#30
SEPT
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Gardez **la forme** !



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

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

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

www.cuisines-gilbert.fr
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Depuis 1976
Route de Moulins - 03160 Bourbon l'Archambault
Tél. 04 70 67 04 40 - cuisines.gilbert@orange.fr

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

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

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

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

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
C'est la rentrée pensez aux granulés de bois

#30 Votre magazine *Sport & Bien-être* près de chez vous

Aude & Julie

GOOD NEWS !



CP : Marielsa Niels / Route des Villes d'Eaux

Rendez-vous détente, pour une rentrée relax !

Les 22 & 23 septembre 2018, c'est la 2ème édition du Weekend Wellness, un weekend bien-être, anti-morosité, « bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre », qui va donner envie à chacun de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter des bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille. Rendez-vous p.6

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

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2018 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
espritedition@gmail.com

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq
Rue de Bad Vilbel - 03000 Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Yujo, Abidec, Kallonéa Institut, les Jardiniers du Bourbonnais, Pauline Bourbon, La Péniche d'Abord.

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

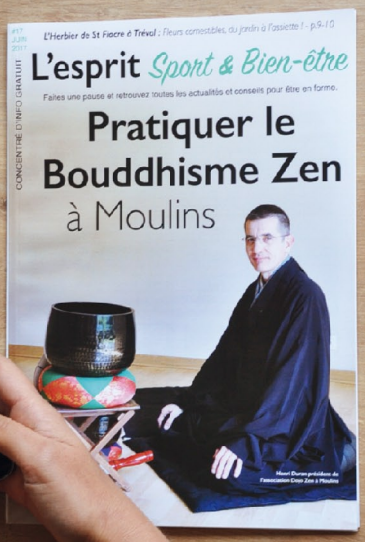
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISBN : 979-10-96967-18-6

ABONNEZ-VOUS !
et recevez tous les mois votre magazine chez vous !

L'esprit *Sport & Bien-être*
Un concentré d'info gratuit et positif !

1 an d'abonnement
30€
Frais d'envoi et de gestion*



Envoyez-nous vos coordonnées à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel :

Mail :

* Offre réservée à la France métropolitaine.

Ne pas jeter sur la voie publique

Et si pour la rentrée vous optiez pour le covoiturage !

C'est bientôt la **Semaine Européenne de la Mobilité** du 16 au 22 septembre 2018 relayée en France par le Ministère de la transition écologique et solidaire avec l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Elle vise à promouvoir les bonnes pratiques et les solutions innovantes en matière de transports partagés pour réduire les émissions de gaz à effet de serre des Français comme le covoiturage, l'autopartage, le deux-roues en libre-service qui sont autant d'alternatives à la voiture individuelle, complémentaires des transports publics. Et près de chez nous ?

Covoiturage Auvergne : une solution de mobilité locale

L'association Covoiturage Auvergne, basée à Clermont-Ferrand, agit depuis plus de 11 ans sur l'ensemble du territoire auvergnat pour promouvoir et encourager la pratique du covoiturage local. Rencontre avec Julie Pinet et Nathalie Collardot pour nous présenter cette association.

Forte de ses 22 700 inscrits et de ses 6 000 annonces de trajets, l'association œuvre depuis plus de onze ans pour promouvoir le covoiturage de proximité. Créée au départ pour faciliter la mobilité des personnes en situation de retour vers l'emploi ou la formation, elle s'est positionnée dans le covoiturage régulier domicile/travail et domicile/études pour répondre à cette attente. Aujourd'hui, elle a élargi l'offre et propose également de nombreux trajets ponctuels et « loisirs ». Chaque jour, 10 à 20 annonces sont déposées sur le site internet. Cela représente une partie de l'offre /demande de covoiturage exprimée sur le territoire. Ce sont les 18-35 ans qui l'utilisent le plus, (plus de 50%), ensuite les 36-55 ans (35%), puis les plus de 56 ans (15%).

Esprit Edition : Quelles sont les activités de Covoiturage Auvergne ?
Julie Pinet : Leader en la matière sur le territoire auvergnat, nous gérons la plateforme www.covoiturageauvergne.net qui permet de mettre en relation les conducteurs et passagers. Pour accompagner le covoiturage nous proposons des prestations de sensibilisation, d'animation et de communication grand public, territoires et entreprises. En effet, pour les entreprises, des modules communautés dédiés aux structures sont hébergés sur notre site et permettent d'organiser un covoiturage régulier entre collaborateurs. Concernant les territoires, nous développons des pages spécifiques délimitées géographiquement, pour renforcer l'esprit de solidarité et optimiser les chances de trouver un covoiturage localement. Par exemple, dans l'Allier, la Communauté de Communes Entr'Allier Besbre et Loire dispose d'une page territoire hébergée sur notre site.

Esprit Edition : Comment cela fonctionne t-il ?
Julie Pinet : Pour trouver un covoiturage, il suffit de s'inscrire gratuitement sur le site ***www.covoiturageauvergne.net*** et de déposer une annonce comme passager ou conducteur, puis d'entrer en contact avec un covoitureur dont les coordonnées seront affichées après inscription. L'association ne prend aucun frais de commission sur les trajets. Dans une démarche d'accessibilité à tous, nous accompagnons également par téléphone les personnes ne disposant pas d'internet.

> « Allier simplicité, économie et respect de l'environnement en partageant votre véhicule : une nouvelle habitude écocitoyenne à prendre. Alors n'hésitez plus : covoiturez ! »

Esprit Edition : Comment facilitez vous le choix des lieux de rendez-vous de covoiturage ?
Julie Pinet : Des aires de covoiturage sont référencées sur notre site. La plateforme dispose d'une carte permettant de visualiser les aires de covoiturage existantes en Auvergne. A ce jour, 152 aires sont référencées sur notre carte. Dans l'Allier, Moulins Communauté, en partenariat avec le Conseil Départemental de l'Allier, a aménagé 6 aires de covoiturage balisées avec un panneau, sur les communes de Chemilly, Montbeugny, Neuilly-le-Réal, Saint-Ennemond, Trévol et Villeneuve-sur-Allier. Ces aires de covoiturage sont des points de rendez-vous potentiels, au droit desquels les passagers, qui disposent d'un véhicule personnel, peuvent stationner et se retrouver en toute sécurité pour entamer leur trajet.

Les avantages du covoiturage :

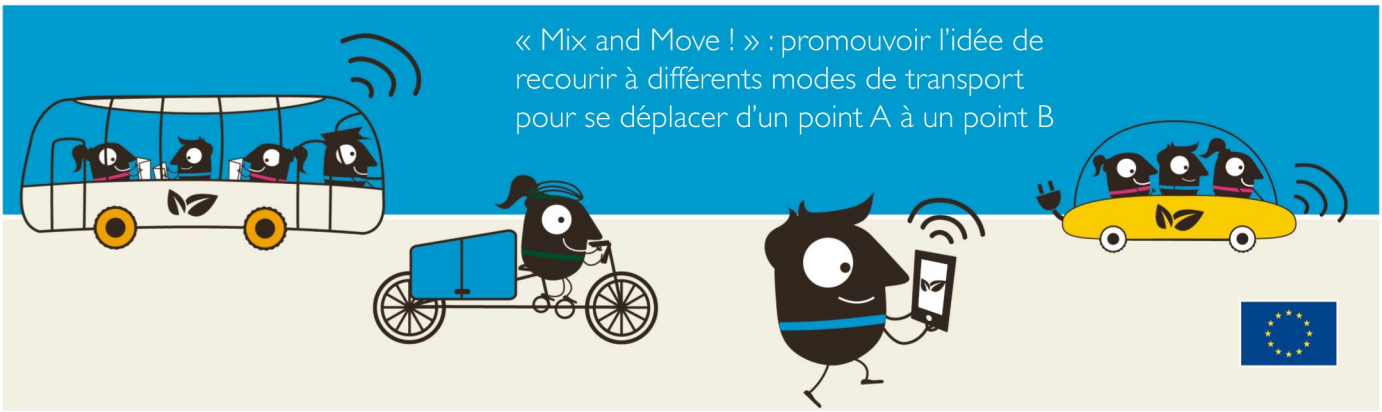
"Le covoiturage propose une solution alternative à la voiture individuelle et vise l'évolution des comportements en termes de mobilité." Nous explique Julie Pinet.

Le covoiturage apporte plusieurs bienfaits comme :

- la création de lien social à travers l'échange
- de la solidarité et de la proximité : offrir à tous une solution de mobilité complémentaire de l'offre existante des transports sur le territoire.
- la préservation de l'environnement et la préoccupation du développement durable
- la réduction des bouchons et des difficultés de stationnement
- le partage de frais : une voiture coûte en moyenne entre 3 000€ et 4 000€ par an – en covoiturant tous les jours, on peut réduire cette facture de moitié !
- diminution du stress et de la fatigue



Panneau sur l'aire de Covoiturage de Montbeugny



Avec l'association Covoiturage Spontané à Lurcy Lévis, **faites de L'auto-stop organisé !**

L'association Covoiturage Spontané, basée au centre social de Lurcy-Lévis, coordonne l'offre de transport en voiture partagée depuis 2008. Deux locaux, Valentin Bravander et Hervé Mignot sont à l'origine de ce projet de mobilité alternative. Aujourd'hui, c'est Pierre Giraud qui a reprit la suite dans le cadre du Centre social de Lucy-Lévis.

L'auto-stop organisé, comment ça marche ?
L'idée est de pouvoir aller où vous voulez, quand vous voulez, en activant un réseau local de conducteurs et passagers.

Les « stoppeurs » sont identifiés par une pancarte Stop Pouce ou alors se trouvent à proximité d'un panneau Arrêt Stop Pouce et les conducteurs par un autocollant Stop Pouce sur leur voiture.

Ainsi, vous pourrez retrouver des panneaux Arrêt Stop Pouce le long des routes par exemple à Limoise en direction de Moulins, Neuvy en direction de Bourbon l'Archambault, ou encore à Lurcy-Lévis en face de la gendarmerie…

Ils peuvent également anticiper leurs déplacements en postant un message sur le mur de la page Facebook « covoiturage spontané ». L'adhésion est gratuite. Les usagers s'engagent simplement à respecter une charte de bonne conduite.

Les usagers bénéficient également d'un kit autostoppeur/conducteur comprenant un brassard fluorescent, un marqueur, une pancarte et des autocollants pour les voitures. Le kit est offert à chaque nouvel inscrit.

Stop pouce modifie ainsi peu à peu les mentalités et l'image de l'auto-stop parfois jugé, à tort, comme old school voire dangereux.

Cette pratique répond à un besoin important de mobilité en milieu rural notamment. Trop de voitures n'ont qu'un seul passager : partager ses sièges passagers c'est aussi faire du lien, échanger, partager sur d'autres sujets, mais aussi réduire nos émissions de CO2 et faire des économies…


Séance de sensibilisation à l'autostop à Bourbon l'Archambault

Covoiturage Spontané joue la carte du local, de la proximité, sur un territoire qui s'étend de Saint-Pourçain à Lurcy-Lévis et de Moulins à Cérilly.

Un rendez-vous en ville, une panne de véhicule, une envie de bouger ? N'hésitez plus : levez le pouce en sécurité avec Stop Pouce !

Projet à venir **:** Recherche de financement pour acquérir un véhicule partagé.

Renseignements sur www.covoiturage-spontane.fr ou 04 70 67 91 35.

Bon à savoir !

Un p'tit euro pour profiter des Journées du patrimoine en bus !

