuilles mortes?

http://www.10-trucs.com/feuilles-mortes-automne.html

Beaucoup de feuilles mortes à ramasser ? L'automne, les feuilles tombent des arbres et créent des paysages magnifiques. Mais pendant que plusieurs admirent cette beauté, d'autres grognent de colère à cause de toutes ces feuilles mortes qu'ils doivent ramasser. Vous aimeriez utiliser différemment ces feuilles d'automne ? Alors voici quelques trucs à faire avec les feuilles mortes !

• Du compost avec vos feuilles mortes
Déchiquetez les feuilles mortes et vous pourrez les ajouter à votre compost ! Ce sera très enrichissant pour le compost et pour vos plantes et fleurs au printemps prochain !

• Du paillis pour protéger vos végétaux
Une certaine épaisseur de feuilles mortes pourra protéger vos végétaux en cette saison froide qui débute. Une astuce naturelle et gratuite, quoi demander de plus!

• Des maisons pour les insectes
En laissant des tas de feuilles au pied des arbres, les insectes pourront s'y abriter.

• De l'engrais avec vos feuilles mortes
En laissant vos feuilles mortes sur le gazon, vous offrirez del'engrais naturel très précieux aux arbres, aux plantes, aux fleurs, etc.

• Des bricolages avec des feuilles mortes
Faites sécher les feuilles ramassées et faites des bricolages avec ces dernières. Il existe une multitude d'idées bricolages à faire avec vos enfants sur internet. Je vous invite à aller sur Pinterest pour y trouver des milliers d'idées.

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 novembre



https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



“ NOUVEAUTÉ !

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?
Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être
à partir de **20€ttc/mois**

CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com **”**

#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents
20 Rue des Fonds de Presle
03340 Neuilly-le-Réal - 06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie

• Cécile Gaboriau
Sophrologue - Praticien en Maïeusthésie
Formée à la méditation de Pleine Conscience
6, rue Mathieu de Dombasle - 03000 Moulins
06 84 17 69 35
www.gestiondustress-ressources.com
contact@gestiondustress-ressources.com

#Ostéopathie

• Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins
04 70 20 88 11

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
Sur permanences Moulins/Yzeure, Neuilly le Real, Souvigny, Saint Pourcain Sur Sioule
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

#Chiropraxie

• Marie-Astrid Albert
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

25 et 26 Novembre 2017

Les 10 ans de Noël à

OFFRES IRRÉSISTIBLES *VALABLES UNIQUEMENT CES 2 JOURS et sur place*

20 % de remise sur le nouveau modelage CELTORELAX

1 produit de la gamme EMMA NOËL acheté = le même OFFERT * (* sur produits signalés en boutique)

1 séance HYDROJET achetée = **1 séance** OFFERTE

20 % sur la gamme AUTOMNE de chez l'ATELIER DES DÉLICES

VOTRE COFFRET FLEUR'S avec 1 produit acheté = 1 produit OFFERT

Nombreuses animations

Animations et stands Bien-Être
Atelier de maquillage et modelage
Cours de Zumba...

Pour les horaires, consultez notre site internet et notre page Facebook

CeltO
mon rendez-vous bien-être
Bourbon-Lancy

Quartier Thermal
71140 BOURBON-LANCY
Tél. 03 85 89 06 66
www.celto.fr

Photos avec le Père Noël samedi soir et dimanche matin

~~1~~ 2 accès aux Espaces Thermoludiques OFFERTS *(valeur 33 €)* par tranche de 50 € d'achat en boutique
Coupon valable uniquement les 25 et 26 novembre 2017

+ 1 CADEAU SURPRISE *sur présentation de ce coupon*

Conception : DURET Bénédicte - www.tactic-communication.com - Bourbon-Lancy

L'Allier a son groupe local du **mouvement citoyen Colibris**

Nous avons voulu en savoir un peu plus sur ce mouvement, basé près de chez nous et néanmoins actif sur notre département. Interview de **Emilie Mauroy** et **Bernard André Pottier**, bénévoles au sein de l'association.

Esprit Edition : Tout d'abord, qu'est-ce qu'un groupe local de colibris et quels sont vos engagements ?
Emilie Mauroy : Colibris, c'est avant tout un mouvement citoyen qui compte aujourd'hui plus d'une cinquantaine de groupes locaux actifs en France. Crée en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. Notre mouvement réfléchit depuis maintenant 10 ans à la manière d'engager une véritable transition vers une autre société. Notre groupe de bénévoles est très engagé et notre but est de relier, encourager et soutenir les initiatives qui émergent dans l'Allier sans savoir véritablement par où commencer parce qu'elles se sentent isolées. Nous voulons permettre à ceux qui veulent agir de se rencontrer pour concrétiser leurs envies et leur proposer notre soutien.

Esprit Edition : Quelles sont vos démarches auprès des citoyens sur notre département ?
Emilie Mauroy : Nous essayons de proposer des temps de rencontres et d'échanges sur des thématiques telles que l'alimentation saine, le gaspillage alimentaire, la communication non violente, l'éducation alternative, la création monétaire... Notre but est de susciter une culture du changement et la créativité à travers des échanges et des ateliers. Toutes les personnes souhaitant s'impliquer sont les bienvenues, nous sommes tous bénévoles. D'ailleurs le don et la gratuité sont des valeurs importantes pour nous.



Animation : disco-soupes

Esprit Edition : Quelles sortes d'ateliers et dans quel but ?
Bernard André Pottier : Des choses très simples comme des sorties par exemple, 3 à 4 fois par an, à la découverte des plantes. C'est un travail régulier pour apprendre à reconnaître les plantes médicinales dans leur environnement, faire une étude personnelle selon ses besoins, cueillir, ramasser et conserver.
Des ateliers de peinture intuitive sont également programmés. Il n'y a aucune règle, la personne emmène un chevalet et du matériel chez elle. Et quand elle en a l'envie ou le besoin, elle dessine. La peinture va développer sa créativité. Chaque personne a des richesses en elle inexploitées et qui ne demandent qu'à être révélées. D'ailleurs l'une de nos dernières élèves a découvert qu'elle avait envie de faire des carnets. La peinture l'a amené au coloriage.
Emilie Mauroy : Les colibris, ce sont aussi des animations, des cinés-actions, des disco-soupes, la fête de la terre, des forums citoyens pour réunir les acteurs d'un territoire. Notre but est de relier, inspirer et soutenir et nous aimerions créer plus de lien entre les alternatives de l'Allier. Mais nos moyens humains sont limités.


Atelier : peinture intuitive

Le Mouvement Colibris c'est le rêve d'initier des plans d'action concrets un peu partout : cantine bio, création de ceintures maraîchères, mise en place d'AMAP, monnaie locale, etc. Mais c'est également de changer la manière dont on le fait. Partager le pouvoir, travailler sur soi pour mieux prendre des décisions à plusieurs et se retrouver dans la joie.

Une réunion à destination de tous les Colibris de l'Allier aura lieu **le samedi 9 décembre de 14h à 17h à Bourbon l'Archambault au Château-Bignon**. Au programme, bilan des actions 2017, où en est-on dans la structuration de notre groupe et perspectives 2018. Chacun apporte un petit quelque chose à partager pour un goûter convivial.

Pour contacter les Colibris Val d'Allier :
valdallier@colibris-lemouvement.org
http://colibris.ning.com/group/colibris-en-allier





La pomme de terre, la reine de nos recettes !

Rencontre avec un charmant couple, Particia et Stéphane ainsi que leurs 5 filles sur la commune de Gennetines. Ils sont gérants de l'exploitation Les Trois Petits Poucets, producteurs de Pomme de terre BIO.



A 40 ans, Stephane Holle a réalisé une vraie reconversion : créer une exploitation agricole. Cet ancien employé en métallurgie s'est installé en 2011 à Gennetines et à été rejoins par sa femme Patricia, ancienne conseillère en entreprise, en 2016. « C'est vrai qu'il faut aimer les défis pour quitter un emploi salarié occupé depuis vingt ans et se lancer dans une culture de pommes de terre bio, mais nous l'avons fait ! Et notre nouvelle vie nous plait et est plus proche de nos valeurs familiales » nous confie Patricia.

La ferme «Les Trois Petits Poucets» est aujour'hui une exploitation agricole spécialisée dans la production de volaille, des poules de Marans destinées à la ponte en production Bio. L'exploitation a également une production de pommes de terre issus de l'agriculture biologique. Une démarche qui s'inscrit dans la volonté du couple de préserver l'environnement, le terroir et les savoirs-faire agricoles.

Pour promouvoir les circuits courts et les modes de consommation responsables, les pommes de terre sont accessibles en vente directe à la ferme mais également sur l'agglomération moulinoise auprès des boutiques telles que : Le Cellier des Pays Bourbon à Moulins, l'Esperluette à Yzeure et le MaxiMarché à Lusigny et ponctuellement sur quelques marchés de producteurs.

Leur surface de production de pommes de terre d'1ha seulement est un choix pour leur permettre de rester maître de la production jusqu'à la vente de leurs produits.

Méthode de production

Au printemps, d'avril à mai, ils travaillent le sol pour la mise en terre des plants de pommes de terre qui sont des petites pommes de terre germées. Le choix des prochaines variétés pour la récoltes 2018 est l'Alliance et la passion. Deux variétés résistantes à la maladie car Stéphane et Patricia ne font que des traitements naturels comme la bouillie bordelaise, mais aussi sélectionnées pour leurs goûts à redécouvrir !
Entre l'été et le début de l'automne, les pommes de terre sont arrachées du sol. Elles peuvent ensuite être stockées et conditionné pour être vendu tout au long de l'année.
Tout le travail est fait de manière artisanale pour avoir la meilleure des sélections de pommes de terre : le travail des sols, la plantation, le désherbage, l'élimination des doryphores et la ceuillette.

Prochain projet, élargir la production en cultivant des potimarrons, un autre légume star des repas en automne et en hiver.

Pour plus d'info, n'hésitez pas à contacter !
Les Trois Petits Poucets
Adresse : Les Mirodes - 03400 Gennetines
Téléphone : 04 70 42 13 31
Portable : 06 45 82 96 31
Mail : patriciastephane.h@orange.fr

Bon à savoir !

Conservation de la pomme de terre

Entreposez-les dans un endroit sec, sombre, aéré, frais mais pas glacé, d'une température constante à environ 10° C., dans une cave, ou dans un placard.
- Etalez-les sur des cageots en bois tapissés de paille ou de papier journal.
- Ou stockez-les, en vrac, dans un sac de jute, dans un grand panier en osier

Précautions à prendre

- Examinez les pommes de terre qui présentent des taches suspectes ou des moisissures, qui ont viré au vert, ou ont bruni, ou encore qui sont flétris.
- Une seule pomme de terre pourrie peut contaminer toutes les autres, et toutes les pommes seront à jeter.