Moulins Communauté et le réseau de bus Aléo renouvellent l'opération de promotion du patrimoine à moindre coût, samedi 15 septembre 2018, à l'occasion des Journées européennes du patrimoine et de la journée du transport public. Aléo crée pour l'occasion un ticket unique pour des déplacements illimités à 1 petit euro.
Un petit prix pour inciter les citoyens à laisser leur voiture se reposer et découvrir les sites patrimoniaux, culturels et touristiques de notre agglomération en bus : liberté de déplacement, aucune contrainte de stationnement, satisfaction de devenir un éco-citoyen et puis plaisir des rencontres !
La journée du transport public s'attache à mieux faire connaître les transports publics aux citoyens, à valoriser les innovations et les améliorations de service et à mettre en avant les solutions offertes en matière de mobilité durable. Les voyageurs et les non-utilisateurs sont sensibilisés très concrètement aux atouts de leur réseau de transport ainsi qu'à son intérêt écologique et économique.
Alors le samedi 15 septembre, soyez futé, économisez votre argent et votre énergie, prenez le bus !

Plus d'infos : Boutiqu'Aléo
Place Jean-Moulin - Moulins
Tél. 04 70 20 23 74 - agglo-moulins.fr





Les Accros du peignoir en piste pour le week-end mondial du Bien-être

Le 22 et 23 septembre 2018 c'est le Weekend Wellness, un weekend dédié au bien-être et la détente.

Les stations thermales du Massif Central en 1ère ligne pour le World Wellness Weekend

Les 22 & 23 septembre 2018, c'est la 2ème édition du Weekend Wellness, un weekend bien-être, anti-morosité, « bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre », qui va donner envie à chacun de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter des bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille.

Juste après l'équinoxe d'automne, l'idée est de prolonger les bienfaits de l'été avec des activités de bien-être originales et fun. Pour éviter le blues automnal grâce à des conseils personnalisés, partout en France, des professionnels de la forme, de la beauté et du tourisme ouvrent leurs portes pour initier ou perfectionner le plus grand nombre, gratuitement, dans des activités de bien-être.

Les stations thermales du Massif central se mobilisent à nouveau pour cette deuxième édition du Weekend Wellness. Du fait de la structuration de son réseau, de



CP : Corentin Mossiere - Thermes de Bourbon-l'A.

sa motivation et d'une collaboration réussie sur la précédente édition, l'organisateur de l'événement, Jean-Guy de Gabriac, a choisi La Route des Villes d'Eaux du Massif Central comme partenaire privilégié. Il lui fera même l'honneur de sa présence pour un temps fort inaugural, le vendredi 21 septembre en fin d'après-midi à Royat-Chamalières, qui donnera le coup d'envoi du weekend.

L'objectif du World Wellness Weekend est de valoriser le formidable potentiel des stations thermales de la région dans le domaine du bien-être et de la prévention santé, en proposant des activités gratuites et spécifiques à cette journée, sur cette thématique. Avec également de nombreux bons plans et offres promotionnelles à saisir uniquement à cette occasion.

L'ensemble des stations thermales de la région se positionnent sur cet événement et, pour la première fois, proposeront simultanément le samedi 22 septembre à 11h une activité emblématique en peignoir.

Tout le programme des villes d'eaux du Massif Central disponible sur :
www.lesaccrosdupeignoir.com
Et pour tout savoir sur le World Wellness Weekend :
https://www.world-wellness-weekend.org/

Au programme de ces journées

Thermes Bourbon l'Archambault :

- Des offres sur nos soins à savoir : Bain reminéralisant/ Ondée Thermale/ Bain vapeur/ Thermabike et Thermagym
Chaque soin sera proposé à 10€ entre 14h et 19h et toujours l'accès piscine avec jets de forte pression et bain vapeur a 15 €.
- Une démonstration et séance découverte gratuite de Qi Gong à partir de 16h avec Monsieur Philippe Chateauvieux.

Rens : 04 70 67 07 88

Station Thermale Néris-les-bains :

- Spa les Nériades :
- De 10h à 12h de la relaxation coréenne en salle de d'activité sur réservation.
- De 1 h à 17h initiation au Qi Gong sur réservation.

Rens. 04 70 03 11 11
- Office de Tourisme Néris-les-bains
Samedi 22 septembre :
10h : Cours de Yoga avec Mme Wach – (9 pers maximum)
- 11h : Yoga du Rire - en peignoir avec Solène
- 14h-16h : pause relax, massages sur chaise de 5 à 6 minutes (20 pers maximum)
- 16h30 : Atelier plantes avec la Chouette Tribu

Toutes les séances sont gratuites et auront lieu à l'espace animation de l'Office de Tourisme..
L'inscription obligatoire.
Rens. 04 70 03 11 03

Celtô à Bourbon-Lancy

Samedi 22 septembre :
- 9h30 : séance découverte marche nordique
- 10h-12h : séance découverte de 20 min du lit massant Hydrojet
- 11h30 : séance découverte Taï Chi
- 14h30 : Yoga du rire
- 15h-17h : séance découverte de 20 min du lit massant Hydrojet

Dimanche 23 septembre :
- 8h45 : Bébé Nageur. A la découverte de l'éveil aquatique dès 4 mois
- 10h-12h : séance découverte de 20 min du lit massant Hydrojet

Rens. 03 85 89 06 66

Stations thermales de Vichy

Samedi 22 sept. aux **Vichy Célestins Thermal Spa** :
• Les activités auront lieu dans les parcs devant le Spa ou directement au Spa suivant la météo



CP : Compagnie de Vichy

- 09h30 : Réveil musculaire avec les coachs sportifs
- 10h30 : Visite du Vichy Célestins Thermal Spa (20 pers max)
- 11h : Yoga transformationnel avec l'enseignante de yoga Iris Andres
- 15h : Visite du Vichy Célestins Thermal Spa (20 pers max)
- 15h30 : Conférence et atelier sur "l'estime de soi" avec le coach psycho-comportemental Jean-Philippe Espenel
- 17h30 : Marche et Sophrologie dans les parcs avec la sophrologue Marie-Pierre Combezoux

(Nombreuses Remises exceptionnelles sur les soins)
Rens. 04 70 30 82 00

Samedi 22 et dimanche 23 sept. **aux Thermes de Vichy** :
• Samedi : Esplanade des Thermes Callou
- de 14h à 15h30 : Zumba (cours cardio-training mélangeant danse latine et aérobic)
- de 16h à 16h45 : Hit Balance (exercices de Yoga, Taï-Chi et Pilates)
- de 17h à 17h45 : Stretching (étirements par chaînes musculaires)

• Thermes des Dômes
- le samedi à 11h, 14h et 15h : Visites guidées des Thermes des Dômes
- le dimanche à 10h et 11h : Visites guidées des Thermes des Dômes

(Nombreuses Remises exceptionnelles sur les soins)
Rens. 04 70 97 39 59

Bon à savoir !

La Route des Villes d'Eaux du Massif Central

Créée en 1998 sous l'impulsion de la DATAR, La Route des Villes d'Eaux du Massif Central est une association intercommunale regroupant 17 villes d'eaux réparties sur 4 régions et 9 départements. *Les stations adhérentes sont : Bourbon-Lancy, Bourbon-l'Archambault, La Bourboule, Châteauneuf-les-Bains, Châtel-Guyon, Chaudes-Aigues, Cransac-les-Thermes, Evaux-les-Bains, Le Mont-Dore, Montrond-les-Bains, Néris-les-Bains, Royat-Chamalières, Saint-Honoré-les-Bains, Saint-Laurent-les-Bains, Saint-Nectaire, Vals-les-Bains, Vichy.* Depuis sa création, l'Association s'est donné comme objectif le changement d'image des villes d'eaux, en valorisant tout particulièrement leurs spécificités : le bien-être à l'eau thermale et le patrimoine thermal. Depuis 2016, la Route des Villes d'Eaux déploie le concept des Accros du Peignoir, qui vise à rajeunir l'image de la destination villes d'eaux, en renouvelant le ton et les codes de sa communication.

Plus d'infos sur www.villesdeaux.com



CP : Marielsa Niels / Route des Villes d'Eaux

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

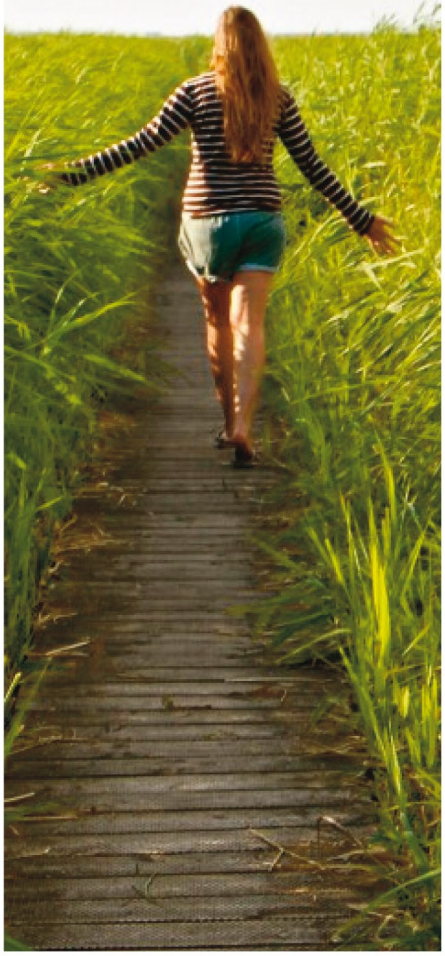
Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être à partir de **20€ht/mois** - **CONTACTEZ-NOUS !**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

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



#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents - Méthode papillon
06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie
Cabinet YZEURE Santé & NEUILLY LE REAL

• Caroline Valligny
Sophrologue
sophrovall@gmail.com
06 15 26 85 40
Bel Air - 03400 GENNETINES

#Ostéopathie

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

• Jeremy DESCHET
Ostéopathe DO
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

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

#Chiropraxie

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

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de DOMPIERRE S/BESBRE

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• Catherine Houlle
Harmonisation par les plantes : fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
cathoulle@sfr.fr - catherine-houlle.e-monsite.com
C. Houlle praticienne en fleurs de Bach et gemmothérapie dans l'Allier
Cabinet Harmonie
11 rue du pont Ginguet - 03000 MOULINS

#Magnétisme et fleurs de Bach

• Sandrine Quillet
Magnétiseuse/Conseillère en Fleurs de Bach
Du lundi au vendredi : 06 21 19 88 30
Mail : sandrinequillet03@gmail.com
Sandrine Quillet : Magnétisme, Conseils en Fleurs de Bach.
40 avenue de la libération - 03000 MOULINS

#Coiffure/Esthétique

• Camille Albane
Coiffeur - coloriste - maquilleur
04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Camille Albane Moulins
8 Rue de Pont - 03000 MOULINS





La prochaine journée de la **Fondation Le Pal Nature aura lieu le 14 octobre 2018**

Durant toute une journée, l'espace zoologique du PAL ouvrira ces portes exceptionnellement de 10h à 17h.

La Fondation Le Pal Nature a été créée en 2008 dans le but de contribuer à la conservation de la biodiversité et notamment des espèces sauvages menacées. Toutes les recettes d'entrées ainsi que les bénéfices des ventes restauration et boutiques récoltés durant cette journée seront intégralement reversés aux associations soutenues par La Fondation en France et à l'étranger.