Avant de les entreposer dans un placard ou à la cave :

- Brossez rapidement les pommes de terre pour les débarrasser de la terre.
- Vérifiez également qu'elles ne soient pas humides, sinon elles risqueraient de pourrir.

Et pour éviter l'humidité, ajoutez des pommes fruits aux pommes de terre.

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à 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

Le froid arrive à grand pas pensez aux granulés de bois

Rubrique Sophrologie :

Terminez votre journée en **Choisissant le positif !**

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 !

Voici un exercice qui aide à terminer sa journée de manière agréable. C'est une bonne façon de préparer son sommeil, et aussi un apprentissage à l'état de satisfaction et de contentement.

Dans votre lit et allongé sur le dos, vous prenez le temps de vérifier votre posture corporelle, comme si vous passiez en revue les parties du corps de haut en bas.
N'hésitez pas à vous ajuster si vous sentez que vous n'êtes pas vraiment relax... l'idée est d'offrir au corps un instant calme et tranquille. Vous pouvez souffler doucement deux ou trois fois.
A présent, vous allez repenser à votre journée avec la consigne suivante : « Qu'est ce qui était bien, aujourd'hui ? »... et revisitez sous l'angle agréable vos différents moments de la journée depuis votre réveil.
Le plaisir de la douche, du café matinal... un sourire échangé avec une



personne... un joli paysage... avez-vous ouvert vos yeux sur cette journée en dehors de vos préoccupations ? un coup de fil plaisant... un moment de répit et de silence... une chanson, une musique gaie... avez-vous savouré ces moments ? ... un fou rire passager... le bon diner...
Essayez de trouver 5 vécus positifs. Ainsi votre cerveau s'ouvre sur des circuits qui vont favoriser l'apaisement tout en réduisant les ruminations habituelles.
Ensuite, prenez une profonde respiration... afin d'intégrer en profondeur toute cette dimension de vécu positif en vous le réappropriant pleinement. Il est temps de vous laisser aller au sommeil.
Je vous souhaite un bon entrainement de chaque soir.



A noter !
Etre positif ne consiste pas forcément dans le fait de ne dire que des choses agréables, mais dans celui de nommer l'ensemble de la réalité.

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

Philippe nous conseille en Aromathérapie

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

L'huile essentielle de niaouli est extraite d'une plante du nom scientifique Melaluca quinquenervia originaire de Nouvelle-Calédonie. Cette huile est connue par sa douceur sur la peau. Non agressive sur les muqueuses, elle est une excellente huile essentielle pour ses vertus antibactériennes et antivirales puissantes.

Ses principales propriétés :
Stimulante immunitaire
Anti-infectieuse (antibactérienne, antivirale, antifongique)
Expectorante
Protectrice et régénératrice cutanée

Indications traditionnelles

Otites, sinusites, bronchites, grippes, rhinopharyngites, rhumes, nez bouché

Varices, jambes lourdes, stases veineuses et lymphatique



Mycoses, eczéma, acné, plaies

Tensions musculaires, courbatures

* Sur tirage au sort parmis les participants.

LA CAVE À CHOCOLAT

Sylvain Fournier

ARTISAN

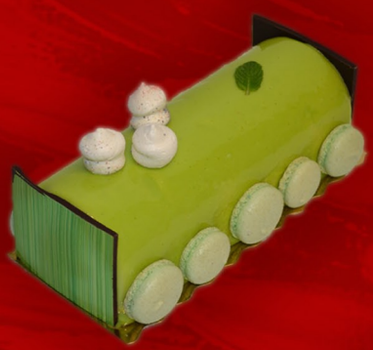
Pâtissier - Chocolatier - Glacier - Confiseur

Nous vous proposons un large choix de chocolats, macarons, pâtisseries et confiseries, gâteaux personnalisés, entièrement fabriqués sur place par notre équipe.











Horaires d'ouverture

Lundi - fermé

Mardi: 7h30/13h - 15h/19h

Mercredi: 7h30/13h - 15h/19h

Jeudi: 7h30/13h - 15h/19h

Vendredi: 7h30/13h - 15h/19h

Samedi: 7h30/13h - 15h/19h

Dimanche et jours fériés:

7h30/13h - 15h/19h

32 rue de la Flèche 03000 MOULINS 04 70 44 15 15

sylvain-fournier@quenottes.fr facebook.com/lacaveachocolat

- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... d'Yzeure

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 J.Thomas.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Parfums Les Senteurs Gourmandes



Les Senteurs Gourmandes sélectionne un alcool 100% naturel, garanti sans phtalates, afin d'assurer la transmission la plus authentique et la plus fidèle de la création parfumée. Il privilégie les ingrédients issus du patrimoine local. Leurs parfums sont 100% fabriqués dans le sud-ouest de la France. Leur site de production s'inscrit dans une démarche de respect et de protection de l'environnement, et répond aux normes HQE (Haute Qualité Environnementale).

Plus d'infos :

Kallônéa Institut
5 bis rue Marie Laurence à Yzeure
04 70 35 04 88

Dico Bien-être !

jeu n. m. **I.** Activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir qu'elle procure. – *JEU DE MOTS :* allusion plaisante fondée sur l'équivoque de mots qui ont une ressemblance phonétique. **II. 1.** Cette activité, organisée par des règles définissant un succès et un échec, un gain et une perte. **2.** au plur. Compétitions sportives. **3.** *LE JEU :* les jeux où l'on risque de l'argent. ■ Argent joué, mise. **4.** Partie qui se joue. ■ fig. *Entrer en jeu.*

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

• MOULINS sur le site fixe
Le samedi 18 novembre à 7h45
Le lundi 20 et le jeudi 23 novembre à 8h
Le samedi 25 novembre à 7h45
Le lundi 27 et le jeudi 30 novembre à 8h
Le samedi 2 décembre à 7h45
Le lundi 4 et le jeudi 7 décembre à 8h
Le samedi 9 décembre à 7h45
Le lundi 11 et le jeudi 14 décembre à 8h
Le mercredi 13 décembre à 15h30

• SOUVIGNY
Le lundi 4 décembre à 16h à la Maison des jeunes.

• LURCY LEVIS
Le jeudi 7 décembre à 16h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

Le vendredi 1er et mercredi 13 décembre à 8h, uniquement sur rdv.
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

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

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

Le premier **Burnout Café** en France a lieu à Moulins

Aujourd'hui tout le monde parle de bonheur au travail et malheureusement on parle aussi beaucoup du burnout. Rendez-vous tous les 1er mardi du mois à Moulins pour participer au Burnout Café !


ID : ISTOCK/Rawpixel

Thomas Grünschläger a mis en place les Burnout Café en Allemagne depuis 2013 ; ce sont des rendez-vous basés sur une méthode efficace qui aide à observer ses propres habitudes afin de les changer et d'améliorer sa vie. Avec Angelika Koch, Gestalt-Therapeut, ils ont apporté le concept en France, à Moulins depuis début 2017.

Dans ces rencontres mensuelles les participants trouvent les moyens, étape par étape, pour gérer et traverser plus facilement les situations exigeantes et les expériences épuisantes de la vie professionnelle et privée.

Comment ?
A chaque réunion de groupe, le thème de la soirée est différent. Après une courte introduction, des exercices pratiques sont proposés, ils permettent de mieux comprendre son corps et ses signaux, quand il arrive à la limite de sa capacité. Nous travaillons sur les valeurs, les jugements, les peurs, les références, les doutes de chaque participant.

Les exercices favorisent l'état de conscience, l'écoute et le lâcher-prise lors des moments de relaxation, ce qui permet de travailler la concentration et l'attention pour le mettre en place dans la vie quotidienne.

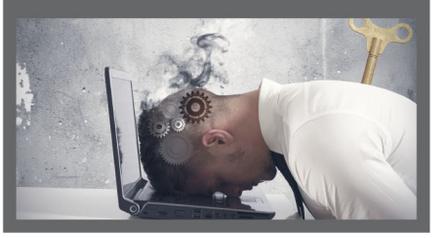
Les participants peuvent échanger entre eux, apprendre mutuellement et rompre l'isolation qui se met facilement en place quand on n'arrive plus à assumer la situation.

Un esprit entrainé et agile !
Soutien, coaching, information, échange sont mis en place selon les besoins de chaque participants pour gérer le stress, le burnout et ainsi équilibrer leur vie professionnelle et privée.

Chaque 1er mardi du mois à 19h
11 rue du Pont Ginguet - 03000 Moulins
Plus Information :
Thomas Grünschläger - ydr@orange.fr
Tél. 04 70 47 38 63 - www.oser-dialoguer.fr

BURNOUT : définition

Burnout est un mot anglais (du verbe to burn out) littéralement « bruler vers l'extérieur » qui signifie saturation, épuisement.



Date à retenir !

Deux fois par an a lieu le Burnout Café Extra dans une atmosphère très décontractée pour informer et proposer des exercices et une méditation sur un thème précis.

Le samedi 25 novembre de 10h à 16h :
Burnout Café Extra : nos valeurs et l'attention à soi-même. Les valeurs sont les phares de chaque vie. Les valeurs constituent la motivation la plus puissante qui soit et expliquent tous nos comportements, qu'ils soient conscients ou non. Comme chacun possède une hiérarchie de valeurs qui lui est bien personnelle, nous faisons donc tous des choix différents. L'estime de soi devrait nécessairement faire partie de nos valeurs importantes.

Uniquement par réservation avant le 20 novembre 2017.

Le stage inclut un repas formule.
Tarif pour les participants réguliers du burnout café 49 €.
Tarif pour les autres après consultation par téléphone 85 €.

Pomone Bourbonnaise, l'association locale des **croqueurs de pommes**

L'association nationale des croqueurs de pomme milite pour la sauvegarde des variétés fruitières régionales en voie de disparition.



© Les Croqueurs de pommes

Elle comprend au total 64 associations locales, souvent départementales. Elle compte aujourd'hui 8000 adhérents en France et dans ses pays limitrophes. L'Allier n'est pas restée absente de ce mouvement pour la sauvegarde du patrimoine fruitier local.

Le siège de gestion de Pomone Bourbonnaise basé à Couzon, a été crée au départ par un groupe d'amis qui étaient déjà adhérents auprès de l'association des croqueurs de pommes nivernaise. Suite à leur expérience très enrichissante et n'ayant pas ce type d'initiative dans l'Allier, ils créèrent Pomone bourbonnaise association locale des croqueurs de pommes en janvier 2015.

La pomologie, c'est quoi et pour quoi faire ?
Pour les Croqueurs, la pomologie consiste essentiellement à rechercher les variétés existantes de fruits, savoir les décrire en utilisant un langage universel, en consignant les us et les coutumes locales, en observant leur adaptabilité au milieu et leur résistance aux maladies... Il reste encore à découvrir de nombreuses variétés dignes d'intérêt, mais aussi des anecdotes et des usages (l'ethnobotanique), c'est le challenge qu'ils peuvent se donner.
Le savoir est intéressant en soi, mais il devient passionnant quand on en voit l'utilité. Pour eux, connaître les variétés fruitières, c'est connaître leur provenance, leur histoire, et de là, savoir leur adaptation au climat, au terrain d'une région. C'est ainsi qu'ils peuvent trouver des variétés très peu sensibles aux maladies et aux parasites, car elles sont dans leur terroir de prédilection ; pour ces variétés, les traitements sont inutiles, ce qui prend d'autant plus d'intérêt quand on sait qu'un très grand nombre de produits phytosanitaires ne seront plus accessibles aux amateurs, et que d'ailleurs, nombre de ces produits seront bientôt rayés des catalogues, tant professionnels que pour les particuliers. En outre, il est important de savoir sous quelle forme les fruits peuvent être consommés de façon optimale : cru, cuit, en jus, séché, etc.

Vous pouvez rencontrer ces passionnés **le vendredi 8 décembre à Couzon**. Des pommes seront pressées et leur jus frais non pasteurisé sera vendu au profit du Téléthon.

Renseignements
Jean-Paul Dubost au 06 03 03 22 41
ou jeanpauld43@gmail.com

Tout le détail de leurs activités annuelles sur www.croqueurs-national.fr



Comment recycler les fruits de nos vergers avec **Le Pressoir Mobile du Bourbonnais ?**

Rencontre avec Marita Tessier, l'une des membres de l'association pour nous répondre.

Esprit Edition : D'où est venue cette initiative ?
Marita Tessier : C'est une vieille idée que j'avais dans un coin de ma tête depuis des années. Nous nous réunissions presque tous les ans , avec des amis et des voisins, tous avaient des vergers. Parmi les amis il y en avait qui possédaient un pressoir à l'ancienne et nous faisions de grandes journées presse. Des journées de partage, conviviales et improvisées où nous ramassions les fruits, les pressions, faisions couler le jus frais, dégustions et mettions en bouteille.

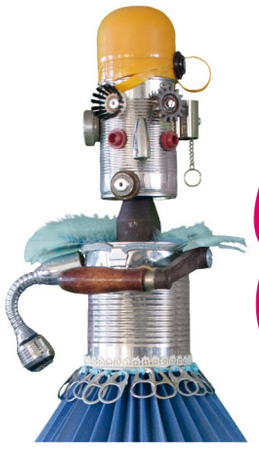
Esprit Edition : Le pressoir mobile du bourbonnais, c'est quoi ?
Marita Tessier : Justement, suite à toutes ces journées conviviales, une idée de création d'association a longuement mûri. Il était dommage que beaucoup de pommes se perdent chaque année, chez des particuliers et des professionnels. Le but étant de ne pas gaspiller tous ces fruits. Dans des pays comme l'Allemagne, le recyclage des fruits est très en vogue comme dans l'Est de notre pays. A l'initiative, nous sommes trois femmes à avoir créé cette association, dans un but précis, que les fruits soient valorisés, les vergers également. Rappeler à tous, que l'on peut donner une seconde vie aux fruits. Mettre à disposition, un pressoir à l'usage de tous, pour transformer en jus et embouteiller les fruits des vergers, avec la participation de tous. Et ce sont aussi des animations sur des lieux divers avec un objectif culturel et pédagogique dans un esprit de partage et de rencontres. Pour l'année prochaine quand on sera mieux équipé nous mettrons en place des journées de pressage sur un lieu et horaires fixes afin que les particuliers apportent leurs récoltes.

Esprit Edition : Une association ouverte à tous ?
Marita Tessier : Oui bien sûr. Nous lançons un appel aux bénévoles, si vous avez envie de participer à ce projet, n'hésitez pas à nous contacter. Vous pouvez également nous rencontrer le **samedi 18 novembre à l'Auberge Gourmande de Besson dans le cadre de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets**.

Pour les contacter : **Association Le Pressoir Mobile du Bourbonnais - Marita Tessier**
04 70 67 09 74
pressoirmobiledubourbonnais@gmail.com







Adèle s'en mêle !

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 !

Objectif : réduire nos déchets !

Du 18 au 25 novembre, c'est la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets. *Une semaine lui est dédiée, mais n'oubliez pas : la réduction des déchets, c'est toute l'année ! Avec le SICTOM Nord Allier, nous vous proposons de faire le plein d'animations !*

Au programme :

• **Samedi 18/11, 15h-18h** : ateliers cuisine anti-gaspi à Besson avec l'Aubergiste Gourmand, le Centre Social L'ESCALE (Souvigny) et le Comité des Fêtes de Besson, couplé à un marché de producteurs locaux.

• **Lundi 20/11, 20h** : participation au débat suite à la projection du film « Trashed » au cinéma René Fallet, à Dompierre-sur-Besbre.

• **Jeudi 23/11, 15h30-17h** : rencontre avec Marie-Monique ROBIN et d'autres intervenants (associations 3B et Symbiose Allier, Ferme de Layat, Mairie de Moulins) sur le thème « Comment réinventer le local ? », à l'amphithéâtre de la salle des fêtes de Moulins (réservation obligatoire).

• **Jeudi 23/11, 18h30** : projection de « Qu'est-ce qu'on attend ? », en présence de Marie-Monique ROBIN, à Cap'Cinéma Moulins. Apéro zéro déchet réalisé par l'IME La Clarté. Entrée gratuite, ouverture des portes à 18h (pas de réservation).

• **Vendredi 24/11, 9h30-13h30** : « les ateliers du durable » à Terre de Ma'lice Moulins : fabrication de sacs cabas sans couture et tawashi, initiation au furoshiki.

• **Samedi 25/11, 9h30-12h** : atelier fabrication de produits d'entretien et tawashi au Centre Social L'ESCALE (Souvigny).

• **Samedi 25/11, 14h-18h** : animation compostage au Temps des Fleurs à Yzeure.

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

Les astuces de Christelle !



L'astuce du mois de Novembre : Comment se débarrasser naturellement des souris ?

" Avec l'arrivée du froid, les souris vont parfois envahir vos remises, garages, etc.... Voilà une méthode naturelle, un repulsif pour éviter qu'elles s'installent chez vous ! Pour cela, vous pouvez prendre de l'huile essentielle de menthe poivrée ou d'eucalyptus. Les deux sont de très bons répulsifs.
- Mettez en quelques gouttes sur un coton ou un morceau de tissu.
- Placez-les aux endroits où passent les souris.
Elles vont très vite fuir devant ces odeurs qu'elles ne peuvent supporter. Vous pouvez également utiliser des feuilles de laurier ou des bouquets de menthe fraîche. Ces plantes sont également de très bon anti-souris et pas de risque pour vos petits minous, enfin pour ceux qui chassent ! "

A bientôt ! Christelle

1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio
HYGIBIOSERVICE



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



- SAVE THE DATE -

November
Jusqu'à fin novembre

Un événement annuel organisé par la fondation Movember Foundation Charity. Chaque mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate. Le nom vient de la contraction de « mo », abréviation de moustache en anglais australien, et de « November » (novembre). Depuis 2003, cette fondation australienne relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin »

Ciné-rencontre « L'Emprise » à Bourbon l'Archambault
Jeudi 16 novembre

A 20h au cinéma du centre culturel. Organisé dans le cadre de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes. Entrée gratuite. Rens. 04 70 34 16 79.

Bourse enfants à Châtillon
Samedi 18 novembre

Organisé par le centre social 1, 2, 3 Bocage. Bourse spécialisée dans les vêtements d'enfants jusqu'à 16 ans, les jeux et jouets, les chaussures, les livres et les articles de puériculture. La vente se déroule le samedi 18 novembre de 10h à 18h (pré-vente réservée aux adhérents du Centre Social à partir de 8h) et le dimanche de 10h à 14h. Si vous souhaitez déposer des articles, c'est encore possible : contacter le Centre Social au 09 81 75 34 77.

Stage week-end d'alimentation vivante à Couzon
Samedi 18 et dimanche 19 novembre

Organisé par Les Lucioles. Pour allez plus loin après l'initiation... Que de la pratique pour réaliser des merveilles ! Osez créer la vie. Rens. 09 83 97 42 71.

Brocante des loustics à Neuvy
Dimanche 19 novembre

De 8h à 18h, vente de vêtements bébés et enfants, matériel de puériculture, jeux, jouets.
Rens. 04 70 20 13 22 ou 06 58 08 19 81.

Animation « Thés de la Pagode » à Dompierre sur B.
Mardi 21 novembre



Venez découvrir les prestigieux "Thés de la Pagode" lors d'une journée animation, dans votre magasin Terre de Ma'lice. Dégustation gratuite ! Chacun trouvera un thé à son goût, grâce aux différentes gammes de la marque : Santé, Bien-être, Gourmets ou Grands Crus, sans oublier les Infusions ! Une Tasse décorée vous sera offerte pour l'achat de 2 boîtes Santé ou Bien-être lors de cette journée spéciale ! De 10h à 16h. Rens. 04 70 35 29 42.

#BIEN-ÊTRE

UpHéros à Moulins
Mardi 21 novembre

A l'espace Coworking à 18h45. Pour découvrir un Art un peu différent, qui sort des sentiers battus. #UpHeros, « ce rendez-vous mensuel des irréductibles optimistes » qui doit permettre la rencontre ou la mise en relation des acteurs du monde entrepreneurial ou associatif.

Atelier d'éveil parents/enfants 0-3 ans au Donjon
Mercredi 22 novembre

Séance bien-être réflexologie plantaire, de 10h à 10h45 au centre social La Farandole. Animée par Mme Cyruilk Bogumila. Séance gratuite.
Resa. 04 70 34 82 41.

Atelier de cuisine diététique à Moulins
Mercredi 22 novembre

Un Pti t'atelier cuisine au Pti Resto ça vous dit ? De 18h30 à 20h. Animé par Julien et Aurélie diététicienne. On cuisine, on s'informe, on déguste. Quand l'expert culinaire rencontre l'expert en nutrition. Rens. 04 70 34 82 41.

Projection « Qu'est-ce qu'on attend » à Moulins
Jeudi 23 novembre

Rendez-vous à 18h30 au Cap Cinéma. Dans le cadre de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets, le SICTOM Nord Allier propose aux habitants la projection gratuite du film "Qu'est-ce qu'on attend ?", réalisé par Marie-Monique Robin. Pas de réservation, ouverture des portes à 18h. La projection sera suivie d'une discussion avec la réalisatrice, qui se prêtera ensuite au jeu des dédicaces de ses livres. La soirée se poursuivra de manière conviviale autour d'un apéro zéro déchet, avec au programme : Apéritif préparé par les élèves de l'atelier cuisine de l'IME La Clarté, à partir de fruits et légumes invendus. Dégustation de la bière du Père Saint'Oy (Saligny-sur-Roudon), en fûts consignés et dans des gobelets réutilisables. Dégustation des jus de fruits du Pressoir Mobile du Bourbonnais.