Cette journée sera comme chaque année animée bénévolement par les équipes du parc. Les visiteurs pourront assister à des goûters pédagogiques tels que les lions, tigres, girafes, hippopotames, chimpanzés, éléphants ainsi qu'à des spectacles d'oiseaux et d'otaries. Ils pourront également s'inscrire sur place à l'une des visites des coulisses suivantes (selon disponibilité, 3 € par personne) : hippopotames, lions, tigres, éléphants, cuisine du zoo, clinique vétérinaire, nurserie des oiseaux, chimpanzés, herbivores.


©Antoine Tonnoir


©Le Pal

Des associations soutenues par la Fondation Le Pal Nature seront présentes et expliqueront le formidable travail qu'elles effectuent sur le terrain au service des espèces menacées et des populations locales.

Tarif : 10 euros (***attractions fermées, carte saison non valable, gratuit pour les moins de 1 mètre, pour un accès direct achat des billets sur le site www.lepal.com*****)**

Les cafés des aidants : pour échanger et s'informer entre aidants

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? En collaboration avec le Conseil départemental de l'Allier, le CH de Moulins-Yzeure propose des rencontres chaque deuxième jeudi du mois, de 16h à 17h30, autour d'un thème. Les cafés des aidants sont ouverts à tous les aidants quels que soient l'âge et la maladie de la personne accompagnée. Ils peuvent y échanger, partager leurs expériences et s'informer sur les aides possibles.

PROGRAMME

Jeudi 13 septembre 2018
Suis-je seul à gérer mon proche : les aides possibles

Jeudi 11 octobre 2018
Comment réorganiser sa vie en tant qu'aidant ?

Jeudi 15 novembre 2018
Je le cache aux autres... il/elle n'est plus comme avant

Jeudi 13 décembre 2018
Comment préparer les fêtes de fin d'année

Rendez-vous au café Pré-Bercy
Rue Jean-Baron à Avermes
Contact : 06 88 05 79 70



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

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

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. **04 70 44 25 66**
Mail : **lacuisinedherve@outlook.fr**

MAÎTRES RESTAURATEURS



Le sport sur mesure : c'est unique et c'est à la Fonderie !



En fonction de vos activités et de vos contraintes, vous souhaitez maintenir ou augmenter vos performances sportives grâce à un vrai travail de fond, quelle que soit la saison ?
A la Fonderie, différents concepts de préparation physique sont proposés, autant d'étapes clés pour améliorer votre capacité athlétique, votre niveau de performance et votre santé.
N'oubliez pas l'importance d'une préparation physique complète et adaptée à vos besoins !
A la Fonderie, des coaches professionnels et régulièrement formés s'occupent de vous, soit en inter-saison pour votre préparation physique générale, soit à l'approche du pic de forme souhaité pour une préparation physique pécifique : cyclistes, triathlètes, skieurs, adeptes de motocross ou de toute autre discipline, la Fonderie peut vous accompagner !
Avec l'appui d'un diététicien nutritionniste spécialisé dans la préparation sportive, que vous soyez seul ou en équipe (*), vous disposerez, en un seul lieu, de toutes les compétences pour réussir votre préparation ou maintenir votre niveau d'entretien.

(*) En liaison avec les clubs de tennis de Moulins et Yzeure, votre club la Fonderie se déplace au gymnase de Bellevue à Yzeure, tous les mercredis soirs, pour la préparation physique des amoureux de la petite balle jaune.

L'engagement vous fait peur ?
La Fonderie innove et vous propose des paiements à la séance : LES ATELIERS !

Après ses formules « liberté » et ses contrats sans engagement de durée, votre club étend encore son offre en proposant des séances à l'unité : les ateliers de la Fonderie !

Sans abonnement obligatoire, les ateliers sont accessibles à tous, pour mieux cibler votre activité sportive régulière ou ponctuelle :

> L'atelier training (LF HX ou LF RT)
L'entraînement en équipe, le team-training par excellence : coaching de renforcement et/ou de cardio-training axé sur la haute intensité (HIIT), en petit groupe, et proposé 7 fois sur la semaine. Venez, vous allez vous surprendre !

> L'atelier sénior (Smyle) ou reprise d'activité
Le corps n'a pas d'âge pour être en forme ! Concept basé essentiellement sur le travail de la mémoire et de l'équilibre, le jeudi de 10h15 à 11h : venez bouger, jouer, progresser et vous évaluer individuellement, sur un cours collectif idéal pour le maintien en forme ou la reprise d'activité. Les coaches vont vous chouchouter...

> L'atelier boxing
Défoulement total garanti avec le karaté contact ! le lundi et le mercredi de 19h45 à 20h45, 2 séances hebdomadaires coachées en groupe. Venez découvrir les techniques de self-défense tout en développant votre coordination, votre endurance, votre explosivité et la maîtrise de votre corps !

Et... la nouveauté de la rentrée !

> L'atelier cycling
Des entrainements coachés de vélo, sans cesse renouvelés et différents chaque semaine. Vous n'allez pas brûler des calories, vous allez les désintégrer ! Au programme : du cardio, du cardio et encore du cardio, le mardi de 17h30 à 18h15. Venez et intégrez le peloton, pour de petits ateliers et des défis en musique.Vous prendrez la route avec votre coach qui vous guidera dans différents univers, par monts et par vaux, pour une balade collective ou en petits groupes, pour de folles ascensions, pour un contre-la-montre endiablé ou pour le sprint final…
A vos marques - Prêts - Pédalez !

Bien entendu, toutes les autres activités traditionnelles sont maintenues :
Un vaste plateau de musculation et de cardio-training (chauffé ou climatisé selon la saison) accueille les adhérents 7/7, de 6h à 23h.
Trois espaces restent dédiés aux 35 cours collectifs hebdomadaires, drivés par les 6 coaches du club
Et toujours votre suivi individuel permanent et à vie !

Des professionnels à votre écoute !

Pour chaque sport, pour chaque activité, des méthodes d'entraînement et des exercices adaptés sont essentiels pour progresser et pour limiter les blessures. Alors, que vous soyez sportif individuel, clubs de l'agglomération moulinoise, ou simple pratiquant en mode loisir, les 6 coaches de la Fonderie sont là pour vous écouter et pour vous accompagner ! Poussez la porte, et venez échanger avec des professionnels, pour définir et programmer votre préparation physique.
Votre corps vous dira « merci » !

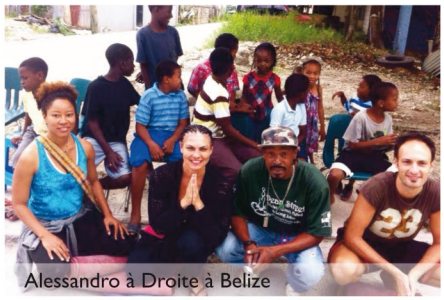


Motoryoga : des cours de yoga pour la bonne cause !

Alessandro est italien et pratique le yoga à travers le monde depuis 12 ans. La méditation et la pratique du Hatha yoga lui ont permis de faire face à des périodes difficiles de sa vie et sont devenues de véritables passions. Il a choisi aujourd'hui de mettre cette passion au service des enfants les plus démunis, en créant une association Motoryoga, riding for kids.

Motoryoga, comme son nom l'indique, c'est l'association de la moto et du yoga.

Alessandro voyage en moto en Europe et dispense des cours de yoga dans toutes les villes qui veulent l'accueillir pour soutenir son projet. Les fonds ainsi récoltés sont destinés à deux associations que sont Rhythm of Change pour les enfants en difficulté au Belize (Amérique Centrale) et DynamoCamp, association italienne qui met en place des camps pour les enfants sortant de l'hôpital suite à de lourdes pathologies. Moulins aura la chance d'être sur la route d'Alessandro du **25 au 29 septembre** 2018. Plusieurs séances de yoga seront organisées en plein air dans la ville (avec une solution de repli à proximité en cas de pluie).



Alessandro à Droite à Belize

Vous voulez contribuer à changer le monde en pratiquant le yoga ?

Rejoignez les ateliers yoga d'Alessandro les mercredi 26, jeudi 27 et vendredi 28 septembre à 12h15 (cours d'1h/1h15) à la salle des Chartreux, rue Petits Champs à Moulins.

D'autres lieux peuvent suivre, c'est pourquoi nous vous proposons de suivre la page Facebook de l'association Motoryoga pour retrouver l'évènement et connaître ainsi les lieux & dates de cours supplémentaires.



Détails pratiques :

Cours réservés aux adultes

Donation minimum par personne : 5€ *(somme à remettre en espèce)*, tous les bénéfices seront reversés aux associations indiquées ci-dessus. Pensez à apporter un tapis ou une serviette

Pour en savoir plus :

www.motoryoga.com

www.facebook.com/motoryoga26/

Contacts organisation Moulins :

Clémence Dessalles :

clemencedessalles@gmail.com

Laure Fradin : laurefrad@gmail.com

Soutenez le projet de **Graines de Baroudeurs**

Un tour de France à vélo en famille : le livre !

Rappelez-vous de notre article en mars 2017, cette petite tribu qui avait le projet de faire rayonner l'Auvergne, en mettant en avant l'accessibilité du vélo tourisme pour tous et valoriser l'importance de la complicité entre générations, tout cela pendant leur tour de France à vélo en famille. Ils l'ont fait en 2016 !

Ils nous font partager leur aventure humaine à travers un livre écrit avec le coeur.

A travers leur livre, embarquez dans leur « convoi exceptionnel » : 8 mois sur les routes à vélo, 8000 km de paysages incroyables, de rencontres inoubliables, d'anecdotes plein les sacoches…

Du déclic aux préparatifs, jusqu'au retour dans leur « home sweet home » en Auvergne, des mollets en béton, en passant par l'apprentissage de la vie nomade avec de jeunes loustics, plongez dans le récit de cette expérience réalisée avec un léger grain de folie. Le plus sportif de cette aventure humaine pour Caroline et Cédric avec deux enfants de 5 et 2 ans ? Etre parents 24h/24 !

N'hésitez pas à soutenir leur projet sur : https://fr.ulule.com/graines-de-baroudeurs/

Pour plus d'infos, Facebook : Graines De Baroudeurs et site internet : grainesdebaroudeurs.com

Scannez le code pour relire notre reportage

https://goo.gl/YPBfwF



Graines de Baroudeurs
Voyager, explorer, partager !

LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE CENTRE DE FORMATION
8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr
- Cyclo
- Moto
- Auto
- Stages PAP
- Formation de moniteurs Auto et Moto
- Formation en entreprises
Suivez-nous sur Facebook
lavril.fr
04 43 51 26 13

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

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements privés ou professionnels.
Le véritable Hot-dog américain
Authentik HOT ☆ DOG
www.authentikhotdog.fr
Suivez-nous sur Facebook
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.fr

Rendez-vous d'information sur la prévention domestique proposé par le conseil des sages d'Yzeure

La commission solidarité du Conseil des sages d'Yzeure souhaite lutter contre l'isolement en proposant des rencontres pour s'informer, mais aussi se retrouver, échanger et briser la solitude.

En partenariat avec l'Association prévention MAIF, elle propose une rencontre avec tous les aînés de la ville d'Yzeure le lundi 17 septembre à 15h à la salle Pierre-Mendès-France, château de Panloup autour du thème des dangers domestiques : prévenir les chutes, les brûlures, rester vigilants sur les installations anciennes comme le tuyau d'arrivée de gaz, un appareil qui fuit, mieux gérer son espace en retirant des meubles inutiles, des tapis, utiliser des outils moins dangereux au jardin, penser à porter une montre-alarme…

Chaque année en France 450 000 seniors chutent et 10 000 décèdent suite à un accident du quotidien. Le logement apparaît comme un endroit sécurisant et rassurant, pourtant, cuisine, salle de bains, escaliers.... présentent de nombreux dangers. Prévention Maif sensibilisera et informera les personnes présentes grâce à son expérience et ses outils de documentation. Elle aidera ainsi à adopter la bonne attitude face aux risques de la vie courante. Entrée libre.