Les séniors révisent le code de la route
Vendre 24 novembre et vendredi 8 décembre

Vous révisez votre code de manière ludique et pédagogique de 15h à 17h. Pas de sanction à l'issue des 40 questions. Action organisée par des bénévoles intervenants départementaux de la sécurité routière. Pour les habitants de d'Agonges, Autry Issard et Saint Menoux, le vendredi 24 novembre. Pour les habitants de Coulandon, Marigny et Souvigny, le vendredi 8 décembre. Inscription auprès des centre social l'Escale à Souvigny au 04 70 43 10 67. Gratuit.

Pour un Noël DIY
Prochainement à Moulins !

Bientôt Noël ! L'atallier - FabLab Moulins se prépare pour vous proposer des ateliers... Pour avoir plus d'infos suivez la page L'atallier - FabLab Moulins et surveillez bien ! Rens. 09 62 59 93 47.

Boutique de Noël à Moulins
Du lundi 4 au dimanche 24 décembre

Boutique éphémère de créatrices, au 72 rue d'Allier. Rens. 06 71 47 51 87.

Marché Saveurs et Artisanat à Moulins
Samedi 18 et dimanche 19 novembre

A l'espace Villars. Le samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 18h. Producteurs, créateurs et artisan d'art. Organisé par l'association La Madeleine Moulins Rive Gauche.

Téléthon 2017
Vendredi 8 et samedi 9 décembre

Des centaines d'actions de solidarité se dérouleront dans l'Allier à l'occasion de la 31ème édition du Téléthon. Rens. coordination départementale : 06 24 75 49 79 ou jgarrouste@afmtelethon.fr

• L'Avermoise à Avermes
Samedi 25 et dimanche 26 novembre

Vente de brioches pralines, rando 3 circuits et dîner dansant.

• Course à Moulins
Vendredi 8 décembre

Course des élèves à partir de 9h30 sur la piste d'athlétisme.

• Autovision à Toulon sur A.
Samedi 9 décembre

Autovision ouvre toute la journée de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le chiffre de la journée sera reversé pour le Téléthon. Résa. 04 70 20 02 51.

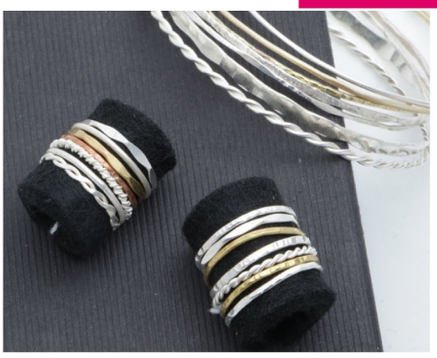
• Bourse aux jouets à Souvigny
Samedi 2 décembre

Le dépôt des jouets aura lieu le vendredi 1er décembre prochain de 15h à 20h et la vente aura lieu le samedi de 9h30 à 16h. Le retrait des invendus est fixé quant à lui au lundi 4 décembre de 18h à 19h. Rens. 04 70 43 10 67.

• La randolympik à Moulins
Samedi 9 décembre

Le CDOS Antenne Allier lance son événement la Randolympik. Il s'agira d'une marche type randonnée, basée sur la distance de la marche athlétique soit 50 kilomètres. La totalité des fonds récoltés lors de cet événement sera au profit du Téléthon. 1€ = 1 km. Seul ou en équipe, faites-vous parrainer pour relever notre défi !

Découvrez toutes les actualités et programme de la coordination Téléthon Allier : goo.gl/UbQTZd



Le Noël des créatrices à Bresnay

Du samedi 25 novembre
au samedi 23 décembre

A l'atelier boutique de Bérangère Giraud.
Rens. 06 14 67 67 18.

Le projet d'école Montessori à Moulins

Samedi 2 décembre

Réunion d'informations et d'échanges sur le projet à 14h à la maison des associations, salle 9/10, 5/7 impasse Dieudonné Coste. Il est important de s'inscrire pour pouvoir organiser l'après-midi et la salle prévue à cet effet. Réponse souhaitée et nombre de participants au plus tard le 25 novembre 2017. Si vous avez des questions particulières, vous pouvez les soumettre avant la réunion à ecole.montessori03@gmail.com.

#SPORT

10 ans de l'Ovive à Moulins

Samedi 18 novembre

De 10h à 22h à la piscine : structures gonflables, casques VR, escape game. Tarif d'une entrée bassin.
Rens. 04 70 34 04 05.

Exposition photos Pauce à Moulins

Jusqu'au 26 novembre
au Bar le Dav'Papa

Sport et art, deux univers a priori très différents et pourtant... Christophe Paucelier, alias Pauce, conjugue avec une sensibilité toute particulière la puissance et parfois même la brutalité des athlètes à l'esthétisme de la photographie. Sur les cimaises du Dav'Papa, Pauce expose quelques clichés réalisés entre 2007 et 2015. Une première à Moulins où il s'est installé depuis à peine quelques mois.
Rens. 06 19 62 49 06.

Séance de Fit'minton à Moulins

Lundi 27 novembre

Organisé par le BCMAY au gymnase de la petite Motte. Venez transpirer autrement ! Une nouvelle approche pour découvrir le Badminton autrement.

- Une première approche pour les débutants.
- Une remise en forme, dans l'activité physique.
- Une façon de s'entretenir physiquement en jouant au badminton.

Une pratique combinant :

- Le dynamisme du fitness et les orientations techniques du badminton.
- Les dimensions physique et ludique du fitness et du badminton.
- La dépense énergétique contrôlée du fitness et le dépassement de soi du badminton.

Le tout en en musique, dans la bonne humeur et la convivialité.

Grand tournoi de tennis d'hiver à Yzeure

Du samedi 2 au vendredi
29 décembre

31 ème édition organisée par l'AS Yzeure Tennis.
Inscription au 06 71 87 59 40 ou 06 03 99 64 50.





LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr

facebook

PLUS DE
2800 FANS
nous suivent !
MERCI !

Magazine Esprit Sport & Bien-être

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livrera ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Pommes au four croustillantes et fondantes



Est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'avoir envie de faire un bon dessert tout en ayant vraiment la flemme de vous lancer dans un chantier de pâtisserie ? Si oui, cette recette de pommes au four farcies aux noix et noisettes est faite pour vous. Très simples et ultra rapides à préparer, ces pommes fondantes et croustillantes, cuites au four, se dégustent tièdes à la petite cuillère.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 à 40 mn
Ingrédients (pour 4 personnes) :

- *4 pommes (type golden)*
- *2 cuillères à soupe de cassonade*
- *20 g de beurre*
- *1 petite poignée de noix et noisettes concassées*
- *Si vous aimez : 1 demi-verre de banyuls ou de vin blanc sucré pour arroser les pommes à mi-cuisson*

- Préchauffez le four à 180 °C et beurrez un plat à four.
- Lavez les pommes et évidez-les. Pas besoin de les éplucher, elles tiendront mieux à la cuisson.
- Concassez grossièrement les noix et les noisettes, mettez-les dans un bol avec le sucre et le beurre mou et écrasez à la fourchette pour obtenir un mélange le plus homogène possible
- Disposez les pommes dans le plat et farcissez l'intérieur du mélange de fruits secs
- Ajoutez une noisette de beurre sur chaque pomme et enfournez pour 30 à 40 minutes.

Si vous aimez ça, vous pouvez asperger les pommes d'un demi verre de banyuls ou de vin blanc sucré à mi-cuisson..

Astuce de grand-mère : *Les plus gourmands la dégusteront tiède avec une boule de glace à la vanille ou au caramel au beurre salé. Mais vous pouvez aussi la manger tout simplement à la petite cuillère, vous vous régalerez.*

D'où viennent nos expressions françaises ?

Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et “on ne vous raconte pas des salades” !

“ A la sainte Catherine, tout bois prend racine ”

Tout le monde connaît le dicton : A la sainte Catherine, tout bois prend racine. Rares sont les gens qui en connaissent le sens exact. Nous allons vous expliquer ce que ce dicton veut vraiment dire.

La Ste Catherine est fêtée le 25 novembre. A ce moment de l'année, les chaleurs sont définitivement passées et en général il ne gèle pas encore (sauf peut être en montagne).

C'est donc à partir de ce moment là que les plantations d'arbres ou d'arbustes deviennent possibles. Il ne nous viendrait pas à l'idée de planter un arbre au mois d'août car la chaleur qu'il fait en été provoquerait un gros stress pour lui. Il ne reprendrait pas correctement. Probablement il finirait par mourir.

Or en novembre la fraîcheur permettra au plant de former de nouvelles racines dans de bonnes conditions. Ceci est valable pendant tout l'hiver (et oui jusqu'au mois de mars), voilà pourquoi on trouve dans le commerce des arbres et rosiers en racines nues à cette période de l'année.

Le fameux dicton veut donc tout simplement dire qu'à partir du 25 novembre on peut tranquillement planter les arbres et arbustes même sans motte (en racines nues). Une condition toutefois, il ne doit pas geler lorsque l'on plante et évidemment il faut arroser après la plantation et régulièrement pendant les premières semaines si l'hiver est sec.

Les bulbes ne sont pas concernés par ce dicton. Certains se plantent à partir d'octobre et d'autres peuvent encore se planter en janvier.

Donc pour récapituler, programmez vos plantations à partir du 25 novembre et jusqu'au mois de mars, les jours où il ne gèle pas.



Source : www.initiatives-fleurs.fr

Les écoles d'Avermes très impliquées dans le **développement durable**

Carine Pandreau, adjointe aux affaires scolaires et à la jeunesse nous a reçue à la mairie pour nous expliquer la politique éducative mise en œuvre sur la commune d'Avermes : une sensibilisation précoce au gaspillage alimentaire, et ça marche !







En collaboration avec le personnel du restaurant scolaire, les enfants de la commune ont en effet été impliqués dans le tri et la récupération des déchets verts produits à l'occasion des repas pris au restaurant scolaire.

Cette matière première est réutilisée pour alimenter le composteur du potager. Pour se faire, après chaque repas, l'enfant trie ses déchets grâce à un équipement spécifique mis à la disposition de chacun. Le reste des déchets alimentaires, c'est-à-dire ce qu'on ne peut pas composter, est récupéré par un éleveur de chiens de chasse de Chavroches. Depuis la mise en place de cette action il y a 3 ans, les déchets ont diminué de moitié dans les deux cantines.

«*Il faut voir faire les enfants. A la fin du repas, ils partent avec leur petite poubelle à compost, chacun remplissant sa mission consciencieusement* ». Nous explique Carine Pandreau.

A travers ces gestes quotidiens, c'est aussi une éducation à une consommation plus responsable, plus respectueuse de la nature qui est mise en place. Les enfants apprennent à moins gaspiller, ils savent ce que deviennent leur déchets, comment on peut les utiliser. Tout cela fait sens.

L'école élémentaire François Reveret a d'ailleurs obtenu le Label E3D cette année. Engagée dans un projet de développement durable à travers un enseignement pluridisciplinaire, la vie scolaire et la gestion de l'établissement, elle s'est appuyée sur un partenariat ouvert sur l'extérieur. Les enfants ont été récompensés par un label décerné par l'Education nationale.

Les projets et réalisations en faveur du développement durable sont désormais nombreux : pendant les temps d'activités périscolaires (TAP), les enfants confectionnent des hôtels à insectes qui sont actuellement dispersés sur la commune. Des jardins sont cultivés par les enfants dans les écoles, celle de Jean Moulin a d'ailleurs un projet de jardin partagé. Leur jardin est aujourd'hui entretenu par les enfants sur tous les temps qui composent leurs journées (scolaires, péri ou extra scolaire) grâce à un projet commun école - accueil de loisirs des jeunes avermois. Ils ont d'autres projets sur le thème du développement durable mais à l'étude actuellement.
Les deux groupes scolaires de la commune sont également équipées de récupérateur d'eau pour arroser les jardins.

« *Nous souhaitons que cela devienne un réflexe pour eux* », dixit Carine Pandreau.

Dernièrement, toutes les écoles d'Avermes ont été équipées de papiers essuie mains issus de brique de lait recyclées.

Même leurs services techniques sont de la partie puisqu'ils font leur paillis avec des branches coupées et gèrent le compost à feuilles !







*Zoom sur **Valérie Baudin**, créatrice de robes tutu et jupes en tulle sur mesure, pour enfant et adulte, à porter pour une cérémonie, un mariage, un gala de danse, un shooting photo ou pour le plaisir. Courtes, longues, avec ou sans paillette.*

Etre belle pour les grands jours ou pour tous les jours

Valérie est avant tout une adepte des loisirs créatifs, elle a fait du scrap, de la mosaïque, et fait des bijoux en tissage de perles ou en fimo. Elle se documente beaucoup sur internet et les fameux tutos pour créer des pièces uniques pour faire plaisir à sa famille, amies… D'ailleurs, pour sa fille, elle décide un jour de lui créer ses propres robes de princesse. Après plusieurs recherches, elle découvre comment réaliser des robes avec du tutu digne d'une princesse que les petites filles adorent. Immédiatement, elle se lance à la recherche de la matière première, le tulle. Très artisanale, elle fait alors la découpe de ses gabarits en carton à la maison, coud les perles, colle des strass… « *plus il y a du détails, plus j'adore le faire !* » nous explique Valérie.


© Estelle Portejoie

#VUSURLEWEB



Elle confectionne pour vous, des modèles en tulle dès la taille naissance, mais aussi, la possibilité de prendre commande selon vos idées, vos couleurs, la taille ou un thème choisi. Toutes ses robes sont réalisées sur mesure. Les hauts sont doublés pour éviter toute transparence. Vous avez également la possibilité de choisir la longueur, les bretelles, ajout d'une touche personnelle... votre robe est personnalisable. Elle peut également s'adapter à un bustier que vous avez déjà dans votre armoire. Des paillettes en veux tu en voilà, elle utilise essentiellement la marque Swarovski pour les strass « *j'adore quand ça brille* » nous confie-t-elle.

Si vous souhaitez commander une robe sur mesure, n'hésitez pas à la contacter via sa page Facebook. Nous vous invitons à découvrir et liker sa page Facebook La Compagnie des paillettes.

C'est aussi :

Un partenariat avec Estelle Portejoie photographe à Moulins pour des shooting photos, où il est possible de louer un tutu (A voir au moment de la réservation du shooting). Et pour accessoiriser vos robes, découvrez les bijoux de Valérie sur Facebook.









Dossier : Pourquoi jouer peut nous rendre heureux ?



Plus on grandit, plus on y croit : pour être heureux, il suffit de cultiver les petits plaisirs du quotidien. Alors pourquoi pas en jouant ? Il paraît que le jeu est lié au bonheur et recto verso. Le jeu peut provoquer cette émotion de deux manières : l'expérience endogène et exogène. L'expérience endogène, c'est quand l'activité est pratiquée (jouer, gagner, réfléchir...). Exogène, c'est tout ce qui est lié au jeu mais pas à sa pratique directe (découverte de nouveaux jeux en magazin, possession du jeu, l'ouverture d'une nouvelle boîte...).

Le jeu n'est pas réservé aux enfants, loin s'en faut. Plusieurs études ont même démontré que le jeu est facteur de réussite lorsqu'il est pratiqué au travail : il favoriserait une meilleure concentration donc une meilleure productivité.

Mais ce n'est pas tout. Le jeu libère la créativité dans la mesure où il permet d'évoluer dans un monde parallèle. La compétition oblige aussi à développer des stratégies, elle stimule donc l'activité cérébrale. Enfin, le jeu est non seulement sociabilisant (on joue en équipe ou face à des adversaires) mais aussi source d'exploration des autres.

Et puis, il permet de s'oublier un peu, d'effacer le stress de la journée ou de la semaine.

Selon la nature du jeu, jeux de rôle, jeux sportifs, jeux de hasard, jeux de réflexion, jouer provoque aussi des émotions essentielles à l'épanouissement de soi : lâcher-prise, espoir, valorisation personnelle en cas de victoire, plaisir, entre autres. **Alors, c'est décidé ? On Joue ?**



Bon à savoir !

Connaissez-vous les jeux coopératifs ?

Inventés au début des années 70, ils se substituent à l'esprit de compétition en misant sur l'esprit d'équipe. Ici, point d'adversaires, tous les joueurs se mobilisent pour atteindre ensemble le même objectif : gagner ! Des jeux solidaires donc qui favorisent les interactions mais aussi l'écoute de l'autre, la confiance et la générosité. Un beau modèle de société, non ?

Un des jeux de coopération les plus connus pour les plus petits : **Mon premier verger**
Grâce à ce jeu coopératif, version simplifiée du célèbre jeu "Le verger" spécialement conçue pour les enfants à partir de 2 ans, votre tout-petit s'initie aux jeux de société, manipule les grosses pièces, apprend à reconnaître les couleurs et à suivre les règles comme ses aînés. Qui du corbeau ou des joueurs récoltera en premier tous les fruits ? Ils lancent le dé tout excités !



La ludothèque d'Yzeure : pour rendre le jeu accessible à tous

La Ludothèque d'Alaba vous permet de choisir et d'emprunter des jeux et jouets toute l'année, un lieu ouvert à tous : particuliers, collectivités, écoles, assistantes maternelles…

Créée en 1982 par l'Amicale Laïque des Bataillots Cladets sur l'idée de **René & Michelle Biguet**, la Ludothèque d'Alaba propose des jeux en bois, des Playmobil, des jeux vidéo, des jeux d'éveil pour les plus petits, des jeux de société et de cartes pour les plus grands, mais aussi des jeux de locaux comme le Speed Rugby.

Sur le même principe qu'une bibliothèque mais avec du jouet, la ludothèque est installée à Yzatis à Yzeure. Ouverte à tous, elle dispose de plus de 1500 jeux et jouets pour petits et grands.
Son financement provient de subventions versées pas la Caisse d'Allocation Familiale, de l'Amicale, mais aussi des adhésions annuelles, soit seulement de 4,50 euros par famille et 1 euro la location d'un jeu pour une durée de 15 jours. Aujourd'hui, 160 adhérents, particuliers et collectivités confondus, ont déjà souscrit !

La dizaine de bénévoles investie dans le projet est soutenue par la ville d'yzeure qui contribue à cette initiative en mettant à leur disposition un local ainsi qu'une personne détachée de la mairie pour les seconder le mardi et vendredi.

Très active, l'association organise une porte ouverte et une journée jeux une fois par an et plusieurs soirées jeux de société afin de donner ou redonner le goût du jeu à toutes les générations !

Des vertus éducatives
La fréquentation assidue de la ludothèque apprend aux enfants la vie en société, le respect du bien d'autrui (la plupart des jeux sont rendus en bon état). Elle permet également aux parents de repérer les goûts de leurs enfants,





d'obtenir des conseils de la part des animateurs et d'orienter ainsi leurs habitudes d'achat, les inciter à consommer différemment, voire même dans une démarche écologique.

La ludothèque, ce n'est pas que pour les enfants !
L'action de jouer, d'observer ou d'accompagner un jeu déclenche une mise en mouvement physique et mentale qui peut provoquer du plaisir, des évolutions personnelles, renforcer des apprentissages, faire vivre ou libérer des émotions à travers des situations fictives, que l'on soit petit ou grand.

Des projets à venir
Le jeu est inter générationnel et crée du lien social. La ludothèque a ainsi pour projet d'essayer d'élargir sa cible en proposant des animations jeux auprès des maisons de retraites afin de développer la convivialité mais aussi de favoriser le travail de la mémoire.
Découvrir un jeu ou un jouet nouveau tous les 15 jours fait aussi partie de leurs souhaits !

Date à retenir !
Soirée jeux de société **samedi 25 novembre** au bar Yzatis à partir de 20h30. Adultes et enfants de plus de 9 ans accompagnés. Inscription à la ludothèque ou par téléphone.
Entrée gratuite - nombre de places limité.

l'ensemble des bénévoles vous guideront dans cette caverne d'Ali Baba : 04 70 34 95 30 ludothequealaba.yzeure@orange.fr
Yzatis, à Yzeure : mardi, de 15h à 19h, mercredi, de 15h à 17h30, vendredi, de 15 à 19h et samedi 10h-12h



Rencontre avec Nadine Gauthier, bénévole depuis 1993, passionnée par le jeu de société qu'elle pratique entre amis et en famille. Elle aime aussi faire découvrir aux autres ses coups de cœurs dans ce domaine.

Elle se rend avec d'autres bénévoles sur des festivals de jeux, comme le festival des jeux à Panazol où pendant trois jours le centre-ville se transforme en une immense aire de jeux pour tous les âges ou celui de Partenay pour découvrir des nouveautés, rencontrer les créateurs de jeux.

« *J'aime aussi conseiller les jeux de coopération comme par exemple le jeu du Verger pour les plus petits qui leur apprend à jouer ensemble. Ce modèle de jeux permet d'éviter les situations de blocage ou de conflit en favorisant les comportements d'écoute et de respect et ce, dans une ambiance ludique et drôle !* »

Bon à savoir

L'association des Ludothèques Françaises (ALF) est une association nationale, agréée jeunesse et éducation populaire par le Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative. Elle fédère, représente et accompagne les ludothèques françaises, favorise leur création, leur apporte aide, conseil et information. L'ALF anime le réseau des ludothèques par des actions telles que la Fête du Jeu ou la Sélection des Ludothécaires, en lien avec ses associations régionales. L'ALF collabore à la formation des ludothécaires, contribue à la recherche sur les ludothèques, œuvre à la professionnalisation et à la reconnaissance des ludothèques et du métier de ludothécaire.

LudiMoulins : et si on jouait ?



Les associations autour du jeux sur moulins et son agglomération sont nombreuses. LudiMoulins ajoute une nouvelle activité autour de ce thème : chaque 1er vendredi du mois, une soirée jeu gratuite et ouverte à tous est organisée dans la salle des fêtes de Moulins de 19h30 à 22h30. Retour sur ce beau projet avec Olivier Larroque, 29 ans, lui-même adepte des jeux sous toutes ses formes (vidéo, société, etc).

Esprit Edition : Quelle est la genèse de ce projet ?
Olivier Larroque : Au départ, c'est un projet de Pascaline Liard et initié par l'association Bouge-toi Moulins en juillet dernier. Je recherchais à ce moment là une action associative sur la ville et comme je suis moi-même passionné par les jeux depuis toujours, j'en ai d'ailleurs fait le thème de mon mariage, je me suis proposé de rejoindre le projet dès le début. Dès les premières soirées jeux, nous avons eu nos premiers adeptes : Facebook et le bouche-à-oreille ont fait le reste ! Pour sa 5ème édition, le 3 novembre, plus de 80 personnes nous ont rejoint pour jouer ! Nous avons donc maintenant l'intention de créer une association indépendante pour bénéficier d'une plus grande liberté d'action.

Esprit Edition : Les soirées ont débuté au bar « Les Ducs », pourquoi avoir changé de lieu ?
Olivier Larroque : Effectivement, victime de son succès nous avons vite manqué de place. Du coup, nous avons demandé à utiliser la salle des fêtes de Moulins et la mairie a accepté mais nous ne sommes pas fermés à d'autres lieux d'accueil ! Nous proposerons une buvette et un service de restauration pour compléter l'offre.

Esprit Edition : Comment expliquez-vous un tel engouement ?
Olivier Larroque : Nos soirées sont très conviviales. Les gens se retrouvent dans un cadre festif, découvrent de nouveaux jeux, parfois insolites, rencontrent des gens, échangent, rient ! Les plus jeunes prennent même plaisir à se déconnecter du numérique. Tout le monde s'amuse. Le jeu crée du lien social, il est intergénérationnel ! N'hésitez pas à inviter votre famille et/ou vos amis à notre prochaine soirée, le 1er décembre, de 19h30 à 22h30 !

Esprit Edition : Quel genre de jeu nous conseillerez-vous par exemple ?
Olivier Larroque : Connaissez-vous le jeu Concept ? La règle est de n'utiliser comme seul moyen de communication que des icônes universelles qu'il faut associer entre elles. C'est un party-game, un jeu qui rassemble les joueurs autour d'un concept simple, amusant et accessible.

Esprit Edition : L'association fournit les jeux ?
Olivier Larroque : Nous possédons effectivement plus d'une trentaine de jeux différents et nous constituer en association nous permettra de compléter notre gamme de jeux ! Les joueurs peuvent aussi en apporter également s'ils souhaitent les faire découvrir aux autres. Nous avons aussi des créateurs de jeux qui viennent faire tester leur concept comme Laurent Brugières qui a gagné un prix pour son jeu, Fortress escape. Généralement, nos jeux se jouent entre 2 et 10 personnes.



Esprit Edition : À partir de quel âge peut-on assister à vos soirées?
Olivier Larroque : Tout le monde à partir de 8 ans. Nous accueillons des familles, des amis, des personnes qui veulent juste trouver d'autres joueurs, des étudiants, des ados… Nous réfléchissons également sur la possibilité d'accueillir des tout-petits dans un proche avenir.

Esprit Edition : Vous êtes seul à encadrer tout ce petit monde ?
Olivier Larroque : Non, nous sommes à chaque fois 5 animateurs, chacun ayant sa spécialité : jeu de stratégies, de groupes… Nous nous entraînons souvent et avons à cœur d'en découvrir sans cesse de nouveaux pour diversifier nos soirées. D'ailleurs, avis aux amateurs ! Nous souhaiterions agrandir l'équipe ! Venez faire partager votre passion du jeu !

Prochain rendez-vous :
Le vendredi 1er décembre
de 19h30 à 22h30 !

Contact:
Facebook : @Ludimoulins
Mail : ludimoulins@gmail.com

La boutique Coïncidence, le royaume des enfants !

De la naissance et son indispensable doudou à son 1er train en bois ou sa première voiture à pédales, en passant par le sac à dos de la rentrée et son livre de contes pour s'endormir, il y aura certainement le cadeau idéal pour faire plaisir aux enfants chez Coïncidence !



Les fêtes de fin d'années approchent, la boutique Coïncidence, spécialisée dans la vente de jouets et de livres pour enfants sera une source d'émerveillement pour les grands et petits. Loin d'avoir disparu avec l'avènement des hypermarchés ou des grandes surfaces spécialisées, la mise en scène de ces vitrines valent le coup d'oeil et seront une attraction pour les plus petits à Noël.

Céline Jacob, une passionnée des beaux jouets et des lectures jeunesse, est la gérante qui a repris depuis déjà plus de 3 ans cette boutique, à l'époque créée en 1987 par Alain Michoudet.

Une boutique de jouets incontournable du centre ville moulinois pour les fêtes de fin d'année !

Un esprit loin de la grande distribution puisque que c'est une boutique indépendante avec un accueil chaleureux pour un service de proximité et de conseils. Céline connait très bien tous ses produits puisqu'elle les choisit avec attention.

Céline Jacob nous confie : « *C'est une recherche permanente de jouets originaux et de qualité, sélectionnés pour leur valeur pédagogique, ludique et esthétique. Aujourd'hui je cherche également à élargir ma gamme en proposant des jeux pour jouer en famille mais aussi pour les plus grands* »

La librairie jeunesse est aussi une part importante de son activité, elle travaille d'ailleurs avec les collectivités, les bibliothèques, les écoles mais aussi le CNCS ou encore le MIJ.
Petite mais dynamique, cette boutique a su séduire une fidèle clientèle et trouver sa place malgré la concurrence des grandes surfaces et d'internet.

Alors, pour ceux qui ne la connaissent pas encore, n'hésitez pas à venir découvrir la féérie de Noël chez Coïncidence dans une ambiance chaleureuse.

Librairie Jeunesse Coïncidence
14 rue pasteur - 03000 Moulins
04 70 20 68 38





Le speed rugby, un jeu rapide, convivial et local !





*Nous nous devions de rencontrer un créateur de jeu pour boucler notre dossier. Rencontre avec **Michel Chevalier**, créateur du jeu Speed Rugby. Originaire de Bransat, tout près de chez nous, Michel a accepté notre invitation pour nous expliquer son parcours en tant que créateur et inventeur de jeu.*

Esprit Edition : Pourriez-vous nous présenter votre jeu ?
Michel Chevalier : Speed Rugby, en trois minutes, c'est la possibilité de jouer des matchs de rugby en atteignant des scores cohérents avec la réalité. Une poignée de dés et vous pouvez ainsi marquer des essais, voire des drops et ainsi remporter le match !

Esprit Edition : Comment vous est venue l'idée de le créer et quelles en ont été les différentes étapes ?
Michel Chevalier : Tout a commencé en 2008. J'ai deux passions dans ma vie, la musique et le rugby. N'ayant jamais pratiqué ce sport, j'ai créé ce jeu pour me venger ! (rire) Je m'explique, j'ai acheté cinq dés que j'ai customisé avec des essais, drops, etc. Puis j'ai créé mon premier plateau en bois, du fait maison avec des planches, et voilà comment la première version est née. Je l'ai testé et fait des statistiques dans des soirées entre amis et en famille. Suite à cela, le jeu a été modifié à plusieurs reprises. Tous les dessins sur la boîte ont été réalisés par un ami dessinateur, Ben, originaire de Neuilly le Réal. Je voulais qu'il dessine cinq joueurs dont un qui jouerait sereinement contre quatre plus déchainés. Puis l'idée de la main est venue par la suite, elle représente la poignée de dés. Le tout a été peaufiné par Julien Reymond, un designer clermontois que ma fille connaissait. Il a fallu un an entre l'idée de création et la sortie du jeu.

Esprit Edition : Parlez-nous de la fabrication.
Michel Chevalier : Il est fabriqué à 95% en Auvergne pour le bois. Les dés et les jetons, quant à



eux, dans le Jura. Tout le jeu est made in France ! Ferriot Cric, mon fabricant, est basé à Mussy-sur - Seine dans l'Aube. La notice a été créée en français et en anglais.

Esprit Edition : Depuis 2009, comment a évolué votre jeu ?
Michel Chevalier : J'ai créé une SARL depuis 2010 et à ce jour, j'ai vendu 12000 boîtes. Grâce à ce jeu, j'ai fait beaucoup de belles rencontres dans le monde du rugby. Jean-Marc Lermet fût le parrain de la première boîte. Des boîtes collector pour ceux qu'ils l'ont à la maison ! Il y a eu aussi une édition limitée avec Thomas Domingo qui possède sa propre édition. Aujourd'hui, le jeu existe sous différents modèles. Le modèle classique, le modèle voyage et le modèle en bois.

Esprit Edition : Vous proposez également des tournois ?
Michel Chevalier : Oui depuis le début, j'organise des tournois de Speed Rugby. Je me déplace dans tout le pays, l'Auvergne, La Rochelle, la région parisienne, Lille, Toulouse, etc. Des moments conviviaux, dans des bars, des associations, des comités d'entreprises, des centres de loisirs, etc. Au début, on se retrouve à plusieurs, la plupart ne se connaissent pas. J'installe un mange-debout pour les phases finales et des plateaux en bois sur les tables. Et tout le monde passe un super moment. Ces tournois sont vraiment ouverts à tous. Ils durent 4h, avec des poules de 6 joueurs et 10 matchs à jouer pour chacun. J'ai même créé et associé un programme informatique aux tournois, où j'intègre tous les classements depuis 2009.
Esprit Edition : Où pouvons-nous nous procurer votre jeu près de chez nous ?
Michel Chevalier : A Centrakor à Avermes, chez Terre de Ma'Lice à Dompierre sur Besbre et au bureau de tabac rue de l'Horloge à Moulins. Vous pouvez également le commander en ligne sur mon site internet.

Esprit Edition : Des évolutions de prévues dans les mois à venir ?
Michel Chevalier : Oui, j'ai un nouveau logo vintage. J'en profite pour lancer un appel, je suis à la recherche de sponsors et de partenariats pour la fabrication des nouvelles boîtes.

Speed Rugby c'est aussi la bière du même nom brassée à la Motte Juillet à Treban et la Speed'zza Rugby à la pizzéria de Saint Pourçain sur Sioule.

Pour suivre toute l'actualité des tournois de Speed Rugby : Page Facebook : Speed Rugby
Site internet : www.speedrugby.com
Michel Chevalier au 06 81 83 09 54





Gala de Pole Dance à Cap Cinéma

Découvrez à l'occasion du spectacle de gala des élèves de l'école Pole Stars Yzeure qui se déroulera le samedi 25 novembre 2017 à 20h30 au Cap Cinéma de Moulins, une discipline sportive, qui allie musculation, tonicité et assouplissement : la Pole dance ! Nous avons rencontré pour l'occasion, Sabrina Rivera, gérante de l'école, pour en savoir davantage.