Love Baguette, une baguette solidaire pleine d'amour pour mettre fin au sida !



Pour la 2e année consécutive, l'association AIDES de lutte contre le sida, via l'opération Love Baguette, appelle les boulangers-es à se mobiliser à ses côtés pour collecter des fonds au profit de la lutte contre le VIH. Une opération solidaire originale, simple et sans frais pour les boulangers-es qui accepteront de proposer à leurs clients cette baguette pleine d'amour. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant et jusqu'au 20 septembre.

La Love Baguette, kezako ?

Le principe est simple : pendant 11 jours, du 5 au 15 octobre, les boulangeries participantes proposeront à la vente une baguette rappelant la forme de l'iconique ruban rouge, symbole de la lutte contre le sida. Chaque baguette sera mise en vente au prix de 2€ dont 1 € sera reversé à AIDES.

>> Parlez-en à votre boulanger-e ou retrouvez les boulangeries et distributeurs partenaires de l'opération sur www.lovebaguette.com

#Publi-rédactionnel

Les Menus Services, spécialiste du portage de repas à domicile vous propose des prestations à la carte !

Choisir Les Menus Services à Moulins, c'est vous simplifier la vie. Une fois votre menu établi, ils s'occupent du reste depuis la préparation jusqu'à la livraison chez vous. Vous réchauffez et… à table !

Bénéficier de portages de repas à domicile permet de continuer à manger des repas complets et équilibrés sans avoir à faire les courses ou la cuisine.

« *Cette entreprise moulinoise est implantée depuis septembre 2010 à l'initiative de* ***Jean Hallade****, médecin urgentiste à Moulins à cette époque. Très impliqué dans le service à la personne, il souhaite que les personnes qui en ont besoin puissent profiter de repas choisis par eux-mêmes et de qualité. Il s'agit d'un service qui permet à des personnes qui n'ont pas envie de cuisiner, qui ont un souci de santé ou besoin d'un régime alimentaire spécifique, de recevoir chez elles des repas personnalisés tous les jours ou bien ponctuellement.* », nous explique **Géraldine Jourdan**, directrice régionale Centre et Auvergne.

La priorité du groupe Les Menus Services, un concept créé en 2003 par Alain Balandreaud, est d'apporter le meilleur service possible à ses clients. C'est pour cela que l'équipe a fait de la qualité sa raison d'être. Celle-ci est possible grâce à la mise en œuvre d'un ensemble de moyens humains et techniques important.

« *Nous devons répondre aux besoins et aux exigences de chacun et ainsi proposer une prestation très personnalisée. Nous cuisinons avec des produits frais et de proximité. Cinq plats par jour et des formules complètement libres. Aucun engagement. Une grande réactivité. Et une attention particulière des livreurs envers les clients.* », précise Géraldine Jourdan.

Les Menus Services vous facilitent la vie !

- Des conseils personnalisés : une diététicienne vous propose un menu équilibré, adapté au mieux à vos besoins.

- Une expertise reconnue pour les régimes spéciaux : régime sans sel, régime pour diabétiques, repas mixés…

- Un contact régulier : votre conseiller ou la diététicienne s'assurent régulièrement de votre satisfaction.

- De bons petits plats : chaque jour des recettes de saison, savoureuses, saines et variées cuisinées par des professionnels.

- Un accompagnement à la carte : Les Menus Services peut vous livrer du lundi au dimanche selon la fréquence que vous choisissez.

Qui peut bénéficier des Menus Services ?

Tout le monde ! Dès lors que vous êtes dans l'incapacité de vous confectionner un repas ou bien que vous n'en avez ni la force ni l'envie. Personnes âgées, jeunes mamans, professionnels très pris par leur travail… mais aussi employeurs qui utilisent ce service pour leurs salariés en déplacement.

Les Menus Services
75 Avenue du Général de Gaulle à Moulins
04 70 20 49 48
Site : www.les-menus-services.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 !

Je consomme local, avec mon bocal !

Ça y est la rentrée est passée… Alors pour rester motivés après les vacances, je vous donne un petit coup de pouce pour consommer local et zéro déchet !

Manger local, c'est facile !

Pour les chanceux qui ont un jardin, les circuits courts n'ont plus de secrets pour vous, puisque vous êtes à la fois le producteur et le consommateur !
Pour les autres, pas d'inquiétude, de nombreux producteurs locaux bichonnent leurs fruits et légumes rien que pour vous. On flâne souvent sur les marchés en vacances, mais n'oubliez pas qu'ils sont là toute l'année ! Et pour les plus pressés, récupérez directement votre commande de produits locaux via les AMAP (AMAP du Bourbonnais, Paniers de la Besbre), le drive fermier « Achetez à la Ferme 03 », la Ruche qui dit oui, le Jardin d'Issards, l'ESAT Moulins Yzeure… et bien d'autres que je ne connais pas encore !



Sans oublier mon bocal !

Et pour ceux qui veulent en profiter pour se lancer dans une démarche Zéro déchet, ne vous déplacez jamais sans votre kit de courses : un panier, des sacs en tissu pour le vrac et les fruits et légumes, sans oublier des boîtes ou bocaux pour la viande, le poisson et le fromage. N'hésitez pas à en parler à votre commerçant préféré, et s'il accepte, envoyez-moi une petite photo pour alimenter mon album Facebook !

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 : se fabriquer un détachant express

"Il vous faut :
120 ml d'eau gazeuse
120 ml de vinaigre blanc
8 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, que vous mettez dans un vaporisateur et on agite. Vaporiser la tache, laisser agir quelques minutes puis frotter avec une microfibre, essuyer."



À 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

Kallônéa INSTITUT

La rubrique DE MON ESTHÉTICIENNE

COMMENT TRAITER LES POILS INCARNÉS ?
UNE DES MÉTHODES CONSISTE À IMBIBER UN COTON D'EAU D'HAMAMÉLIS ET À L'APPLIQUER AUX ENDROITS OÙ SE SITUENT LES POILS SOUS PEAU.
CETTE EAU EST RÉPUTÉE POUR TRAITER LES INFECTIONS CUTANÉES.
ELLE POSSÈDE NOTAMMENT DES PROPRIÉTÉS DÉSINFECTANTES ET CICATRISANTES, AIDANT À CALMER LES ZONES IRRITÉES.
LE + : À APPLIQUER AVANT ET APRÈS VOTRE ÉPILATION.
* Édité par Perennis Consulting

5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

L'art-thérapie pour s'exprimer et se sentir mieux

A l'occasion du week-end mondial du Bien-être le 22 et 23 septembre, venez rencontrer la praticienne Aurora Piras sur son stand tout près des thermes de Bourbon l'Archambault pour un moment d'échange sur son activité d'Art-thérapeute.


Aurora Piras, art-thérapeute à Châtillon

Se libérer en laissant parler sa créativité... l'art-thérapie emprunte la voie de l'art pour permettre d''exprimer ses émotions intimes. Des activités à la portée de tous et qui font du bien !

Aprés une école de styliste et les Beaux-Arts, Aurora Piras a rencontré la méditation Zen à l'âge de 24 ans, qui a comblé son besoin d'intériorisation devenu fondamental. Deux formations d'art-thérapie ont suivi et depuis elle enseigne la peinture, propose des ateliers d'art-thérapie et d'« image de Soi » en groupe ou en individuel.

« *Le fil conducteur de mon parcours est : comment peut-on exprimer et vivre la Beauté à l'intérieur de nous ? Grâce à mes expériences dans l'art et cette envie d'aller vers les autres, je peux aujourd'hui proposer différents types d'ateliers d'Art-Thérapie et Image de Soi.* » nous explique Aurora.

Art, Voix & Mouvement et Méditation

« *L'art-thérapie, méditation, voix, mouvement, peinture, couture et autres créations, sont des moyens pour apprendre à se connaître au-delà des limitations de notre pensée. Pour apprendre à voir que nous sommes plus vastes que l'image que nous avons de nous-même. C'est passer de l'autre côté des barrières de notre mental, là où tout est possible, tout est à faire. La méditation est primordiale pour cette introspection.* » nous précise Aurora

Elle conçoit ses ateliers d'art-thérapie sur la base des 5 éléments et des chakras, pour matérialiser l'élan créatif de chacun.

Ses outils ?

Le yoga, la méditation, l'expression corporelle, pour calmer le mental et habiter son corps. La voix, pour retrouver la vibration du corps et faciliter le ressenti. Et bien sur l'art, qui sera la transcription en beauté de ce travail, en formes et en couleurs.

« *L'oeuvre devient notre miroir, support de transformation.* » nous raconte Aurora.

Depuis 2017, Aurora propose un nouvel atelier : « méditation couture »

À l'origine, Aurora est styliste et en tant qu'art-thérapeute, elle a donc introduit très naturellement le vêtement comme « connecteur de soi », dans ses ateliers à Châtillon.

Rendez-vous à Bourbon l'Archambault sur le stand d'Aurora pour un moment d'échange.
Contact : 06 30 92 14 83
ou pirasaurora7@gmail.com





Rendez-vous au Marché... à Moulins

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.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Bijoux et accessoires
Les créations de Juliette



Des accessoires et bijoux uniques et chics made in Souvigny ! Découvrez les bijoux, les chapeaux, et bien sûr les Dastar, produits phares de la collection ! Produit du moment : **"ABACAIL" les boucles d'oreilles** en laiton doré à l'or fin 24k et leur éventail d'abaca tissé à la main. Chaque accessoire et bijoux est unique et créé par Juliette.

Retrouvez les chez...

La bijouterie L'or En Scène
19 Rue d'Allier, 03000 Moulins

A vos agendas !



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

DON DU SANG

- **LURCY LEVIS**
- Le mercredi 19 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SOUVIGNY**

Le vendredi 21 septembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

- **BEAULON**

Le lundi 24 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente Marius Laloi.

- **NEUILLY LE REAL**

Le mardi 25 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

- **MOULINS**
- Le vendredi 28 septembre de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le vendredi 12 octobre de 8h à 13h30 sur le site fixe.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

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

EFS
Etablissement 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

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



"My 15" : L'application gratuite qui connecte votre smartphone au Samu

Cette application gratuite, unique en France, permet à son utilisateur, lors d'un appel d'urgence, d'être connecté au Samu Centre 15 et de transmettre instantanément les informations indispensables au traitement de l'appel : identité, localisation précise, antécédents médicaux, allergies, traitements en cours, ... et avec la possibilité d'envoyer une photo pour faciliter le diagnostic.
My 15 est déjà présent dans 6 départements (Allier, Cantal, Dordogne, Moselle, Puy-de-Dôme et la Somme) et sera rapidement déployé dans d'autres départements dans les prochaines semaines.
L'application est disponible sur les plates formes Google Play et App Store et a été téléchargé par plus de 15 000 utilisateurs en moins d'un mois. La société Exos est spécialisée dans l'équipement téléphonique des plateformes de Samu en France. My15 est une nouvelle innovation d'Exos au service de l'urgence vitale
N'attendez pas, télécharger dès aujourd'hui l'application gratuite.