Gala de danse 2016

Esprit Edition : Vos élèves présentent cette année leur deuxième gala. Pouvez-vous nous présenter la genèse de ce projet ?
Sabrina Rivera : à 36 ans, je n'avais encore jamais pratiqué de sport avant la découverte de la Pole dance ! J'ai suivi des cours particuliers à Paris pour pouvoir commencer à l'enseigner à mon tour en 2012-2013. Aujourd'hui, je suis gérante et professeur de l'école Pole Stars à Yzeure depuis 2013, tout en complétant cette activité en étant salariée dans le secteur médical. Mais j'ai rapidement dû faire appel à Cindy Chapelle-Renard, ancienne élève de l'école, pour me seconder devant l'afflux des éléves et l'augmentation du nombre de cours.

Esprit Edition : En quoi consiste la Pole dance ?
Sabrina Rivera : La Pole Dance allie la danse acrobatique et le sport tout en coordonnant la sensualité et la musculation du corps. Toute personne apte à exercer une pratique sportive peut essayer. Il y a différents niveaux et les cours sont proposés en fonction du niveau des élèves.

Esprit Edition : Quelles sont les spécificités de l'école ?
Sabrina Rivera : Nous sommes très attachés aux valeurs d'entraide, de partage, de solidarité. Nous formons une seconde famille en quelque sorte autour de la Pole ! Et le tout dans la bonne humeur ! Nous proposons ainsi, des cours hebdomadaires de pole dance, des stages à thème et il y en a pour tous les goûts ! Des enterrements de vie de jeune fille, des anniversaires mais aussi des moments privilégiés entre copines autour de la Pole. Nous avons fait le choix de proposer des cours tout niveau depuis 2 ans maintenant, et le concept plaît beaucoup aux élèves. Nous préparons un programme mensuel pour chaque niveau, à la manière d'un cours particulier mais dans du collectif. On s'aperçoit que c'est très motivant pour les nouvelles élèves. Comme elles pratiquent la Pole depuis un certain temps, elles se disent alors qu'un jour elles parviendront elles aussi à se mettre la tête en bas ! Elles bénéficient aussi de conseils de la part des plus anciennes avec bienveillance et dans le respect de chacune.

Esprit Edition : Peut-on s'inscrire lorsqu'on n'a aucune expérience dans la dance ?
Sabrina Rivera : oui, la Pole dance est vraiment accessible à tout le monde. Toux ceux qui sont venus frapper à la porte de notre école n'étaient jamais montées sur une barre ! Et pour la plupart, elles n'avaient pas non plus un passé de grande sportive !

Esprit Edition : Combien de temps dure un cours ?
Sabrina Rivera : Les adultes ont un cours d'une durée plus importante que celui des enfants : 1h15 contre 45 minutes. Il est en effet essentiel de respecter le corps des plus jeunes, la Pole dance sollicitant tous les muscles, ¾ d'heure de cours sont suffisants à cet âge. Le déroulement reste le même pour toutes : un temps d'échauffement et un renforcement musculaire (abdos notamment!) puis un cours technique et enfin des étirements. Ces deux dernières années, l'école a été confrontée à un épisode de baby-boom ! Et oui, les élèves sont devenues mamans ! Donc on a noté une baisse de l'effectif qui était quand même monté à 35 adhérentes.

Esprit Edition : Où se déroulent les cours ?
Sabrina Rivera : Notre salle est située au 80 rue Ampère à Yzeure. Nous avons fait le choix de ce lieu afin d'offrir aux élèves un espace suffisamment grand, 90 m² au total. Nous avons 6 barres et nous plafonnons nos cours à 12 élèves maximum.

Esprit Edition : Revenons au prochain gala. Comment se prépare un tel évènement ?
Sabrina Rivera : Ce n'est pas une compétition, c'est du spectacle. Le gala n'est absolument pas obligatoire pour les élèves qui pratiquent la Pole dance. Elles sont libres de monter sur scène ou pas ! C'est pourquoi les chorégraphies se ne préparent pas pendant les cours mais lors de répétitions au rythme d'une fois par mois. Notre gala 2017 présentera 10 chorégraphies sur une durée moyenne de 1h45.

Esprit Edition : Quel en est le thème ?
Sabrina Rivera : Nous avons voulu mettre la femme à l'honneur ! Le thème sera « La femme dans tous ses états ! ». Il y aura des chorégraphies solo ou en duo d'élèves avec des univers musicaux et des mises en scène très différents. Un gala de Pole dance ne se réduit pas à des figures à la barre, c'est aussi des émotions, de la danse chorégraphiée, des messages que les élèves souhaitent transmettre au public. Cette année, la femme étant à l'honneur, nous avons fait intervenir Charlott'Lingerie afin qu'entre chaque chorégraphie (le temps du nettoyage des barres), le public assiste à un défilé de prêt-à-porter et de lingerie sur des musiques évoquant la femme !

Esprit Edition : Quel souvenir gardez-vous de votre premier gala ?
Sabrina Rivera : Ce premier gala était un vrai défi mais relevé ! En effet, les élèves ont eu droit à un standing ovation de la part du public, une vraie consécration pour nous toutes ! La pression pour ce gala 2017 est alors très forte, il faut encore faire mieux cette année !

Réservez dès à présent votre soirée du samedi 25 novembre pour découvrir cette discipline !

Contact : Sabrina Rivera
Tél : 06 78 33 92 48 - www.polestars03.fr
polestarsyzeure@yahoo.fr
Facebook : Pole Stars Yzeure

JEUX CONCOURS !

GAGNEZ
2 PLACES POUR LE GALA DE POLE DANCE LE SAMEDI 25 NOVEMBRE !

EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL : ESPRITEDITION@GMAIL.COM*
Avant le jeudi 23 novembre à 12h



* Sur tirage au sort parmis les participants

Comment bien choisir **ses vêtements de sport ?**

Ça y est, on a enfin suivi notre résolution : se remettre au sport ! Il ne nous reste plus qu'à trouver LA tenue de sport parfaite. Une tenue de sport ou un équipement est important pour gagner en performance, en confiance ou encore pour prévenir les risques de blessure.



BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES DE SPORT

Pas de sport sans chaussures adaptées. L'erreur de débutante à ne pas commettre quand on veut s'acheter des chaussures de sport : laisser parler uniquement notre côté fashion.

Parce qu'une bonne chaussure de sport doit nous protéger des chocs et nous empêcher de nous blesser, on ne la choisit pas au hasard.

> Pour les sports en extérieur, on porte une attention particulière à la semelle ! Une bonne semelle pour pratiquer un sport d'extérieur c'est celle qui va supporter les chocs, donner de l'impulsion et bien accompagner le pied, tout en restant souple et légère.

> Si on est accro au running, on sera attentive à l'usure de la semelle, et si on est accro au trail (course à pied sur sentier) on choisit une chaussure avec une tige renforcée.

> Pour les sports en salle, on opte pour des chaussures multisports. La semelle doit avoir un amorti capable d'absorber les bonds et les rebonds, et nous garantir une bonne stabilité.

LA BONNE TENUE SELON LE SPORT

La bonne tenue de sport, c'est celle qui va être adaptée au sport que l'on pratique et qui va faire qu'on se sentira à l'aise.

Et on ne choisit pas sa tenue uniquement en fonction de sa couleur ou de la matière qu'on trouve jolie. On la choisit avant tout en fonction du sport que l'on pratique.

> Si on fait un sport très intense (Fitness, Zumba, jogging, tennis...) : on mise sur les fibres anti-transpirantes. Quand on fait un sport qui nous fait beaucoup transpirer, il faut miser sur des matières qui absorbent la transpiration et rejettent l'humidité vers l'extérieur du tissu. Le vêtement sèche plus vite, ne dégage aucune odeur dérangeante, pour un confort optimal.

> Si on fait un sport un peu plus doux (Yoga, gym douce, Pilates...) on mise sur des textiles légers, doux pour la peau, avec des coutures qui se font oublier. Et oui, en salle on s'étire, on se plie, et on est souvent au sol : mieux vaut éviter les tissus à grosses coutures qui vont engendrer frottements, irritations et inconfort. Concernant la coupe, on privilégie les modèles près du corps : nos mouvements ne seront pas entravés, et notre professeur sera plus à même de repérer et corriger nos erreurs de positionnement.

> Si on fait un sport en extérieur (running, trail, randonnée...) on applique la technique ancestrale de l'oignon. A savoir : on ne sort jamais sans avoir 3 couches de vêtements ! Le but de cette technique : chaque couche capte et rejette la transpiration vers la couche suivante. Ainsi, on n'a pas de sensation désagréable de vêtement mouillé et de froid. La première couche absorbe la transpiration, la deuxième couche protège du froid et la dernière couche libère l'humidité intérieure.

Alors, prêt, sportez !

Source : www.fourchette-et-bikini.fr



Le Body Karaté : des mouvements d'arts martiaux à un rythme cardio

Le Body Karaté est une activité sportive mise au point par la fédération Française de Karaté. Il s'agit d'un mélange de fitness et de mouvements empruntés au Karaté, le tout synchronisé par une musique rythmée et entraînante. C'est parti... 1,2,3 !



Vous avez envie de tirer le maximum de votre potentiel corporel ? Optez pour le Body-Karaté ! Ce sport est à la fois une discipline mentale et physique dont les nombreuses postures et enchaînements permettent d'assouplir le corps et de détendre l'esprit. Résultat : vous développez une très bonne condition physique, vos mouvements sont plus fluides, l'énergie circule.

Le Karaté Club Yzeurien, un club très actif
Le body karaté est proposé au Karaté Club Yzeurien depuis septembre 2005 et compte environ une trentaine d'adhérents dont 90% de femmes ! Cette activité est ouverte à tous, à partir de 12 ans, l'âge requis pour participer à des compétitions. Néanmoins, il est possible de commencer à l'âge de 6/8 ans selon les clubs. Aucune tenue n'est obligatoire, mais doit être sportive et adaptée à la pratique comme, pantacourt, tee-shirt offert par le club et pieds nus, l'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise.

Le karaté est-il obligatoire pour pratiquer le body karaté ?
Non, même si en effet le karaté améliore le niveau technique dans la pratique régulière et pour les compétitions mais n'est pas obligatoire pour la pratique loisirs. Souvent les adhérents du body karaté arrivent au karaté lorsqu'ils veulent en connaître plus sur les mouvements qu'ils pratiquent, comprendre la technique, être plus efficace et ressentir les sensations du karaté. Pour les compétiteurs de body karaté, le karaté est essentiel car les concurrents sont souvent des karatékas et les juges perçoivent les différences de la pratique parmi différents critères (timing, kimé-force dans l'exécution), percussion et efficacité des techniques, applications correctes des mouvements…

Il règne au club une très bonne ambiance où plaisir se conjugue avec travail et sérieux. Tout le monde est toujours motivé pour s'engager en compétitions (plus d'un tiers des effectifs) et partager des moments très sportifs et conviviaux (stages, sorties clubs, galettes des rois, réveillon du jour de l'an…). Une quinzaine d'adeptes demeurent depuis quelques années avec un renouvellement de nouveaux chaque années. Une dizaine d'adeptes persistent dans les compétitions.

Les coachs :
Dominique et Sabrina pour les cours, parfois épaulés par deux élèves diplômées du CBK (Certificat de Body Karaté), Laurence Vizier et Chrystelle Esteves.

Jours et horaires des cours :
Gymnase de l'Europe, rue Paul Corne à Yzeure
Cours loisirs les mardis de 18h30 à 20h.
Cours perfectionnement des techniques et préparation compétitions les jeudis de 20h à 21h.

Plus d'infos :
Dominique Verrier 06 25 34 82 81
https://karateclubyzeurien.sportsregions.fr
Page facebook : karaté club yzeurien

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

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

Le karaté club yzeurien, une pépinière de champions !

Un palmarès impressionnant !

De nombreux champions ont déjà été récompensés en body Karaté :

- Sabrina Verrier : Championne de France individuelle senior 30/40 ans en 2016; en équipe open en 2014 et 2016 vice-championne de France individuelle senior 30/40 ans en 2017; en équipe en 2017.

- Dominique Verrier : Vice champion de France en équipe open en 2014; 2016, 3ème championnat de France individuel seniors en 2014; 2016.

- Chrystelle Esteves : Championne de France équipe open en 2012; 2014; 2016, Vice-championne de France individuelle seniors 30/40ans en 2014; 2015, 3ème championnat de France individuelle senior 35/45 ans en 2013; en équipe open en 2013 et 2015.

- Vincent Esteves : Champion de France en individuel en 2015, Vice-champion de France en équipe open en 2014; 3ème championnat de France individuel seniors en 2014; en équipe en 2015.

- Laura Remond : Vice-championne de France individuelle Benjamine en 2012; en minime 2013; en équipe espoir en 2014 et équipe en open 2017, 3ème championnat de France individuelle en minimes en 2014 et minimes 2016 et 2017; en équipe open en 2015 et 2016.

- Laurence Vizier : 2ème championnat de France individuelle seniors 40/50 ans en 2016; 2017
3ème championnat de France en individuelle en 2015; équipe open en 2016.

- Delphine Ouradou : Vice-championne de France équipe open en 2017.

- Orane Vizier : Championne de France individuelle Benjamine en 2017.



Dominique Verrie le coach









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 rendez-vous au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure pour découvrir la gym sensorielle périnatale

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)

Se préparer à la naissance avec la **gym sensorielle périnatale !**



Une sage-femme nous a reçue chaleureusement au Centre Hospitalier Moulins-Yzeure, accompagnée de deux futures mamans, Anaïs et Aurélie. Nous nous installons confortablement dans cette salle aux couleurs pastels et ambiance plutôt zen. Anaïs et Aurélie viennent de terminer leur séance, assises sur des ballons, elles acceptent de témoigner pour notre magazine et nous les en remercions.

Le CHMY propose la pratique de la gym sensorielle périnatale parmi tant d'autres depuis un an. La sage-femme qui encadre ces futures mamans a pour cela suivi une formation de 2 ans, et les résultats sont là.

Qu'est-ce que la gym sensorielle périnatale ?
La gymnastique sensorielle périnatale s'appuie sur des recherches scientifiques très sérieuses qui reconnaissent le fœtus comme un être doté d'une vie sensorielle et motrice bien avant sa naissance. Ainsi, les liens tissés tout au long des séances visent à installer une relation fondamentale construite sur l'écoute, le contact gestuel, verbal et l'amour. Le papa n'en est pas exclu, bien au contraire, il peut à tout moment participer aux séances. Il a en effet un rôle actif pendant le travail, en tant qu'axe de soutien et d'enveloppement sur lequel son épouse va pouvoir s'appuyer.
En fait, il s'agit d'un apprentissage de mouvements corporels doux, pratiqués dans différentes positions (debout, au sol, assis), propices à l'éveil d'une relation sensorielle avec soi-même et avec son bébé. L'objectif est aussi de favoriser une grossesse harmonieuse à travers l'écoute de soi, et de créer les conditions favorables à un accouchement naturel sans problème, par voie basse. Cette approche, à partir d'un travail corporel favorisant un équilibre, une non-prédominance, entre corps, psychisme et émotions, propose donc un accompagnement de toute la période périnatale : un accompagnement des différents temps de la grossesse, une préparation sensorielle à l'effort de l'accouchement, et après la naissance lors du post-partum.

Comment avez-vous vécu cette expérience à titre personnel ?

• **Anaïs,** qui attend son 2e enfant : « *Pour mon 1er, j'ai suivi des cours classiques. Pour mon 2e, mon mari souhaitait être un peu plus impliqué dans ma grossesse. Ma sage-femme m'a proposé cette option et nous l'avons accepté tout de suite. Sans regrets ! Je commence actuellement mon 9e mois et nous avons une vraie relation à trois, mon mari, mon bébé et moi-même. Mon mari est ravi, il est impliqué, il partage avec bébé, contrairement à la préparation classique où tout était plus centré sur la maman. De plus, il m'accompagne aux cours et participe aux différents exercices* ».

Aurélie, pour la grossesse de son 3e enfant : « Le début de ma 3e grossesse ne s'est pas passé comme prévu. On m'a annoncé une suspicion de Trisomie 21. L'attente des résultats de l'amniocentèse s'est avérée longue. Ma sage-femme m'a donc proposé de suivre des cours de gym sensorielle périnatale. Je souhaitais vivre pleinement cette grossesse, la relation avec mon bébé, quel que soit le résultat. Aujourd'hui tout va bien, le résultat est négatif, je commence mon 6e mois et j'adhère complètement à cette pratique. Pour mes deux premiers, j'avais suivi les cours classiques. C'est très différent aujourd'hui, chaque grossesse a son histoire».

Plus de renseignements :

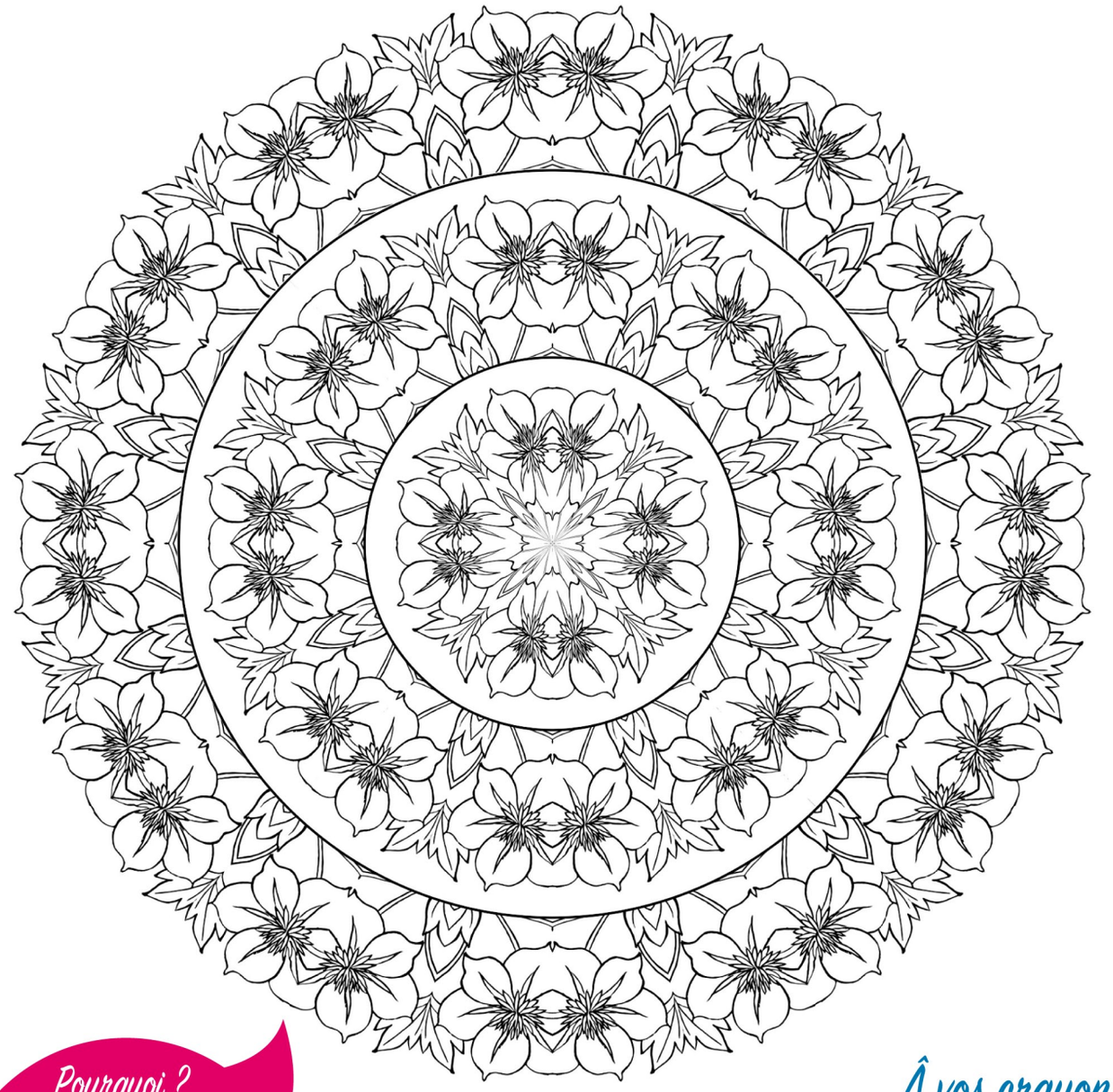
Centre hospitalier MOULINS YZEURE

Secrétariat des consultations de gynécologie/obstétrique du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure au 04 70 35 76 43.

- 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.



































duo love détente corps zen plaisir partage bien-être & douceur instant bonheur beauté sensation pause repos légèreté énergies soin cocooning relaxation


WATER BIKE
CABINE PRIVÉE
Kallônéa INSTITUT
A découvrir Prochainement
TOOFRUIT Les soins pour enfants
Soins pour enfants

Kallônéa INSTITUT

Votre source Bien-être & Beauté



Epilations
Espace repos
Vente de produits
SOTHYS PARIS
Couleur caramel natural make up
Hammam
Sauna
Cabine duo
Waterbike
Soins corps
Soins de beauté du visage

5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE

04 70 35 04 88

www.kallonea-institut.com
Kallônéa Institut

Journées non-stop

- Lundi 13h-19h
- Mardi au jeudi 9h-19h
- Vendredi 9h-20h
- Samedi 9h-17h30