1. **Télécharger** My15 — DISPONIBLE SUR Google Play — Disponible sur App Store



2. **Renseignez** les informations pour vous et vos proches *[Nom, prénom, sexe, âge, poids, nom du médecin traitant, antécédents médicaux, allergies, traitements en cours, ...]*
3. En cas d'urgence, **Appuyez** sur l'icône My15
4. Dès le décroché, le SAMU recevra instantanément vos **informations** ainsi que votre **géo localisation** permettant d'intervenir plus rapidement et plus efficacement
5. A la demande du médecin régulateur, vous pourrez prendre une ou plusieurs **photos** et les transmettre au SAMU pour optimiser la prise en charge (guider un geste de secours, préparer l'accueil du patient ...)



La Chiropraxie : un bilan gratuit avant de vous remettre au sport !

Dans le cadre de la prochaine journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre 2018, les chiropracteurs mettent l'accent sur la relation entre pratique sportive et troubles musculo-squelettiques (TMS), en ouvrant partout en France leurs cabinet du 15 au 19 Octobre 2018. Ce sera l'occasion de réaliser des bilans gratuits de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Ils pourront analyser votre posture et prodiguer de nombreux conseils pour vous permettre de limiter les sensations douloureuses de votre quotidien ou lors de votre pratique sportive. Vous souhaitez connaître l'état de santé de votre colonne vertébrale, ou reprendre une activité sportive sans douleur ?
Ces bilans sont gratuits et sur rendez-vous. N'hésitez pas à contacter les chiropracteurs près de chez vous !

Cabinet Chiropratique du Panloup

Dimitri Bartos & Marie-Astrid Albert
Chiropracteurs
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus
03400 Yzeure - 04.70.35.17.30
www.chiropracteur- allier.fr



Reflexologie plantaire : l'auto-massage des pieds

Exercices pour détendre **le plexus solaire**

Un plexus douloureux et une sensation d'oppression souvent accompagnés d'axiété et de stress sont souvent la conséquence directe d'un diaphragme (muscle de la respiration) bloqué.

• ***Pauline Bourbon***
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

Le travail du point réflexe du plexus solaire situé sous vos pieds, accompagné d'une respiration profonde permet de retrouver du calme et apaise les tensions nerveuses.



1. Choisissez un endroit calme, dans le cas d'un stress ou anxiété chronique, préférez faire cet exercice tous les soirs au coucher.
2. Appuyez sur la zone du plexus solaire sans exercer trop de pression, si celle ci est déjà douloureuse, n'hésitez pas à rester en statique sur la zone quelques minutes.
3. Inspirez lentement et profondément par le nez en allant au maximum de votre capacité d'inspration, en même temps appuyer de plus en plus fort sur votre zone du plexus
4. Bloquez la respiration et la pression de la zone 1 seconde
5. Expirez lentement et profondément par le nez en allant au maximum de votre capacité d'expiration, en même temps relachez progressivement la zone du plexus.
6. Répétez cet exercice par serie de 3 (3,6,9) selon votre ressentie



Si vous avez du mal à respirer profondement, n'hésitez pas à masser toute la ligne du diaphragme d'un bout à l'autre.

L'exercice peut être pratiqué sous les deux pieds en même temps ou l'un après l'autre sans importance. Cet exercice favorise également l'endormissement.

La réflexologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.

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

Sarriette des montagnes

Buissonnante, la sarriette aime les terrains secs ensoleillés. Les tiges sont rameuses et rougeâtres. Des feuilles linéaires opposées apparaissent à la fin de l'été de petites fleurs violacées. La sarriette des jardins est une plante annuelle, celle de montagne est vivace. La Sarriette des Montagnes est reconnue depuis la Grèce et la Rome Antiques pour ses vertus aphrodisiaques, son huile essentielle est, elle, surtout très efficace dans la lutte contre les infections (infections urinaires, cystites, mycoses) et les états de fatigue. Une huile qui lutte en prévention contre le paludisme.

Ses principales propriétés :
Antibactérienne majeure, antifongique, antiparasitaire
Antalgique percutanée
Immunostimulante
Tonique et stimulante générale : circulatoire, digestive

Indications traditionnelles



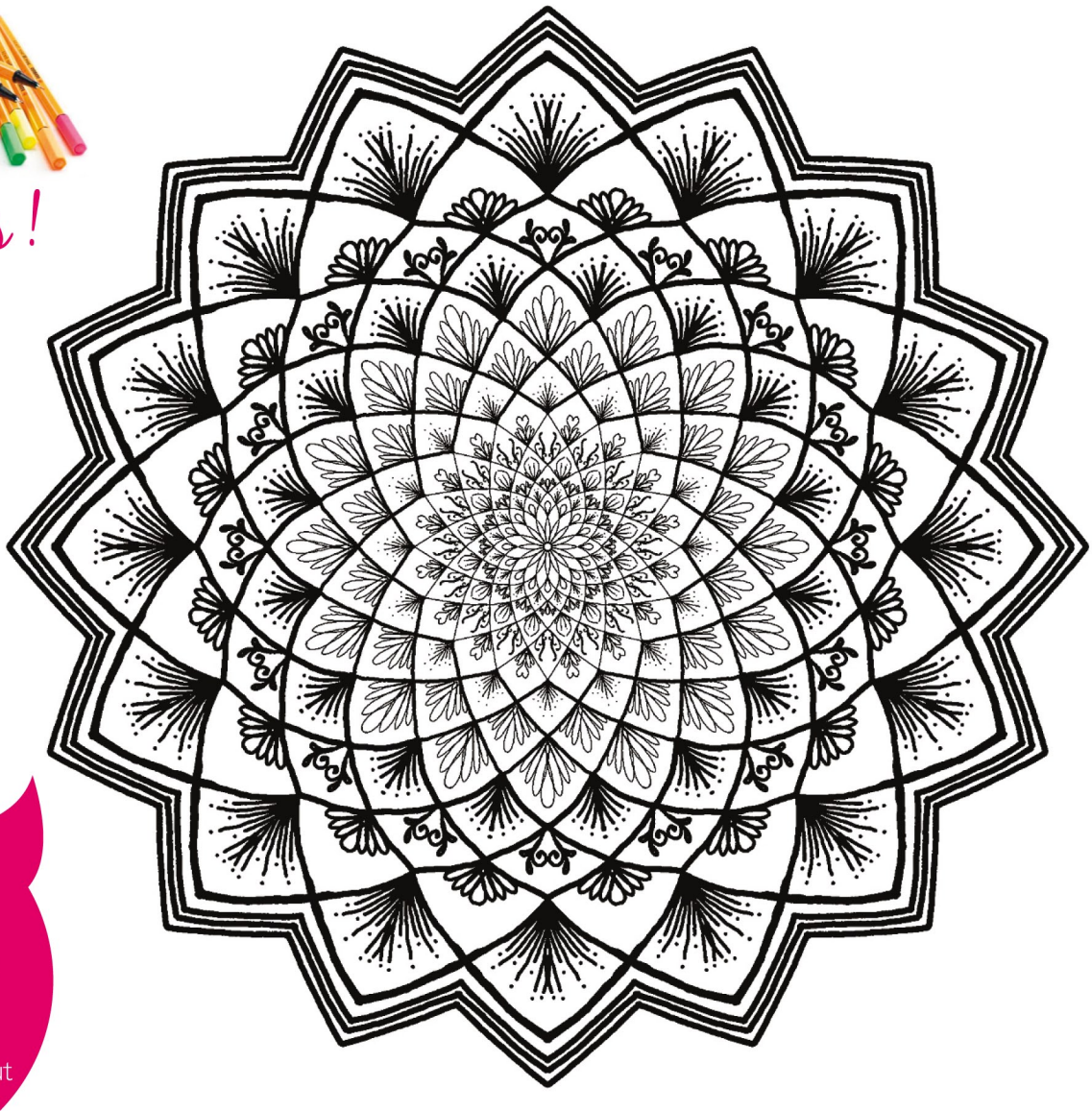
Colorier pour se détendre...

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.



À vos feutres !

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



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.



#BIEN-ÊTRE

Journée portes ouvertes Yoga à Moulins
Samedi 15 septembre
Portes ouvertes au Centre OMJ Yoga.

Le Puy de Dôme célèbre son entrée à l'UNESCO
Samedi 15 septembre
Opération "Au bonheur des Dômes". Le département du Puy-de-Dôme donne rendez-vous au sommet du célèbre volcan pour fêter l'inscription de la chaîne des puys au patrimoine mondial de l'Unesco. Au programme : animations gratuites pour tous les publics. Rens. www.panoramiquedesdomes.fr.

3ème édition du Rallye des Deuch's
Lundi 17 septembre à Moulins
3ème édition du Rallye des Deuch's, course solidaire en 2 CV, soutenue par ADRÉA Mutuelle, acteur-clé de la protection des personnes fera étape à Moulins. Cette course vise à sensibiliser le grand public dans la lutte contre les cancers féminins.Un forum des associations se tiendra au Cinéma CGR Moulins de 9h30 à 12h. Plus d'infos www.lesdeuchs.com

Journée bien-être à Néris les Bains
Samedi 22 et dimanche 23 septembre aux Nériades
De 10h à 12h de la relaxation coréenne en salle de d'activité aux Nériades sur réservation. Du initiation Qi Gong de 15h à 17h sur réservation. Rens. 04 70 03 11 11.

Festival des jeux à Vichy
Samedi 22 et dimanche 23 septembre au Palais des Congrès
Venez jouer, jeux de société, jeux en bois, escape game, jeux de carte… Entrée gratuite.

Portes ouvertes de Soraya Pellet praticienne soins énergétiques
Dimanche 23 septembre à Moulins
- De 13h30 à 15h : temps de présentation et d'échange autour du thème "l'énergie et le corps".
- De 12h à 13h30 et de 15h à 19h : séances découvertes gratuites de soins énergétiques sur rendez-vous au 06 89 35 03 82.
28 Rue Stéphane Servant - Moulins

Soirée jeu de société avec Ludi Moulins
Vendredi 5 octobre et vendredi 9 novembre
Venez partager la passion du jeu à l'auditorium Saint Paul de 19h30 à 22h30. Construire, lancer, commencer, attraper, distribuer, rejouer, bluffer… Réserv. conseillée au 06 01 34 51 93.

Forum « Les jeunes et l'assurance maladie » à Moulins
Mardi 9 octobre à la salle des fêtes
De 9h à 18h sans interruption. De nombreux stands et animations sont proposés aux jeunes de 16 à 25 ans (cross training, gym urbaine, gestion du budget, du logement et de la vie quotidienne, vie affective et sexuelle, diététique, tabac, alcool, addiction aux écrans, accès aux droits et aux soins…) Par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et ses nombreux partenaires : EPGV, ISBA, CAF, PIJ Moulins, CIFF03, Mission Locale de Loulins, ANPAA03, CSAPA de Moulins, Ligue contre le cancer, CARSAT. Les jeunes pourront également découvrir la Sécurité Sociale, ses valeurs, son financement, ses dépenses et les missions des différents organismes.

Fête de la pomme
Samedi 9 octobre
place d'Allier à Moulins
Organisé par Kiwanis femmes en bourbonnais. De 9h à 18h, vente de pommes, gâteaux, confectionnés par les pâtissiers et restaurateurs au profit de la recherche contre le cancer des enfants.

Association La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le capitaine, qui conduit le projet péniche à Moulins de manière active, continue à travailler tous les aspects administratifs, techniques et budgétaires en lien avec toutes les structures qui l'accompagnent, guidé et chapeauté également par l'expert et l'architecte naval qui suivent de prêt l'avancement des différentes démarches et consultations.



Il est entre-autre entré dans le DLA (Dispositif Local d'Accompagnement), dispositif géré par FRANCE ACTIVE AUVERGNE qui permet aux associations employeuses, structures d'insertion par l'activité économique et autres entreprises d'utilité sociale de bénéficier d'accompagnements sur mesure afin de développer leurs activités, de les aider à se consolider et à créer ou pérenniser des emplois. D'autres dispositifs d'accompagnement devraient suivre pour aider le capitaine à mener ce projet à bon port.
Plusieurs entreprises locales dans divers domaines ont été sollicitées et rencontrées ces dernieres semaines afin de présenter le projet et de trouver un partenariat sur la conception technique d'aménagement intérieur et extérieur, mais aussi afin d'obtenir des chiffrages complets.
Le collectif est informé très régulièrement sur l'avancé des démarches. Des rencontres sont organisées entre les membres actifs et opérationnels de l'Association LA PENICHE D'ABORD pour aborder tous les aspects du projet.
De nombreuses démarches sont bien-entendu encore prévues ces prochaines semaines et prochains mois pour mener à bien ce beau projet qui vous seront présentées dans d'autres éditions à venir.

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !

16ème Ronde des châteaux à Agonges le 15 Septembre 2018



Organisée par l'association La Ronde des Châteaux. A partir de 14h, 16ème vétathlon et run & bike. Cette charmante commune du bocage bourbonnais de 400 habitants situé à 16 km à l'ouest de Moulins a la particularité de posséder 13 châteaux. Pour cette manifestation un certain nombre de propriétaires donnent accès aux cours et aux parcs de leurs châteaux à l'ensemble des coureurs ce qui en fait une épreuve très spécifique et en même temps unique dans la région avec la découverte et la valorisation du patrimoine par l'intermédiaire du sport en complément de sentiers de la Forêt de Bagnolet et des chemins communaux. C'est une épreuve qui a accueilli plus de 365 participants en 2017 ouverte à tous qui se déroule dans une ambiance conviviale avec un run and Bike enfant à partir de 10 ans.
Rens. 06 87 25 99 13
ou www.larondedeschateauxagonges.fr

Atelier bien-être
Jeudi 11 octobre à Yzeure

De 9h30 à 11h30 à la salle Balavoine. Deux jeudis par mois, instants de détente entre femmes. Activité organisée par le Centre social d'Yzeure. Rens. 04 70 20 55 09 ou 06 71 55 46 71.

#SPORT

Courir à Bressolles
Dimanche 16 septembre

Organisé par l'association Usse. 5 et 10 km. Rens. 04 70 44 94 55.

Tout Yzeure en sports
Samedi 22 septembre

A Yzeurespace à partir de 14h. Cette manifestation, dans le cadre de la « Fête du sport 2018 pour une France qui bouge » sera l'occasion de venir découvrir les différents sports proposés par les clubs de la ville. Stands d'informations des associations, initiations, démonstrations, récompenses aux sportifs, organisé par l'Office municipal du sport. Rens. oms-yzeure.fr

Vin'scène en Bourbonnais
Dimanche 23 septembre


CP : www.vinsceneenbourbonnais.com

Organisé par l'Association Vin'Scène avec l'EAMYA. Courses et marches de Moulins à Saint-Pourçain-sur-Sioule, en solo ou en équipe ! 15, 25 ou 43 km. De belles surprises vous attendent pour la 10ème édition !
Rens. 06 74 78 79 31
et www.vinsceneenbourbonnais.com

Activité balade
Lundi 8 octobre à Yzeure

Rendez-vous à la salle Balavoine. Tous les lundis, marcher en groupe, dénicher de nouveaux chemins, en ville ou aux alentours. Activité organisée par le Centre social d'Yzeure.
Rens. 04 70 20 55 09 ou 06 79 46 61 55.

10ème édition du City Bike
Samedi 6 octobre à Moulins

Entre amis ou en famille. Départ à 13h de la régie de quartier. Rdv à 12h pour les équipes de 3 ou 4 personnes. Toute le programme sur www.agglo-moulins.fr.

Course de la solidarité
Samedi 13 octobre à Moulins

Organisé à l'hôpital de Moulins par l'Association La Frigolée avec l'EAMYA. 5 ou 10 km.
Ren. 04 70 34 96 39.

Journée Portes Ouvertes de badminton au Complexe de la raquette
Samedi 13 octobre à Yzeure

Le bad, ça vous tente ? Venez essayer ! C'est gratuit ! Initiation & pratique, démos matchs, inscriptions club sur place. Rens. Badminton Club Moulins-Avermes-Yzeure au 06 65 49 79 90.

Rendez-vous sur **les brocantes de septembre et octobre**

L'Allier est réputée pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les "bonnes affaires" sont à dénicher et à... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2018 est disponible gratuitement dans les Offices de Tourime de Moulins, Vichy et Montluçon et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.

SAMEDI 15 SEPT.
- Franchesse
Stade des Tutelles
Comité des fêtes
06 19 67 02 58

DIMANCHE 16 SEPT.
- Avermes
Parking Pré Bercy 3
Amicale CNL Locataires
de Pré Bercy
06 48 47 44 24
- Coulandon
Bourg - Coul'en Gym
04 70 44 01 04 (après 18h)
- Le Montet
Bourg, place de la mairie
Comité des fêtes
04 70 47 10 35

DIMANCHE 23 SEPT.
- Buxières les Mines
Bourg - Comité des fêtes
06 65 17 84 24
- Château sur Allier
Place des Vignes
Confrérie St Vincent
06 46 06 52 30
- Thionne
Parking de la salle des fêtes
Comité des fêtes
06 49 14 28 20

SAMEDI 29 SEPT.
- Saint Menoux
Bourg, rue des écoles, parkings
Comité des fêtes
06 08 60 48 48

DIMANCHE 30 SEPT.
- Moulins
Quartier des Mariniers
Association du Quartier
des Mariniers
06 10 33 80 85

SAMEDI 6 OCT.
- Montbeugny
Salle des fêtes - Les Mômes
06 65 39 83 24

DIMANCHE 14 OCT.
- Neuvy
Salle des fêtes
Neuvy d'un Point à l'autre
04 70 46 24 05
- Saint Léopardin d'Augy
Bourg - Amicale Laïque
du RPI Couzon
06 70 67 34 55


©Spedona

Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à :
Comité des brocantes en Bourbonnais - Mairie 03340 La Ferté Hauterive
Et suivre toutes les mise à jour sur leur site internet :
www.brocantes03.org
Rens. au 09.64.32.98.51 ou 04.70.43.03.21.



C'est la rentrée sportive avec le **Comité Départemental d'Education Physique et de Gym Volontaire de l'Allier**

Envie de vous (re)mettre au sport, pour vous-même ou vos enfants ? En septembre, préparez votre rentrée sportives avec le CODEP


©Cyril Badet

Cours de Pilates et bien-être
Les cours se dérouleront au palais des sports dans la salle rythmique, les mercredis après-midi : Pilates de 14h à 15h et bien-être de 15h15 à 16h15. 2 séances découvertes gratuites sont proposées. Tarifs : 1 cour, 80€ pour l'année et 2 cours, 100€ pour l'année. Une tenue de sport adaptée et souple permettant les mouvements amples, chaussettes. Apporter une bouteille d'eau, une serviette, un petit coussin si besoin pour votre nuque. Pour votre confort, vous pouvez également apporter votre propre tapis de sol, sinon il y en a à disposition dans la salle. Début des cours le mercredi 12 septembre 2018.
Rens. CODEP EPGV 03 au 04 70 34 49 12.
gymvolontaire.codep03@orange.fr

Cours Gym Aquatique
Les cours se dérouleront à la piscine de Moulins, le mercredi de 10h45 à 11h45 (cours spécifique), de 12h à 13h, de 18h30 à 19h30 et le jeudi de 20h à 21h. Début des cours le 19 septembre 2018. Inscriptions 1/2h avant la séance auprès des hôtesses.
Rens. Comité Départemental de Gymnastique Volontaire (CODEP) : 04 70 34 49 12.

Différents cours avec le CYSL Gym Yzeure
Gym dynamique, gym d'entretien, gym douce, musculation, pilates, bodyzen, marche nordique, gym enfants 3-5 ans. 2 séances découvertes gratuites.
Rens. Odile : 04 70 20 23 49 ou Monique : 06 63 55 74 13 - cyslgym@hotmail.fr

Pour info :
Le CODEP (Comité Départemental) est une association déconcentrée de la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire). Ce Comité a été créé le 8 octobre 1984 et a pour objectif la création de clubs affiliés à la FFEPGV, comme le CYSL à Yzeure, et pour but, de les soutenir par le biais d'aides technique et financière. Il est également l'employeur d'une dizaine d'éducateurs sportifs qu'il met à disposition des clubs demandeurs et sert de relais entre les clubs et la FFEPGV.

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !

Et recevez chaque mois votre
MAGAZINE NUMÉRIQUE PAR MAIL !

C'est simple, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com

Aude & Julie

LISEZ VOTRE MAGAZINE MOULINOIS
Sport & Bien-être
EN UN CLIC !



CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com
Magazine Esprit Sport & Bien-être
www.espritsportetbienetre.fr

Le Pal Run, une course unique au monde

Le dimanche 14 avril 2019, faites parti des 3000 participants attendus pour une immersion totale au cœur de plus de 27 attractions & 700 animaux sauvages.

Vous êtes coureurs du dimanche ou coureurs confirmés ? Pas de problème car 2 courses sont prévues : un 10 km et un semi-marathon. Lions, singes, rapaces et tous les autres animaux feront partie intégrante de cette fabuleuse aventure. Un parcours unique à travers le parc d'attraction et animalier Le Pal ! Pour rappel, le Pal, c'est 50 hectares de nature, 700 animaux à découvrir, 27 attractions et des Lodges pour des séjours.
Il ne reste plus que quelques dossards alors dépêchez-vous !
Plus d'infos : www.lepalrun.com

Participez à une séance de Yoga **en plein air à Moulins !**

Pour la première fois à Moulins, venez vous initier au yoga en plein air le dimanche 30 septembre ou en cas de mauvais temps le dimanche 7 octobre de 9h30 à 10h45 et de 11h15 à 12h30.



Débutants ou pratiquants réguliers, participez gratuitement aux deux séances de yoga ouverte à tous : initiation, relaxation et respiration, le tout en plein air à l'espace public entre le Stade Marcel Zawada et l'Allier sous la conduite de Chantal Goux et Rolf Mayer. Ces séances seront l'occasion lors d'un temps de disponibilité, de changer de rythme, de découvrir ou faire évoluer votre pratique, d'intégrer de nouveaux apprentissages et de profiter des bienfaits de la détente qui en résulte. Exercices de respiration et postures de yoga sont au programme, n'oubliez pas votre tapis et un coupe-vent !
Contact: amy-yoga.fr et 06 33 63 22 93.

Le salon des familles à Moulins, une excellente façon partager de bons moments ensemble !



Parents, grands-parents, enfants, oncles, tantes… vous êtes invités à découvrir le Salon des familles sur le thème de l'intergénération, qui aura lieu le samedi 13 octobre de 10h à 18h à la salle des fêtes de Moulins !

Salon d'informations, de loisirs et d'échanges, ce salon vous permettra de rencontrer les acteurs de la petite enfance jusqu'à la retraite. Organisé par la ville et le CCAS, il se donne pour mission de réunir les familles pour leur permettre en une journée conviviale de découvrir toutes les richesses dont regorge l'agglomération moulinoise. Les visiteurs auront accès aux différents stands de professionnels, associations, animations et organismes touchant la santé, l'éducation, les loisirs et la vie familiale. « *L'évènement a accueilli un public nombreux avec plus de 1 000 personnes sur la journée en 2017; son programme diversifié, la qualité des intervenants, le nombre de familles accueillies ont démontré que le Salon des familles répondait à un réel besoin pour la population* » nous précise Nathalie Chaplain du CCAS de Moulins.

Beaucoup de plaisir et de belles découvertes sont au programme !

29 partenaires participent au 2ème salon des familles : 19 stands d'informations, et de nombreuses animations intérieures et également extérieures. Dans les domaines des loisirs, sports, évasion, santé, culture, nouvelles technologies pour s'informer, se divertir, satisfaire tout le monde : animations, infos et conférences, ateliers, spectacles, scrapbooking, maquillage, structure gonflable, parcours en calèche, piste routière, salon de lecture intergénérationnelle, gym, escape game, éveil musical, café des papas, démonstration de zumba, jeux pour les enfants et les parents.

Grand temps fort cette année « Ma famille a du talent »

Dix familles sélectionnées cet été se dévoileront sur la scène de la salle des fêtes, le samedi 13 octobre. Elles partageront entre plusieurs générations, danse, musique, sport, théâtre... sous forme de mini-spectacle ou de démonstration on d'une passion ou d'un loisir commun.

Le but de cet évènement et l'esprit attendu

« *C'est une volonté municipale de développer les actions solidaires dans le domaine de la famille ; le temps d'une journée évènementielle proposant des activités ludiques à pratiquer en famille. Pour ce deuxième salon, l'idée est de de mettre en avant le lien entre les générations en valorisant le rôle des grands parents* » dixit Nicole Tabutin, 1ère adjointe de la Mairie de Moulins chargée de la Solidarité et de la Famille.

Le salon en famille est le rendez-vous des séniors curieux, des actifs, des grands parents, des enfants, des jeunes parents en quête d'informations et d'idées pour dynamiser leur quotidien.

Rens. 04 70 48 51 20
Retrouvez tout le programme sur www.ville-moulins.fr

“ Le magazine *l'Esprit Sport & Bien-être* aura son coin lecture, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! ”



Aude & Julie

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé

STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT

Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS

IMPRIM'VERT® ©2018-6324
votre imprimeur agit pour l'environnement

Jardiner en Septembre : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnerons désormais des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette nouvelle rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

AU POTAGER

- Semer les oignons, radis d'hiver, mâche, salades de printemps, épinards
- Fraisiers : éliminer les stolons et les replanter (3 ou 4 ans)
- Récolter les graines : haricots, salades, tomates, etc…
- Tomate : ôter les feuilles pour donner de la lumière
- Nettoyer les espaces vides et semer des engrais verts

AU VERGER

- Ramasser les fruits murs et entreposer au fruitier
- Ramasser les fruits tombés au sol *(compost)*
- Commencer les traitements à la bouillie bordelaise
- Tailler les arbres à noyau
- Préparer les trous de plantation

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Bouturer les rosiers, azalées, pélargonium (géranium), etc...
- Planter les bulbes d'hiver
- Terminer les tailles des haies de thuyas
- Scarifier le gazon et semer un regarnissage
- Semer un nouveau gazon sur terrain bien propre
- Préparer les bandes de terre pour plantation d'une haie *(vive de préférence)*



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Lecture bien-être



Le voyage en Inde d'un golden boy repenti en quête de sagesse Avocat d'affaires à New York, amateur de fêtes et de drogues..., Jonathan plaque tout du jour au lendemain pour partir à la recherche du bonheur. Pendant 3 ans, il va à la rencontre de penseurs et de maîtres spirituels à travers le monde, et découvre la méditation, une pratique qui va bouleverser sa vie. En novembre 2016, il s'envole vers l'Inde pour vivre une expérience radicale : "Vipassana ", ou dix heures par jour, pendant dix jours. Dans un silence total. Voyage initiatique et chronique spirituelle, ce livre irrésistible bouscule les genres littéraires autant que les consciences. Dans un style décomplexé, follement drôle, Jonathan Lehmann nous transmet la richesse des enseignements qu'il a reçus et qui nourrissent, chaque jour, son cheminement vers le bonheur.

Les Bienfaits de nos fruits et légumes !

Sources de vitamines, de minéraux, de fibres..., les fruits et légumes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut en manger, pour rester en forme. Chaque mois découvrez un légumes et ses vertus ! A consommer sans modération !



Dans les soupes, les salades, les sauces... les carottes peuvent être mangées même en desserts ! Elles sont excellentes, saines et nous apportent de nombreux bienfaits et propriétés.

La sagesse populaire attribue aux carottes de nombreuses vertus : notamment de « rendre aimable » et de « donner les fesses roses ». Pour cette dernière, en effet, elle permet d'améliorer le teint grâce au carotène. Le carotène, aussi connu de son vrai nom bêta-carotène, est une pro-vitamine A. Cette composante donne un effet de pigmentation de la peau semblable au bronzage. En dehors des antioxydants, anti-inflammatoires, carotène et vitamines qu'elle renferme, la carotte a aussi longtemps bénéficié d'une légendaire efficacité sur la vue humaine.

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 livre ses recettes fétiches !

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

Rôti de porc fondant à la moutarde à l'ancienne

Le secret des grands-mères pour que le porc reste très fondant, c'est de le cuire longtemps et très doucement. Alors si comme moi, vous aviez tendance à cuisiner de la viande dure comme du bois, suivez cette recette pas à pas, et le porc ne vous résistera pas !



Ingrédients (pour 4 ou 5 personnes) :
un rôti de porc d'environ 800 g
4 grosses carottes et 5 à 6 pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 oignons
1 gousses d'ail
2 feuilles de laurier et quelques branches de romarin ou un bouquet garni
1 cube de bouillon
1 verre de vin blanc
1 grand verre d'eau
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne d'amandes et 40 g de beurre

Préparation de la pâte sablée à l'amande :
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. - Faire revenir les oignons émincés et les gousses d'ail entières pelées.
- Badigeonner le rôti de moutarde à l'ancienne. L'ajouter dans la cocotte et faire dorer la viande à feu vif sur tous les côtés. Saler et poivrer. Déglacer avec le vin blanc, gratter les sucs dans le fond de la cocotte avec une spatule.
- Ajouter les légumes en cube, le cube de bouillon et verser le deux verres d'eau jusqu'à couvrir le rôti. Laisser mijoter environ 90 minutes à feu très doux.
- Sortir le rôti de la cocotte pour le trancher, puis replacer les tranches de rôti dans la cocotte et laisser cuire encore une demi-heure sans le couvercle pour réduire la sauce et laisser les tranches s'imprégner de jus.

Astuce de Grand-mère :
Pour une sauce plus gourmande, vous pouvez ajouter à la dernière minute de cuisson une bonne cuillère à soupe de crème fraîche épaisse.

C'est prêt ! Bon appétit !

La semaine du goût en octobre, c'est le rendez-vous des papilles

L'édition 2018 de la Semaine du Goût aura lieu du 8 au 14 octobre partout en France avec aussi une programmation près de chez nous.

Depuis sa création en 1990, La Semaine du Goût est l'évènement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre. Elle favorise les rencontres entre professionnels de la terre à l'assiette avec le grand public et les publics cibles (de la maternelle à l'enseignement supérieur) partout en France pour sauvegarder la culture des patrimoines culinaires et le bien manger.

Les thèmes principaux de cette édition seront le « bien manger ensemble » et le « local urbain ». La Semaine du Goût est un événement attendu par tous, réunissant notamment 200 000 enfants partout en France, ainsi que les professionnels de la terre à l'assiette (producteurs, fermiers, collectivités locales, associations, restaurateurs, etc.).

Dans tout le département, de nombreuses manifestations sont organisées pour célébrer le goût… Restaurateurs, cantines scolaires, commerçants.

Retrouvez tout le programme des activités réalisées en France et près de chez nous pendant la Semaine du goût : tables thématiques des restaurants, animations grand-public,... sur www.legout.com

Rendez-vous à Yzeure, pour la dégustation de soupes le mercredi 10 octobre au marché Place Jules Ferry de 9h à 12h. Les soupes sont préparées et distribuées par la cuisine centrale municipale et cuisinées avec les légumes des Jardins La Prévert.



CP Ville Yzeure

Au coeur de la nature, venez tonifier votre corps **en pratiquant le Yoga sur une planche de paddle**

Explications et découverte de ce sport avec Katia Semail, chamaliéroise, coach sportif et professeur de Yoga & Pilates. Elle encadre les séances de yoga & paddle au Natural Wake Park à Paray-Sous-Brailles

Esprit Edition : Parlez-nous de votre parcours sportif ?
Katia Semail : Étant ancienne boxeuse, boxe thaï, j'ai toujours aimé les sports intenses, seulement voilà après onze ans de carrière, je me suis aperçue que nous négligions souvent l'échauffement et surtout les étirements. J'ai aussi découvert la culture asiatique et le massage thaï grâce à cette discipline. Cela, ainsi que d'autres événements et rencontres, m'ont conduit en plus de l'enseignement de la boxe thaï à me former entre autre à l'enseignement du Pilates, du Yoga et aussi plus récemment l'Acroyoga. Aujourd'hui je m'occupe d'un programme d'activité physique adaptée pour les patients atteints de cancer. Ces activités, que je propose en dehors, sont un moyen de donner le goût aux gens de pratiquer régulièrement une ou plusieurs disciplines avec plaisir. Le sport a un effet protecteur pour le corps, le yoga va aussi offrir de nombreux effets thérapeutiques, comme agir positivement sur les émotions, le stress, la mémoire, et bien d'autres choses.

Esprit Edition : Quand et comment a commencé la pratique du yoga outdoor & paddle au Natural Wake Park ?
Katia Semail : J'ai commencé le wakeboard l'an dernier, gros coup de coeur pour cette pratique, ce qui m'a conduit au Natural. Valentin, le gérant m'a proposé de donner des cours de yoga outdoor sur ce spot exceptionnel ! Quand il m'a indiqué qu'il allait mettre en place l'activité paddle, j'ai sauté sur l'occasion pour lui suggérer de réaliser des séances de yoga avec une partie sur tapis puis sur paddle ! C'est une activité ludique dans laquelle on peut se challenger un peu, dont le seul risque et de tomber à l'eau. Il y a aussi le côté apaisant de ressentir le mouvement de l'eau, de se connecter aux bruits de la nature autour de nous et profiter de magnifiques couchers de soleil, selon l'heure où l'on pratique. La méditation sur paddle offre de nouvelles sensations. Être bercé par l'eau ainsi que les sons de la nature est particulièrement agréable.

> « Venez profiter des bienfaits et de la beauté du coucher de soleil en pratiquant sur tapis puis paddle.. L'équilibre parfait entre effet apaisant et dynamisant. »

Esprit Edition : Un prochain stage a lieu le week-end du 29 et 30 septembre, quel est son but ?
Katia Semail : Le yoga peut-être un bon complément pour tous les sports. Le stage que nous proposons qui va combiner wake, yoga outdoor et yoga paddle permettra à chacun d'en explorer les bénéfices. Débutant ou confirmé, en wake ou en yoga, chacun trouvera sa place dans ce week-end sportif et zen.

Esprit Edition : De nouveaux projets à venir ?
Katia Semail : Oui, bientôt l'Acroyoga au Natural. C'est un mélange de Yoga, acrobaties et massages thaï. L'Acroyoga existe depuis très longtemps. Cette discipline s'effectue à plusieurs, chacun a son rôle, il y a la base celui qui porte, le flyer celui qui est porté, et le spotter qui sécurise la posture, la consolide en aidant aussi bien la base que le flyer. Dans la pratique solaire, yang, l'accent est mis sur les acrobaties, le renforcement, le divertissement et les inversions. En lunaire, yin, on réalisera des vols thérapeutiques ou la base pourra étirer et masser le flyer, l'aider à se relaxer et lâcher prise. Les activités Yin duo et Yoga partner viennent compléter et font partie de la pratique de l'Acroyoga. Pour le Yin Duo, on se concentre sur les tissus conjonctifs. Nous tenons les postures dans la durée de façon statique avec l'aide du partenaire. C'est un yoga réparateur. Le yoga partner permet de s'exercer, se préparer à la pratique à deux. Nous allons beaucoup travailler sur la décompression de la colonne vertébrale, la confiance en soi, en l'autre, l'écoute et la communication et la connexion.

Esprit Edition : Quand auront lieu les ateliers ?
Katia Semail : Pour les personnes intéressées, il suffit de suivre ma page facebook, Katia Semail coach sportif, en la likant et s'abonnant. Je communiquerais les dates des ateliers débutants très bientôt sur celle-ci.

Découvrez l'Acroyoga en vidéo !
YouTube
Scannez le code
https://goo.gl/p6MGjD



FITNESS - CARDIO TRAINNING - COURS COLLECTIFS - SELF DEFENSE - FORMATION AUTO DEFENSE
DEFIT'S LADY
RELEVE LE DEFI
LE CLUB QUI PREND SOIN DE VOUS
25 rue des combattants en AFN
MOULINS
www.defitslady.fr
BIEN-ETRE : Spa - Sauna finlandais - Massages Bien être - Energétique Chinoise - Pole Dance - Cours de Chant - Guitare - Location de salles





Katia Semail en posture de Yoga Sirsasana

Sport et convivialité au **Bourbon Sportif Basket**

L'histoire du BSB a démarré en 1985, créée par une bande de copains qui avaient tous la même envie, être ensemble et jouer au basket peu importe le niveau de chacun. Nous avons rencontré un passionné, Bertrand Desbordes, l'actuel président du club mais également membre de l'association depuis ses débuts.



Tournoi en 3x3 seniors en 2018

Ce club est fait pour tous et par tous. En cela, chacun peut s'impliquer en fonction de ses disponibilités et compétences. C'est un club familial dont la plus haute ambition est de le rester tout en n'oubliant pas l'aspect compétition.

Une association donc adhérente à la Fédération française de basket (FFBB) et véhiculant certaines valeurs. Elles sont déclinées localement par les personnes qui font le club. Le statut d'association implique la notion de bénévolat qui est l'une des bases du fonctionnement du BSB. L'association de bénévoles peut fonctionner en partie grâce aux différentes actions qu'elle entreprend, telles que son loto anuel le dernier dimanche de janvier, la participation à la vie sociale locale avec un stand à Bulle Oxygène Verte organisée par l'association Adequat à Vieure chaque année ou même le triathlon de Bourbon l'Archambault qui a lieu début septembre.

Les valeurs du Bourbon Sportif Basket

La pratique des sports collectifs en général, et du basket en particulier implique, favorise et développe certains types de comportements :

· Le respect, que ce soient des personnes, de leurs différences, des locaux et du matériel mis à disposition, des règles de basket-ball et de vie commune. Cela à tout âge, à domicile et lors des déplacements extérieurs.

· La convivialité, en favorisant l'intégration de chacun, l'échange, l'amusement.

· La sportivité en se comportant au mieux lors des entraînements, des compétitions officielles, des tournois mais aussi vis à vis du corps arbitrale, des adversaires et du public.

· La compétition, en n'oubliant jamais que le but est quand même de progresser dans la pratique du basket pour son accomplissement personnel et celui du club.

· La solidarité, le partage, la reconnaissance, et la citoyenneté sont les valeurs de ce sport, et sont développées au sein du club.

« *Ainsi, le club participe au développement et à l'épanouissement de l'enfant, mais également de l'adulte.* », nous explique Bertrand.

Les bénévoles organisent la mise en place matérielle et humaine permettant à tous les joueurs de bénéficier d'un ou plusieurs entraînements hebdomadaires, de participer aux compétitions et ainsi de s'épanouir pleinement dans la pratique du basket. Une implication de chacun est indispensable pour que leurs objectifs éducatifs puissent être atteints, mais également pour que se multiplient les moments de partage et de convivialité.

Sportivement, le Bourbon Sportif Basket, c'est : 117 licenciés de 6 à 47 réparties sur 8 équipes et une école de basket ayant pour objectif de former les talents de demain. Des équipes seniors avec de très bons résultats : les filles qui ont été championnes d'Allier en 2014 et qualifiées en régional en 2015. L'équipe seniors 1 chez les garçons remporte pour la deuxième année consécutive la coupe d'Allier. Le club rassemble les enfants de tous les niveaux, la mixité est aussi importante, il y a du résultat, il souhaite garder cet esprit de jeunesse. « *On prend tout le monde et pas besoin d'être un champion pour jouer !* » nous explique Bertrand. Les joueurs et les joueuses viennent de Bourbon, Ygrande, Franchesse, Cosne d'Allier, Saint Plaisir, Saint Menoux, Autry Issard, Meillers, Saint-Hilaire, Moulins…

Le maintient de l'équipe féminine fait partie des principaux objectifs de la saison. Le club adopte une nouvelle stratégie à la rentrée. Il recrute des filles de 14 à 17 ans. Le but : monter une équipe espoir pour ensuite alimenter une équipe senior féminine afin de pérenniser ses basketteuses. La formation est également une priorité au BSB, une volonté forte du club de pousser les jeunes à se former. 7 entraîneurs sont actuellement en poste. C'est important et pour le club et pour les jeunes de rester tourner vers l'avenir.

Grâce à l'adhésion au club, chacun doit s'engager à participer à sa vie et à sa réussite dans le respect du projet associatif et sportif défini. Joueurs et parents s'engagent avec un état d'esprit d'implication que ce soit pour soi, pour l'équipe, pour le club et pour la pratique du basket en général.

Les entraînements ont lieu à la salle des sports, ils ont repris début septembre. Adhésion au club à partir de 65€. Des séances découvertes sont proposées, alors n'hésitez pas !

Pour info !

À partir de 6 ans. Les entraînements se déroulent salle des sports de Bourbon l'Archambault.
Contact : Président : Bertrand Desbordes 06 83 01 01 75. Secrétaire : Jean Christophe Sautour 06 15 86 14 72.
www.bourbonsportifbasket.fr
bourbonsportifbasket@hotmail.fr

Pierre Vincent, un artisan tailleur de pierre et passionné !

Employé dans une entreprise de restauration du patrimoine, Pierre Vincent utilise aussi le marteau et burin à des fins artistiques en alliant ses deux passions le sport & la pierre pour créer des ballons en pierre. Des pièces décoratives, originales et uniques dans la région.



Dans son garage, transformé en atelier, il donne vie à toutes sortes de sculptures et d'objets décoratifs et notamment ses ballons plus que réalistes de différentes disciplines, rugby, foot, basket.

Ce tailleur de pierre, installé à Yzeure, est un artiste et un manuel. « *J'ai toujours été créatif, c'est une passion. Je ne me vois pas faire autre chose que travailler avec mes mains !* »

Au sujet d'artisanat d'art, Pierre en connaît un rayon. Depuis son plus jeune âge puisque son grand-père Réné Vincent et son père Jean-Pierre Vincent étaient décorateurs staffeurs et avaient l'entreprise Vincent Décoration à Moulins. Pour ce qui est du rugby, une passion aussi transmise de père en fils puisque Jean-Pierre Vincent était un grand joueur du FCM pour ceux qui s'en souviennent.

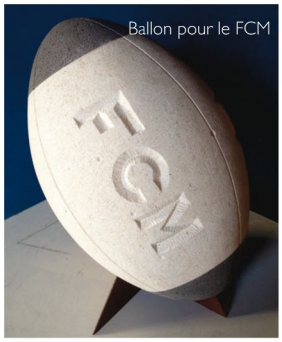
Après des études aux Beaux Arts de Lyon où Pierre apprend la sculture, il décide de s'orienter vers le métier de tailleur de pierre en passant un CAP et BP tailleur de pierre, il débute son métier en 1998.

« *Depuis petit, je me rappelle que j'étais déjà passionné par les minéraux et les pierres. Le contact avec la pierre est un besoin permanent pour moi.* » nous explique-t-il.

Une autre passion réside dans sa vie : le rugby. Et c'est il y a 20 ans quand son cousin lui demande de lui réaliser un ballon de rugby en pierre qu'il cultiva au fil des ans une prédisposition pour la taille d'objets originaux sur ce thème sportif.

Petit à petit son métier s'est mué en une véritable passion artistique et décide il y a deux ans de créer son « Petit Atelier de Pierre » pour proposer ses pièces en vente.

« *J'ai notamment pu réaliser un ballon pour le FCM en personnalisant le ballon avec leur logo, le trophée pour le nautique club de Moulins en travaillant en bi-matière, le bois et la pierre… Mais aussi pour des cadeaux personnalisés sur demande.*» nous précise-t-il.



Ballon pour le FCM



Trophée pour le nautique club de Moulins

Il privilégie la pierre de Volvic, la pierre de calcaire ou de la pierre reconstituée comme matière première pour ses sculptures. L'artiste affectionne ce matériau tout en reconnaissant que sa dureté et ses particularités demande beaucoup de patience au risque de casser la pièce «*L'habileté, la maîtrise des gestes sont appris avec le temps et l'expérience. Je passe en moyenne 30h pour la réalisation d'un ballon. Ce sont des heures et des heures de polissage, le tout à la main. La pièce est donc unique et différente à chaque fois.*» nous explique-t-il.
Pour chaque pièce, Pierre réalise des croquis, des recherches sur papier avant de se lancer sur la base de son travail, un bloc de pierre qu'il choisira en fonction de sa couleur, de sa dureté… taille, raffinage, polissage font partie des étapes de confection avec un choix d'outils adaptés en fonction de la pierre. Pour un rendu encore plus réaliste possible, Pierre colore parfois la pièce avec de l'huile de lin mélangé avec de l'essence de térébenthine et des pigments naturels pour la couleur du cuir d'un ballon de rugby par exemple.

Une idée originale pour un cadeau personnalisé ou de trophés pour nos clubs locaux ! N'hésitez pas à découvrir son travail sur sa page Facebook : le petit atelier de Pierre. Vous y retrouverez également ses oeuvres autour de son autre passion, celle des super héros et ses chouchous Thor et Hellboy !

Facebook : Le Petit Atelier de Pierre



Salon de l'Habitat

Construire

Décorer

JARDINER

Innover

Du 19 au 21 octobre

PARC **MOULINS** EXPO





Découvrez nos espaces
pour faire pousser
vos projets !

Habitat Sain

CARRÉ VERT

Village Vintage

Entrée GRATUITE

Vendredi : 14h - 19h / Sam. et Dim. 10h-19h

Plus d'infos : www.ilevents.fr - 04 70 20 19 15

Musée du bâtiment

ilevents
ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

lamontagne

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir