#37
AVRIL
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Pourquoi pas voyager près de chez nous ?

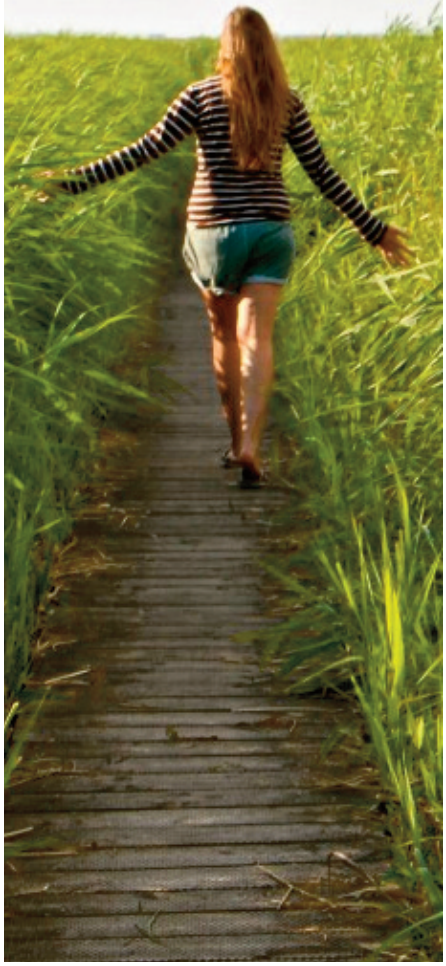


Le Donjon de la Toque à Huriel

CP Luc OLIVIER CDT Allier

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

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



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

#Sophrologie - Massage du Monde

• ***Carole Daubanay***
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet Yzeure Santé
28, Place Jules Ferry - 03400 YZEURE

#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.

• ***Pierre BOURDET***
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#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/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#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

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

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• ***Catherine Houlle - Cabinet Harmonie***
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
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

#Médecine Chinoise

• ***Catherine Marion***
Thérapeute en médecine chinoise
Ventouses - Détoxination ionique
Harmonisation globale
06 75 75 24 94
catherinemarie.marion@gmail.com
Cohérences-Cabinet de médecine chinoise
36, rue Villars - 03000 MOULINS







Aude & Julie

GOOD NEWS !



Une halle et une esplanade pour le marché de "nouveaux producteurs" à Avermes

La commune d'Avermes souhaite développer le commerce de proximité et une dynamique valorisant les producteurs locaux, les commerçants, artisans et services, les associations, habitants et élus. Les élus ont donc validé le projet de création d'une Halle et d'une Esplanade au centre bourg d'Avermes pour accueillir des marchés et des animations. Cette Halle et cette esplanade ont été inaugurées le samedi 6 avril à l'occasion du marché qui a accueilli de nouveaux producteurs. La commune d'Avermes souhaite aujourd'hui dynamiser ce rendez-vous hebdomadaire par la qualité et la diversité des produits, la structuration du marché et le lien avec les producteurs ainsi que ses animations.

> "Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur"
> - Albert Camus -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Avril 2019 - 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
www.espritsportetbienetre.fr

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

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Pascaline Liard, Zéro Waste, Sandrine Quillet, Amandine Debrouver, Mickaël Charrondière, Lycée Agricole Neuvy
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 : 979-10-96967-23-0

Ne pas jeter sur la voie publique

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

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

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

AUTOMELEC3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

TradiEco
Des maisons de qualité NF



JOURNÉES PORTES OUVERTES

Route des Vignes 03210 CHEMILLY

www.tradieco.com

Règles d'or pour **organiser son mariage sereinement**

Si le mariage est le plus beau jour de votre vie, il n'en reste pas moins un des plus stressants. Entre le choix de la robe, du costume, les préparatifs, la famille et les problèmes d'organisation de dernière minute, rester zen n'est pas une mince affaire. Voici quelques conseils pour être en forme le jour J. L'essentiel est de bien s'organiser, et surtout de prendre soin de soi.

Faire du sport pour une remise en forme
L'activité physique permet de lutter contre le stress. En fonction de votre budget, vous pouvez faire du footing, aller à la piscine deux à trois fois par semaine, vous rendre dans une salle ou prendre un coach sportif à domicile. Même si vous n'êtes pas une grande sportive, aérez-vous chaque jour en faisant au minimum 30 minutes de marche. Des activités telles que le yoga, le Pilates ou encore la méditation peuvent aussi vous être très bénéfiques pour vous sentir mieux dans votre corps et gérer votre anxiété. Pourquoi ne pas pratiquer l'activité physique avec votre moitié ? Cela vous permettra de penser à autre chose que le mariage. C'est aussi plus motivant.

Déléguez, demandez de l'aide !
Les futures mariés ont en tête une liste de détails bien précis qui colleront à leur mariage à la perfection. Vous avez naturellement envie, que votre mariage vous ressemble et vous vous investissez à 200% pour se faire. Les préparatifs du mariage peuvent être longs et remplis d'obstacles, si vous vous sentez débordés avec tout cela, n'hésitez pas à déléguer à votre entourage certains achats comme les tenues pour les enfants du cortège, la déco, etc… Vous verrez que vos proches seront ravis de pouvoir vous aider.



Dormez, le sommeil est très important
N'allez pas écourter vos heures de sommeil sous prétexte que votre liste de choses à faire n'a jamais été aussi longue. Manquer de sommeil est le meilleur moyen d'être inefficace et stressé à l'heure de réaliser vos préparatifs. Accordez-vous de bonnes nuits complètes pour repartir chaque jour du bon pied.

Programmez des moments à deux
Sachez dégager dans votre emploi du temps quelques heures pour partager des moments privilégiés avec votre moitié. Il est vite tentant de consacrer toutes ses soirées à la confection de faire-part et autres détails de mariage. Réservez-vous cependant des soirées pour aller au cinéma, au restaurant ou sortir danser.

Pour être zen
Prendre du temps pour soi est super important. Alors n'ayez aucun scrupule à aller vous faire faire un spa, un gommage du corps, un massage relaxant en amoureux en cabine duo, cela vous permettra de vous retrouver tous les deux, etc. Outre le fait que vous vous sentirez beau et belle, vous vous sentirez détendus ! N'hésitez pas à faire quelques exercices quotidiens de méditation.



Faites sensation avec un cadeau de mariage original et insolite pour un ami ou un proche !

Cadeau nature
Si vous êtes à la recherche de cadeaux pour vos invités, vous avez la possibilité d'offrir des petits sachets de graines de fleurs ou des plantes vertes, un petit citronnier ou un pied de tomates cerise, ou encore des plantes aromatiques comme le thym, le romarin, la menthe ou le basilic.

Cadeau gourmand
Pour les cuisinières, lancez vous dans la biscuiterie ou la pâtisserie, ces cadeaux faits maison feront sans doute sensation auprès de vos invités. Des petits pots de confiture que vous avez préparé vous-même.

Cadeau artisanal
Vous pouvez acheter des cadeaux artisanaux : une petite boîte à souvenirs en bois, un bracelet, un sac à courses en tissu, un porte-photo en matériaux recyclés... un joli souvenir qui vous aura permis de collaborer à une démarche équitable et peut-être de sensibiliser vos invités à une cause.

Cadeaux réutilisable
Distribuez de véritables gobelets en verre, en bambou ou en plastique personnalisés, conçus spécialement pour votre fête. Vos invités repartiront avec un gobelet personnalisé de votre mariage en souvenir.

Témoignage de Lucile et Jordan



Un mariage champêtre c'est original, à la fois chic et décontracté.

Lucile, casteldeneuvrienne & Jordan, fertéens, nous livrent quelques secrets quatre mois avant le grand jour.

Des produits du terroir de notre région pour le repas

La tendance est évidemment aux produits locaux et saisonniers. Le traiteur servira des produits régionaux afin de privilégier les filières courtes et le plat principal sera lui de provenance très local, puisque les parents de Lucile sont éleveurs de porcs à Châtel de Neuvre. Rien de tel que la découverte du terroir et la garantie que les produits consommés à votre mariage n'ont pas parcouru plus de kilomètres que vous !

Décoration : ils misent sur la récup et l'imagination !

Le thème champêtre convient parfaitement à un beau mariage en plein air, dans un cadre idyllique au beau milieu d'une nature généreuse. La décoration se doit également de respecter cette beauté à la naturelle. Des branches de vignes seront ajoutés par le fleuriste à la déco végétal et des morceaux de bois seront réutilisés en centre de table. Les convives pourront également profiter des banquettes en palettes à l'extérieur, qui seront fabriquées et habillées avec des assises faites à la main par la maman de Jordan, maroquinière.

Et le stress des préparatifs dans tout ça, le petit conseil de Lucile

« Pour ma part, il est vrai que je suis un peu stressée mais Jordan lui relativise, il est très détendu, ce qui m'aide beaucoup. Je pense qu'il est important de répartir les tâches, la famille se fait un plaisir de participer, elle prend le relais sur certaines choses. L'organisation sereine et cadrée est un vrai moment de bonheur en vue du jour J ».

Lunes de Miel à Moulins, la boutique incontournable des futurs mariés sur l'agglomération

Sylvie la gérante, a démarré en 2007 avec un showroom dans son appartement. En 2009 elle ouvre son commerce rue Paul Bert. Dix ans plus tard, en janvier dernier, elle ne pouvait rêver mieux elle emménage avenue Théodore de Banville, 300 m^2 pour accueillir ses clients, les conseiller et, mieux encore, qu'ils soient surpris par des attentions personnalisées ou des services qui sortent de l'ordinaire. Elle laisse s'exprimer son côté artistique et créatif dans sa boutique. « Mes deux arrières grands mères étaient couturières à Vichy, ma grand mère à 15 ans, portait les robes de l'atelier aux princesses, aux reines… je pense qu'elles m'ont transmis cet amour pour les belles robes et les belles choses. Poussez la porte de ma boutique et laissez vous choyer ! » nous raconte Sylvie.



Un grand espace pour le bien-être de ses clients

Un salon privé pour la future mariée, un salon privé pour le futur marié, deux grandes cabines pour les cocktails, un espace thé/café et un espace enfants avec des jeux.

Le choix de la robes de mariée, un grand moment

Vous êtes unique, votre tenue aussi. Un large choix de robes est à votre disposition. Laissez vous conseiller et choyer pour choisir la robe de votre vie.

Sans oublier le costume du marié

Pour vous Messieurs, un salon privé où vous pourrez choisir la tenue la plus adaptée à votre cérémonie.

Pour les invités, misez sur la robes de cocktail

Lunes de Miel vous propose une vaste sélection de tenues de cocktail. Robes courtes, robes longues, ensembles jupe, ensembles pantalons, le rayon cérémonie s'adapte à tous les âges, des tailles jusqu'au 56 et tous les budgets.

Aux côtés des mariés, les enfants du cortège

Lunes de miel n'oublie pas les enfants. Pour les princes et princesses en herbe, Sylvie propose des tenues de baptême, et des tenues de cortège de 1 mois à 14 ans. Les vêtements peuvent être harmonisés par leur atelier en accord avec le thème du mariage ou les tenues des mariés.

N'oubliez pas les accessoires qui feront la différence

La boutique propose tous les accessoires pour terminer la tenue des mariés et des invités. Lingerie, jupons, gants, mitaines, chapeaux, accessoires de tête, pochettes, étoles, bijoux, chaussures...

Un atelier sur place assurera toutes vos retouches mais vous proposera également personnalisations et créations pour que votre tenue soit unique.

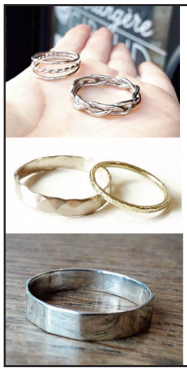
A venir prochainement :

- Une collection spécifiques de robes de mariées grandes tailles.
- Location de décoration pour le mariage (fauteuils Emmanuelle, bougeoirs, photophores, etc…)

Lunes de Miel, 22 avenue Théodore de Banville à Moulins. 04 70 20 80 39 ou Lunesdemiel03@gmail.com. Du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h. Sans interruption le vendredi de 10h à 19h .Rendez vous possibles le lundi et en dehors des horaires d'ouverture. Site : www.lunes-de-miel-moulins.com Facebook : LUNES DE MIEL



LURAT Thierry
Horticulteur
Portes ouvertes
11 et 12 mai
Ouvert 7/7j du 1er au 31 mai
Les Moquets - 03210 Chemilly
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32



Bérangère GIRAUD
Créatrice de bijoux uniques et singuliers
www.berangere-giraud.fr
Pour des bijoux uniques et à l'image de votre union !
Atelier & Boutique
rue de l'ancienne forge
03210 BRESNAY
06 14 67 67 18
contact@berangere-giraud.fr

Fleurs de Bach : comment les élixirs floraux agissent sur nos émotions

SOS, je suis en stress !

Vous vivez une période de stress ? Vous vous sentez angoissé(e) ? Vous appréhendez un événement à venir ? Pas de panique ! Les Fleurs de Bach peuvent vous aider !

Oui mais comment ? Et bien, tout simplement en allant chercher les émotions négatives qui vous envahissent, afin de les transformer en émotions positives, et ainsi, réharmoniser vos ressentis jusqu'au retour de votre paix intérieure.
Quelles Fleurs puis-je prendre ? Dans toute situation d'urgence, ou lorsque vous souhaitez préparer en douceur un événement que vous redoutez, utilisez le remède "Rescue", à raison de 4 gouttes, 4 fois par jour.
Et ce n'est pas tout, car les Fleurs de Bach ont une action sur de nombreuses émotions !
Vous manquez de confiance en vous ? Cela vous ronge de l'intérieur ? Peut-être vous faudrait il utiliser la Fleur de Bach "Larch" !
Vous voulez vaincre vos angoisses ? La Fleur de Bach "Aspen" vous conviendra probablement.





Vous ne vous remettez pas d'un choc émotionnel passé ? La Fleur de Bach "Star of Bethlehem" vous aidera à surmonter cette épreuve.

Cependant, il existe autant de combinaisons que d'individus ! Chaque être étant différent, avec ses propres émotions, son caractère... N'hésitez donc pas à vous rapprocher d'un professionnel qui réalisera un flacon personnalisé, au plus proche de vos besoins.

Alors, on commence quand ?

• ***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

Save The Date

Retrouvez Sandrine Quillet et ses conseils en Fleurs de Bach, le vendredi 17 mai à 20h15 à la boutique D'âmes Nature à Saint Menoux. Sur réservation uniquement les places étant limitées.

Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des fleurs de Bach 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 si besoin.

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bienfaits, c'est pour cela que nous leurs consacrons chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

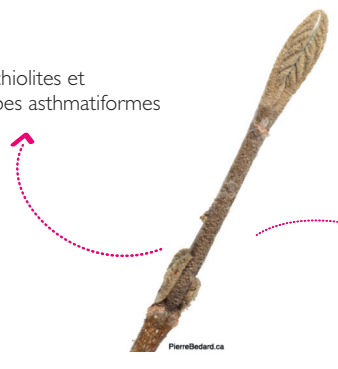
Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux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

Viorne

Le bourgeon de viorne est reconnu comme celui de cassis pour être un anti-inflammatoire efficace. Le macérat de bourgeon de viorne soulage les inflammations et allergies. Il a une action sédative, d'apaisement sur le système nerveux végétaif ou autonome. Cette propriété lui offre la possibilité d'agir sur des organes comme les poumons. Il calme, tranquilise et contribue à un apaisement de la l'inflammation. Il contribue à améliorer la fonction respiratoire.

Le petit + Il est réputé pour aider au drainage des voies respiratoires et son utilité **en cas d'allergie**.

Indications traditionnelles



Asthmes, bronchiolites et bronchites de types asthmatiformes

Eczéma, eczéma inflammatoi

Allergies, rhinites

Le staycation, des vacances près de chez soi

Le terme de staycation est un néologisme issu de la contraction de stay, "rester" et vacation, "vacances". Ce concept en vogue consiste en effet faire du tourisme en restant "chez soi", non pas en France, mais dans sa propre ville et les alentours. Au lieu de partir en vacances dans une autre région, les adeptes de ce tourisme de proximité passent leurs vacances dans un rayon de 100 kilomètres maximum autour de leur domicile.

Et près de chez nous ? En Auvergne, les habitants de la région sont la première clientèle touristique. En mars 2019, la Région Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme sort sa première enquête consacrée au tourisme intrarégional qui analyse pour la première fois le profil et le comportement des visiteurs de proximité. A savoir donc que les habitants de la région représentent à eux seuls plus du quart (27%) des visiteurs français en Auvergne Rhône Alpes, soit 10 millions de séjours, 32 millions de nuitées touristiques. « *En effet, souligne Lionel Flasseur, Directeur général d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, le tourisme de proximité constitue l'un des leviers majeurs de la fréquentation touristique en Auvergne-Rhône-Alpes et s'inscrit pleinement dans notre volonté de favoriser le développement d'un tourisme bienveillant et durable à l'échelle du territoire.* »

Quelques chiffres

51 % du tourisme de proximité se concentre en été contre 39 % en hiver. Près de la moitié (49 %) des déplacements sont avant tout motivés par l'agrément, tandis que 36 % sont consacrés aux visites des parents et amis.

Sport et culture aux premiers rangs des activités pratiquées

47 % des touristes de la région indiquent pratiquer une activité sportive au cours de leur séjour, tandis que 39 % optent pour la culture, et 18 % en profitent pour aller à la découverte de la nature.

Staycation, un terme qui a vu le jour aux États-Unis

Ce phénomène apparu aux Etats-Unis par nécessité financière, après la crise de 2008, est désormais devenu une vraie tendance et un choix personnel parfois motivé par le souci de l'environnement.

Des vacances écologiques

Passer ses congés chez soi est un excellent moyen de réduire l'impact de ses vacances sur l'environnement. Il est difficile de faire mieux en termes de bilan carbone ! Grâce au staycation, on évite les émissions de CO2 liées aux voyages en avion ou aux longs trajets en voiture et on réduit son empreinte écologique ! Ce tourisme de proximité permet de privilégier des modes de transport moins polluants de type transports collectifs (train, bus, autocar), ou même le vélo et la marche à pied

Les avantages du staycation ne se limitent pas à l'aspect écologique de ce tourisme de proximité. Ces vacances alternatives permettent aussi de :

- réduire son budget vacances en économisant les frais d'hébergement et de déplacement
- limiter le stress lié à l'organisation d'un voyage et aux embouteillages
- favoriser l'économie locale
- bénéficier parfois de réductions et privilèges en tant que résident
- prendre son temps et profiter
- porter un regard neuf sur des lieux que nous traversons tous les jours sans les voir
- redécouvrir les beautés cachées de sa ville et en devenir l'ambassadeur

En bref, pourquoi aller au bout du monde quand il y a tant de choses à découvrir près de chez soi et surtout dans notre belle région ?!

Inscrivez-vous à la newsletter hebdomadaire Les coups de cœur d'Aurélie sur le site allier-auvergne-tourisme.com ! C'est totalement gratuit. Aurélie arpente l'Allier, de long en large, en toute saison. Tous les jeudis, elle vous propose des idées de visites, d'étapes gourmandes, d'activités et de sorties pour organiser vos vacances et vos week-ends dans l'Allier.

Sources : www.vacances-vertes.net (I er guide du tourisme responsable sur Internet référençant tous les acteurs touristiques et de loisirs) et la Région Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme

Et pourquoi pas un séjour Sport & Bien-être dans **la maison d'hôtes "Les Inattendus" à Chézy ?**

A 10 min de Moulins, à Chézy, nous sommes allées à la rencontre de Lydéric et Pierre, les propriétaires d'un ancien corps de ferme vieux de plus 130 ans, situé en pleine campagne, sans voisinage direct, dans lequel ce couple a décidé d'aménager une maison d'hôtes en 2018.

Le calme, le silence et la nature sont les maîtres mots de cet hébergement plein de charme qui accueille 3 chambres d'hôtes confortables avec leur espace détente comprenant un jacuzzi/spa, un sauna, un espace fitness/musculation et une piscine couverte de saison, avec une nage à contre courant pour les plus sportifs ! Chaque chambre dispose de sa propre salle de douche/bain et d'un WC séparé aménagées dans une ancienne demeure bourbonnaise, avec un mobilier design et moderne.

De nombreuses attentions de la part de nos hôtes se retrouve dans la maison pour votre bien-être comme le choix d'un linge de maison (draps,





housses de couette, taies, serviettes, …) en coton certifié biologique par exemple, mais aussi une décoration en grande partie fabriquée par eux-même (luminaires, mobiliers…) ou bien par des artisans locaux. Profitez également de votre séjour pour déguster l'un des plateaux repas composés de produits locaux et de saison dans la pièce commune de la maison !

Si vous aimez lézarder au soleil, profiter de l'instant présent ou pourquoi pas vous adonner à une petite séance sportive ou d'un spa, vous pourrez rester sur place et profiter du jardin, du verger, de la nature et de l'espace détente.

Si au contraire vous rechercher des activités avec nos hôtes, Lydéric et Pierre vous proposeront des ateliers thématiques sur demande. Initiations au bricolage, au jardinage, à la cuisine,... randonnées pédestres ou à vélo, ils se feront un plaisir de partager avec vous leurs passions !

« *Nous aimons accueillir et faire partager notre amour pour la nature et les choses simples dans un cadre confortable et résolument accueillant. C'est pourquoi, nous avons tout naturellement aménagé cette ancienne ferme pour nous y installer et proposer des chambres confortables aux couples de passage, aux amis en vacances et même aux inattenDUS…* »

Plus d'infos : www.lesinattendus.fr

AUVERGNE THERMALE

En mai et en juin, **c'est le Printemps du Thermalisme en Auvergne !**



L'Auvergne Thermale renouvelle en 2019 son temps fort « Le Printemps du Thermalisme » qui comprend trois volets :

- La découverte des pratiques thermales avec la formule « 3 soins pour 30€ » du 13 au 18 mai.
- La programmation de nombreux ateliers et conférences santé sur les mois de mai et juin.
- « Un été en peignoir », qui permet de réserver en mai et en juin sa mini-cure estivale à -20%.

Une nouvelle fois, l'ensemble des 11 stations thermales d'Auvergne se positionnent sur ces aspects, avec un programme étoffé qui conforte leur vocation de stations de pleine santé.

Découvrir le thermalisme avec l'opération « 3 soins pour 30€ »

Forte d'un succès qui ne se dément pas, la semaine « Découverte du thermalisme en Auvergne » est reconduite **du lundi 13 mai au samedi 18 mai 2019.**

L'idée est de permettre au plus grand nombre d'entrer dans un établissement thermal et de pouvoir ainsi tester certains soins pratiqués dans le cadre d'une cure thermale. Le principe est le suivant : pour 30 € et sur réservation auprès de l'établissement thermal concerné, on peut bénéficier d'un forfait de 3 soins proposé uniquement à cette occasion. L'objectif est de sensibiliser les Auvergnats aux bienfaits du thermalisme qui se déclinent bien sûr en cure thermale de 3 semaines mais aussi en cures libres de 6, 9 ou 12 jours.

Devenir acteur de sa santé

Les stations thermales d'Auvergne mènent tout au long de la saison des actions d'éducation à la santé et proposent des interventions et des conseils sur le thème de la santé au quotidien. Dans le cadre du Printemps du Thermalisme, elles renforcent sur les mois de mai et juin leur dispositif avec un grand nombre d'ateliers et de conférences destinés à faciliter la prise en charge de sa santé, que ce soit sur des questions d'alimentation, d'activité physique ou bien encore de relaxation…

« Un été en peignoir »

Pour la deuxième année, la quasi-totalité des stations d'Auvergne Thermale donnent l'opportunité au plus grand nombre de bénéficier d'une mini-cure estivale* à tarif préférentiel (-20% par rapport au tarif public) si les soins sont réservés pendant le Printemps du Thermalisme. On peut aborder ces séjours comme un véritable condensé de cure thermale, dans une optique de remise en santé ou de prévention afin d'éviter que de petits soucis ne se transforment en maladie chronique.

** en juillet ou en août, hors hébergement*

Plus d'informations sur
www.auvergne-thermale.com
ou 04 73 34 72 80

#Publi-rédactionnel

Un programme riche et varié pour votre bien-être !

« 3 soins pour 30 euros »

Thermes de Bourbon l'Archambault

- Bain reminéralisant
- Ondée Thermale
- Jets en piscine thermale.
Lundi 13 mai de 16h à 19h, mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et samedi 18 mai de 8h à 12h et de 16h à 19h et le vendredi 17 mai de 8h à12h et de 14h30 à 19h.

Thermes Evaux les Bains

- Bain hydromassant 20mn
- Etuve de dos
- Douche pulvérisée
Du lundi 13 mai au samedi 18 mai de 11h30 à 15h.

Thermes de Néris les Bains

- Hydro 10 min
- Modelage 10 min
- Douche à jets
Lundi 13, mardi 14, jeudi 16 et vendredi 17 mai de 16h à 18h30, mercredi 15 mai de 16h à 17h15 et samedi 18 mai de 16h à 18h.

Thermes de Vichy

- Soin 1 : Bain dans une baignoire d'eau thermale à 35°C, vous serez massé(e) par des jets placés en différents endroits stratégiques pour une action musculaire relaxante, stimulante sur la circulation sanguine des tissus cellulo-adipeux
- Soin 2 : Modelage sous affusion ou modelage aux huiles chaudes (au choix et en fonction de la disponibilité) : massage corporel relaxant réalisé soit sous une pluie d'eau thermale soit avec une huile chaude.
- Soin 3 : forfait sport : cours d'aquagym, de renforcement musculaire ou coaching en salle de cardio-training + accès à l'espace détente (piscine sur créneau libre, sauna, hammam, jets froids, halothérapie et bain bouillonnant)
> Le lundi 13 mai de 14h à 18h (soins 1 et 2) à 19h30 (sport et détente). Du mardi 14 mai au vendredi 17 mai de 14h à 18h (soins) et à 19h30 (sport et détente) Le samedi 18 mai de 9h à 18h (soins) et à 19h30 (sport et détente)

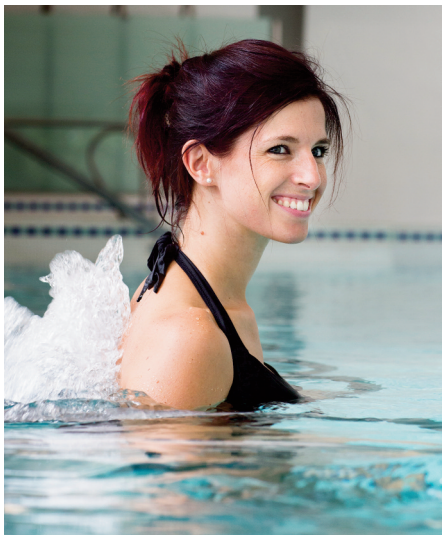
Thermes de Bourbon-Lancy

- Couloir de marche
- Modelage du dos
- Bain bouillonnant
Du lundi 13 au samedi 18 mai de 6h45 à 13h

« Ateliers et conférences santé » en mai et juin 2019

Thermes de Bourbon l'Archambault

- Aquagym : Individuels : Samedi à 14h45
- Aquabike Coaché : (sous réserve d'un minimum de 3 participants) Lundi, mardi, mercredi et jeudi à 18h15, vendredi à 15h30 et 18h15 et samedi à 15h30, 16h15 et 18h15
- Coach Fitness : Lundi, mercredi et jeudi à 9h30 et 10h30, mercredi à 12h et 13h et samedi à 15h et 16h
- Sophrologie : Tous les mardis à 16h30 (sous réserve d'un minimum de 3 participants)
et une fois par mois : Conférence sophrologie gratuite le jeudi à 17h30
- Réflexologie plantaire : Jeudi à 16h30



Thermes Evaux les Bains

- Tous les vendredi à 14h, Marche Nordique / Rando Santé / Qi Gong
Marche Nordique : Echauffement musculaire. Marche adaptée d'environ 4 km
Marche Rando Santé : Parcours de 3 à 4 km en marche lente et mise en avant de technique de randonnée douce.
Qi Gonq : Combinaison de mouvements fluides et techniques de respiration.
Durée : 1h30. Tarif : 5 et 8€
- Mardis et jeudis de 15h ou 15h30, Yoga sur chaise. Le Yoga sur chaise propose de délier les articulations. L'énergie circule librement dans la joie et la douceur. Durée : 1h30 tarif : 10 €
- Samedi 7, 21 Mai et 11 Juin à 15h, balade plantes sauvages. Découverte des vertus et usage des plantes. Durée : 1h30

Thermes de Neris les Bains

- Jeudi 2 mai à 17h30, conférence sur la Sclérose en plaques, durée 1h30, gratuit.
- Mercredi 22 mai à 17h30, conférence sur la maladie de Parkinson, durée 1h30, gratuit.
- Vendredi 14 juin à 17h, Conférence sur La névralgie pudendale, durée 1h30, gratuit.
- Vendredi 21 juin à 17h, Conférence sur l'aidant, durée 1h30, gratuit.

Thermes de Vichy

- Tous les mercredis à 15h, Cours de cuisine diététique. Nos diététiciennes vous proposent chaque semaine des démonstrations de cuisine savoureuse et diététique sur différents thèmes : les sauces, les gâteaux, les soupes et smoothies… Durée : 1h. Tarif : 14 euros
- Les mardis 21 mai et 18 juin à 18h, Art Thérapie. « L'art thérapie : bien-être et créativité » par Nathalie Thomas, Art-Thérapeute certifiée. Durée : 1h Tarif : 10 euros
- Les mardis 7 mai, 4 et 25 juin à 18h, L'art thérapie et la retraite. Comment l'art thérapie peut aider à vivre une retraite sereine et créative. Durée : 1h Tarif : 10 €
- Les mardis 14 mai et 11 juin à 18h, L'art thérapie pour les femmes. Comment l'art thérapie aide à passer le cap de la cinquantaine. Durée : 1h Tarif : 10 €
- Les mercredis : Coaching
Les mercredis 15 mai et 5 juin à 18h , Coaching : Ou en suis-je dans ma vie ?
Les mercredis 22 mai et 12 juin à 18h. Coaching : Gérer son stress et ses émotions.
Les mercredis 29 mai et 19 juin à 18h. Coaching : Comment gagner l'estime de soi.
Mercredi 26 juin à 18h. Coaching : Avez-vous des auto-sabotages ?
Les Ateliers coaching « Mieux-Être » sont l'occasion d'une rencontre avec soi et de la découverte de son potentiel, par Jean-Philippe Espenel, Coach certifié EMCC/Association Européenne de Coaching. Durée : 1h Tarif : 10 €
- Les jeudis 2 mai e 6 juin à 16h, Sophrologie : Émotions, Alimentation et lâcher prise par Nathalie Gros, Sophrologue. Durée : 1h. Tarif : 10 €
- Les jeudis 16 mai et 20 juin à 16h, Sophrologie : Éliminer les pensées et émotions négatives par Nathalie Gros, Sophrologue. Durée : 1h Tarif : 10 €

Thermes de Bourbon-Lancy

- Atelier Taï-Chi aquatique. Le Taï-Chi aquatique ou Aï-Chi est un travail corporel aquatique. Il améliore la détente et la relaxation.
- Atelier méthode Pilates. Forme de gym douce qui s'inspire du Yoga. Améliore la posture, l'équilibre et atténue les douleurs.
- Conférence La Cohérence Cardiaque. La gestion du stress par la cohérence cardiaque.
- Conférence Le Train du Sommeil. Mieux comprendre pour mieux dormir. Dates et horaires, se renseigner sur place.

« Un été en peignoir »
Réservez en mai et en juin votre mini-cure estivale à -20%.

Thermes de Bourbon l'Archambault

- **Mini cure sur mesure 24 soins :** 254,40 € au lieu de 318€
- Mini cure mal de dos 27 soins : 316 € au lieu de 395 €

Thermes Evaux les Bains

- Mini cure jambes lourdes : 200 € au lieu de 250 €
- Mini cure soins du dos : 224€ au lieu de 280€

Thermes de Neris les Bains

- Mini cure Halte'O Stress
6 jours : 416€ au lieu de 520€
12 jours : 748,80€ au lieu de 936€
- Mini cure Halt'O Douleurs
6 jours : 404€ au lieu de 505€
12 jours : 727,20€ au lieu de 909€

Thermes de Vichy

- **Mini cure Maigrir** 6 jours : 689,60€ au lieu de 862€
- Mini cure Remise en santé 6 jours : 579,20€ au lieu de 724 €

Thermes de Bourbon-Lancy

- Mini cure Mal de Dos : 207,20€ au lieu de 259€
- Mini cure Anti-Stress : 207,20€ au lieu de 259€
- Mini cure Jambes Légères : 207,20€ au lieu de 259€



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 -



Sachet de 8 Crayons Rocks en cire naturelle

Crayons Rocks sont des petits cailloux colorés parfaitement adaptés aux mains des enfants. Ils sont fabriqués et conçus dans le respect de l'environnement et en conformité avec la législation Européenne (EN71-3: 2013). Ils permettent de développer la motricité fine et de renforcer les muscles de la main, ce qui aidera votre enfant à se préparer à bien tenir ses crayons lorsqu'il entrera à l'école ! Ils sont à la fois bons pour la planète, et bons pour la créativité de vos enfants !

Où les trouver ?
Librairie Jeunesse Coïncidence
14 rue pasteur - 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 :

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

DON DU SANG

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe
Le lundi, le jeudi et le samedi

• MOULINS
Le vendredi 12 avril de 15h30 à 19h au salon d'honneur de la Mairie. Organisé par le Rotary.

• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 19 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA : le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.

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 Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

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

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

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

ABIDEC Allier - Nièvre

Le jardin des iris, un site unique à découvrir à Saligny-sur-Roudon


Christian Leydet dans son jardin


Rendez-vous en mai !

Après une carrière bien remplie dans le cinéma, la musique et le théâtre, le breton Christian Leydet est venu s'installer à Saligny-sur-Roudon en 2014. L'artiste a continué de créer en développant un magnifique jardin d'iris sur une surface d'un peu moins d'un hectare. « *Ça fait 10 ans que je suis passionné par cette fleur aux multiples richesses. C'est une amie qui m'a transmis ses connaissances des iris et de l'hybridation* » précise le salignois. Son jardin a la particularité de compter près de 1800 variétés d'iris inscrites au répertoire de l'American Iris Society. Un record en Europe. Chacune d'entre elles portent un nom en lien avec leurs histoires.

Les iris, un patrimoine floral à conserver

L'hybridation est à la fois simple et compliquée. « *Cela peut se faire en 3 minutes. On doit tenir compte de la généalogie des fleurs. Il faut ensuite attendre 4 à 5 ans pour que la première fleur pointe le bout de son nez. Cela demande de la patience. J'ai 1 chance sur 1000 d'arriver au résultat souhaité. Le succès n'est pas toujours au rendez-vous* ». En 2018, Christian Leydet a réalisé 1000 semis devant lui permettre de donner vie à quelques nouvelles créations. Afin de sauvegarder et faire évoluer ce patrimoine floral, elles sont échangées avec des hybrideurs et des collectionneurs se trouvant dans plusieurs pays étrangers. Les iris du bourbonnais sont présents un peu partout dans le monde.

Ouverture du jardin au public

Pour la 5ème année consécutive, le jardin des iris sera ouvert pendant trois semaines en mai. 3000 à 4000 personnes sont accueillies chaque année dans un cadre bucolique situé au plein milieu de la campagne bourbonnaise. Le site offre une multitude d'iris colorés pour le grand plaisir des visiteurs. « *Il y a des personnes de tous les horizons. Les échanges sont nombreux autour des iris. L'ambiance est conviviale* » souligne l'hybrideur. Ce dernier proposera une animation pour faire découvrir l'hybridation. Il sera également possible de commander des rhizomes devant être plantés entre la mi-août et la mi-octobre ou de repartir avec des pots mottés à replanter dans la foulée. Le but de Christian Leydet est avant tout de valoriser le bourbonnais et de partager sa passion avec le public.

Infos pratiques

Ouverture du mercredi 8 au vendredi 31 mai. Visite gratuite tous les jours de 11 h à 19 h. Lieu-dit « Le Bregeot » sur la RD 295 en direction de Vaumas. Contact, 06.75.92.01.73 ou 04.70.44.53.05. Mail, christian.leydet1@orange.fr. Facebook, Christian Leydet Foto.


Iris Local Color

Le Petit d'Asie
Boutique - Épicerie - Bar - Restaurant
à 300 m de la célèbre Pagode bouddhiste !
Boutique 7/7 jours
Epicerie - Vêtements
Décoration - Vaisselle
Cadeaux
Lundi : 14h - 19h
Mardi à dimanche :
10h à 12h et 14h à 19h
Restaurant
> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte
Pensez à visiter la Pagode et son jardin
Visite libre et guidée
Périodes d'ouverture :
• Variable selon les saisons
• 6j/7j en haute saison
L'ÉVASION AU COEUR DU BOCAGE
38, rue de la Mine - 03210 Noyant Allier - 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

Le geste de tri se **simplifie !**

Voilà une bonne nouvelle, que vous êtes nombreux à attendre. Dès le 1er mai 2019, tous les usagers du territoire du SICTOM Nord Allier verront leur geste de tri se simplifier. Place au 100% des emballages et des papiers se trient.



La loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte rend obligatoire l'extension des consignes de tri à 100% des emballages et des papiers d'ici 2022 et impose la couleur, la jaune. Le SICTOM Nord Allier se lance avec vous dès le 1er mai 2019.

Le commencement

En 2016, les 5 collectivités en charge des déchets* se sont réunies pour créer une société publique locale, Allier Tri, afin de porter un centre de tri départemental, basé à Chézy. Cette collaboration permet de traiter les emballages et les papiers de l'ensemble des Bourbonnais sur le Département de l'Allier.

* SICTOM Nord Allier, Sud Allier, de la région Montluçonnaise, de Cérilly et Vichy Communauté.

Ce tout nouveau centre de tri ouvre ses portes le 1er mai et grâce à ses équipements adaptés, il permet la mise en place de cette simplification du geste de tri. L'ancien centre de tri est obsolète et pas suffisamment grand pour pouvoir accueillir ces nouveaux emballages à trier.

Quelle simplification ?

Dès le 1er mai 2019, vous pourrez mettre en mélange dans votre contenant de tri (sac, bac ou colonne jaune) :

- 100% des emballages en plastique : bouteilles, bidons, flacons, pots, barquettes, films, sacs, sachets, boîtes, blisters, tubes, …
- Les emballages en métal : conserves, aérosols, boîtes, couvercles, tubes, canettes, mais aussi les gourdes de compote, les capsules de café, barquettes en aluminium, les plaquettes de médicaments, etc.
- Sans oublier : les briques alimentaires (lait, soupe, crème, etc), les papiers, le carton.

Les recommandations restent les mêmes

> Bien vider les emballages, il n'est pas nécessaire de les laver.
> Ne pas imbriquer plusieurs emballages, chaque matière doit pouvoir être isolée pour être ensuite valorisée correctement.
> Ne pas mettre de verre.

À retenir

La seule question que vous avez désormais à vous poser est : « Ce que je tiens entre les mains est-ce un emballage et/ou du papier ? ».

Si vous habitez sur l'une des communes où le tri se fait en colonne, vous n'avez plus besoin de mettre dans une colonne les papiers/cartons et dans une autre le plastique/métal. Vous mettez tous vos emballages, sauf le verre et vos papiers/carton dans la même colonne de tri qui sera équipée d'un bandeau jaune. L'avantage :



vous pouvez les déposer quand vous le souhaitez, pas besoin d'attendre le jour de collecte. Et la simplification est valable pour tout le département de l'Allier. Alors que vous alliez à Vichy, Montluçon ou Cérilly, les consignes de tri seront les mêmes et les contenants auront la même couleur jaune.

Pour plus d'informations, consultez le site www.consignesdetri.fr, téléchargez l'application du « Guide du tri » ou contactez le SICTOM Nord Allier au 04.70.46.77.19 sictomnordallier@sictomnordallier.fr



#Publi-rédactionnel

Triez-les, ils seront valorisés !

EMBALLAGES EN
PLASTIQUE



POTS · BOÎTES · BARQUETTES · FLACONS · BIDONS
BOUTEILLES · TUBES · SACS · FILMS...

EMBALLAGES EN
MÉTAL



BOÎTES · CONSERVES · AÉROSOLS · CANETTES
TUBES . BOUCHONS · CAPSULES · COUVERCLES
PLAQUETTES MÉDICAMENTS...



▶ COLONNE – BAC JAUNE – SAC JAUNE

EMBALLAGES EN
CARTON



BOÎTES · BRIQUES · CARTONNETTES...

TOUS LES
PAPIERS



JOURNAUX · PUBLICITÉS · MAGAZINES · LIVRES
CATALOGUES · CAHIERS · ENVELOPPES · SACS...

Mais comment ? Voici quelques exemples de valorisation

Le papier est recyclé en papier et le carton en carton. Les briques alimentaires quant à elles deviennent de l'essuie tout et les métaux des pièces automobiles par exemple.

BOUTEILLES / FLACONS TRANSPARENTS – BARQUETTES



RECYCLÉS EN ...



BOUTEILLES / FLACONS – POTS – BOÎTE EN PLASTIQUE OPAQUE



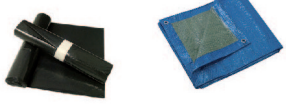
RECYCLÉS EN ...



FILMS – SACHETS SOUPLES



RECYCLÉS EN ...



POTS – BARQUETTES EN POLYSTYRÈNE



RECYCLÉS EN ...



POTS – BARQUETTES COMPLEXES (MULTICOUCHES)



VALORISÉ EN ...



ÉNERGIE

100% DES EMBALLAGES
DÉPOSÉS À LA COLLECTE SÉLECTIVE SONT VALORISÉS

#Publi-rédactionnel

Jardiner en Avril : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnent des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette 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.

Que planter, semer et faire dans nos jardins ?

Au Potager

- Semer les tomates
- Semer les laitues, carottes, radis, choux, fèves (pièges à pucerons), persil.
- Planter les échalotes, oignons
- Semer les pois
- Faire germer les pommes de terre et premières plantations
- Diviser l'oseille, la ciboulette et le thym
- Planter les fraisiers
- Aérer les châssis
- Enlever les pailles, cartons, etc…

Au verger

- Poursuivre et terminer la taille des arbres à pépins.
- Traiter aux huiles blanches et bouillies bordelaise.
- Mettre du compost aux pieds des arbres et petits fruits
- Vérifier les tuteurs
- Finir les plantations
- Surveiller le fruitier régulièrement

Au jardin d'agrément

- Vérifier les vivaces protégées
- Scarifier la pelouse puis fertiliser
- Nettoyer les vivaces
- Tailler les hortensias
- Diviser les touffes



Pause lecture



Mon mariage, pour tout organiser sans stress ! Des astuces et idées pour préparer le grand jour.

Votre amoureux vous a ENFIN fait sa demande ? Parfait, mais maintenant, le plus difficile va commencer: l'organisation de ce qui se doit d'être le "plus beau jour de votre vie". Pour éviter que ces mois ne soient que stress, panique et disputes, ce journal de mariage va faire office de guide tout au long de ces mois de préparation afin de vous aider à dédramatiser, à noter, ne rien oublier, et surtout consigner toutes vos idées. Divisé en 8 parties, le journal vous donne beaucoup d'espace pour écrire mais donne aussi quelques conseils pratiques très précieux. Un graphisme frais et tendance dans un esprit très féminin et BD avec les illustrations de Marie Voyelle.

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 !

Le pomelo



Sources : www.gerbeaud.com

On confond généralement pamplemousse et pomelo, deux agrumes, appartenant à la famille des Rutacées. Le vrai pamplemousse, Citrus maxima ou Citrus grandis, est très rare en Europe. Le pomelo est plus petit que le pamplemousse, plus sucré, moins acide et moins amer que le pamplemousse. C'est un fruit très riche en vitamine C et qui renferme également des vitamines A et B5, ainsi que des minéraux, comme le calcium et le phosphore. C'est un fruits peu sucré et affiche ainsi une faible valeur calorique. Autres atouts, il contient des flavonoïdes, du beta-carotène et du lycopène, de puissants anti-oxydants. Sa légère amertume active les sécrétions digestives : consommé au petit déjeuner ou en entrée, il permet une bonne digestion.

Attention : le pomelo renferme des substances qui interagissent avec certains médicaments. Selon le médicament, son action peut être diminuée ou dangereusement augmentée, car les enzymes chargées de le métaboliser peuvent être inhibées en cas de consommation de pamplemousse ou de pomelo. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de consommer du pomelo (frais ou en jus) en cas de traitement médicamenteux.

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

Salade d'endives et betteraves crues et cuites

Si vous n'avez jamais goûté de betteraves crues, lancez-vous avec cette recette qui mélange une betterave crue, légèrement poivrée, avec une betterave cuite, plus sucrée et moelleuse. Le tout sur un lit d'endives craquantes et de quelques noix croquantes.



Ingrédients :
- 4 endives
- 1 betterave rouge cuite
- 1 betterave rouge crue
- Quelques cerneaux de noix

Pour la vinaigrette :
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :
Mettre une des betteraves à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ. Éplucher la betterave cuite et couper la en morceaux . Éplucher ensuite la betterave crue avec un économe, coupez la en tranches très fines ou râpez la. Attention , le jus de la betterave va tacher vos mains. Rincez les abondamment dès que vous aurez terminé.
Nettoyez les endives et coupez les en petits morceaux.
Mettez tous les ingrédients dans un saladier.
Versez la vinaigrette au vinaigre balsamique sur la salade et mélangez.

Astuce de grand-mère :
Selon votre envie, vous pouvez ajouter des pignons de pins, des noisettes, des pommes crues, des œufs durs…

C'est prêt ! Bon appétit !

#Consommer durable

ZEROWASTE MOULINS

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Moulins vous propose une recette de déodorant naturel fait maison.

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité du collectif, rendez-vous sur leur page Facebook : Zéro Waste Moulins

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec le collectif Zéro Waste Moulins

Déodorant naturel fait maison

Le déodorant est un élément clé de notre salle de bain. Vos aisselles sont une zone sensible et parfois irritée par les frottements des vêtements, l'épilation ou le rasage. Transpirer a beau être naturel et bon pour le corps, personne n'aime sentir l'odeur de la transpiration. Cette petite crème vous permettra de protéger vos aisselles, tout en laissant se dégager une odeur parfumée des huiles essentielles de lavande et de palmarosa.

Nous avons choisi une recette de déodorant crème, facile à réaliser.
Ingrédients pour environ 50ml :
- 2 c. à café d'huile de coco
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 1 c. à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 c. à café de beurre de karité (en option)
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- un contenant de récupération hermétique

Bien respecter les règles d'hygiène nécessaires à la réalisation des cosmétiques maison (lavage des mains, désinfection du matériel...).



Et c'est parti !
Mettre l'huile de coco dans un bol. Ajouter la fécule de maïs et le bicarbonate. Bien mélanger avec un petit fouet ou une fourchette jusqu'à obtenir une texture pâteuse. Ajouter le beurre de karité si vous voulez. Incorporer les huiles essentielles, bien mélanger. Et verser dans votre contenant de récupération hermétique. Laisser le tout refroidir.
Pour l'application, passer votre doigt propre sur la crème pour en prélever un petit peu et étaler-la sur votre aisselle propre. Vous pouvez aussi utiliser le dos ou le manche d'une petite cuillère ou une mini-spatule en bois pour frotter le déodorant-crème avant de l'appliquer sur votre aisselle. *L'huile de coco est antimicrobienne, assouplissante et hydratante. Le bicarbonate absorbe les mauvaises odeurs et la fécule de maïs absorbe l'humidité.*

Restez connecté !

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.



Ils ont testé pour vous !

4 étudiants du BTS DATR au lycée agricole de Neuvy, Pauline, Lucie, Léa et Alexis nous racontent...



Venant de départements assez éloignés de Moulins, l'application pepit nous a permis de découvrir Moulins et particulièrement son patrimoine et ses richesses. De plus contrairement à l'application géo-cache nous sommes sûr d'avoir une récompense (un petit pin's à l'effigie des zooms). Selon les réponses données différents itinéraires sont proposés avec toujours le même terminus. Cependant l'application nous indique seulement le nom du monument, à nous de le trouver !



PÉPIT : un jeu pédagogique pour découvrir en famille le patrimoine de l'Allier !



Le soleil pointe le bout de son nez, le Printemps est là. Envie de sortir, de bouger, se balader faire plaisir aux enfants, découvrez l'application Pépit, un jeu pédagogique de chasses aux trésors pour découvrir en famille le patrimoine de l'Allier !

Dans le cadre de sa mission de sensibilisation, le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement de l'Allier (CAUE) vous invite à découvrir l'architecture et le patrimoine en famille, grâce à PÉPIT !

Basée sur le principe du géocaching, cette chasse aux trésors vous emmènera sur les chemins du département à la recherche des trésors patrimoniaux qui nous entourent. A l'aide de l'application mobile gratuite, choisissez parmi les balades à énigmes proposées, observez attentivement le patrimoine pour répondre aux questions et trouvez le trésor : une boite renfermant de véritables récompenses à collectionner... Les Zoom, petits personnages imaginaires vous aideront dans votre quête.

Allant de 1 à 8 km, ces balades sont accessibles au plus grand nombre, toute l'année.

Déjà plus de 10 000 joueurs ont tenté l'expérience ! Pourquoi pas vous ?

Nouveautés

Pour la saison 2, des nouveautés vous attendent : de nouvelles thématiques, de nouvelles balades et des améliorations sur l'application.

Infos pratiques

Application mobile téléchargeable gratuitement sur les stores. Possibilité de jouer avec un GPS et une feuille de route imprimable depuis le site internet : www.pepit03.fr



Suivez les personnages dans une chasse aux trésors sur tout le département de l'Allier !

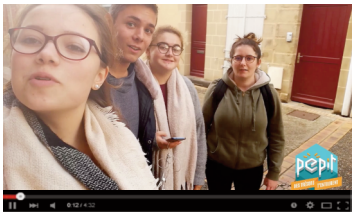
http://mini.yujo.fr/espritsbe007

YouTube **Ils ont testé pour vous l'appli Pépit !**

Scannez le code pour retrouvez notre vidéo !

ou RDV sur www.espritsportetbienetre.fr

Scan me



Remise des prix départementaux **des villes et villages fleuris**



Le label « Villes et Villages Fleuris » a 60 ans !
Créé en 1959 pour embellir la France et ainsi favoriser le tourisme, le label national de la qualité de vie « Villes et Villages Fleuris » fête ses 60 ans en 2019 ! Si ses critères ont évolué vers une démarche globale de valorisation paysagère, de nombreuses communes le rejoignent chaque année et la qualité de vie est toujours au cœur de sa stratégie !
Le Département de l'Allier a remis le lundi 25 mars les prix départementaux des villes et villages fleuris. Ce Concours de fleurissement permet aux communes de valoriser le travail effectué par leurs équipes, mais aussi d'intégrer le label Villes et Villages Fleuris.

Améliorer le cadre de vie
Chaque année, le Département de l'Allier valorise, avec la remise des prix des villes et villages fleuris, les communes qui oeuvrent en faveur de l'amélioration de la qualité de vie. La place accordée au végétal dans l'aménagement des espaces publics, le respect de l'environnement, le développement de l'économie locale, sont les clés de l'attractivité et de l'identité du territoire.

1ère catégorie : moins de 500 habitants
1. Cindré
2. Theneuille
3 exaequo. Couzon
3 exaequo. Limoise

2e catégorie : de 501 à 1 000 habitants
1. Couleuvre
2. Rongères
3 exaequo. Saint-Prix
3 exaequo. Besson
4. Chemilly

3e catégorie : de 1 001 à 5 000 habitants
1. Bessay-sur-Allier
2. Bellenaves
3. Vallon-en-Sully
4. Molinet

Prix de la première participation
- 1ère catégorie (- de 500 habitants)
Langy, Chavroches, Trézelles
- 2e catégorie (de 501 à 1 000 habitants)
- Montoldre

Le jardin d'Ingrid, le jardin solidaire de la Croix Rouge à Moulins

Depuis début avril, découvrez un espace à cultiver en ville, dans un esprit de partage et de solidarité avec trois espaces différents :
- un jardin partagé pour faire ensemble
- un jardin solidaire au profit de l'aide alimentaire de la Croix Rouge avec vente de légumes aux particuliers pour auto-financer le projet.
- un jardin pédagogique pour faire découvrir aux enfants

Ouvert à tous, jardiniers débutants ou confirmés, adultes ou enfants accompagnés, tout le monde est le bienvenu pour jardiner, acheter des légumes ou en simple visiteur.
Ouvert au visiteurs les samedi matin de 9h à 12h.
70-72 rue H. Barbusse à Moulins.
Plus d'infos auprès de l'Unité Locale de la Croix-Rouge de Moulins. 04 70 34 22 59.



Lycée Agricole du Bourbonnais CFA CFPPA de l'Allier

Samedi 4 mai 2019

ET SI VOUS VENIEZ DÉCOUVRIR QUE CE N'EST PAS SEULEMENT " UNE HISTOIRE DE TRACTEUR " ?



04 70 46 92 80
Route du Lycée Agricole - 03000 Neuvy
www.lycee-agricole-bourbonnais.fr
Lycée Agricole du Bourbonnais

Venez nombreux nous rejoindre

Dés 9H00 pour un circuit de randonnée de 16 km

A partir de 11h00
* Marché du terroir (possibilité de restauration sur place)
* Stands partenaires
* Exposition de tracteurs – matériels agricole
* Animations pour les enfants—garderie
* Démonstrations d' activités sur l'exploitation
* Mini ferme dans l'arche de Neuvy
* Circuit de randonnée— toute la journée 6 km autour du lycée

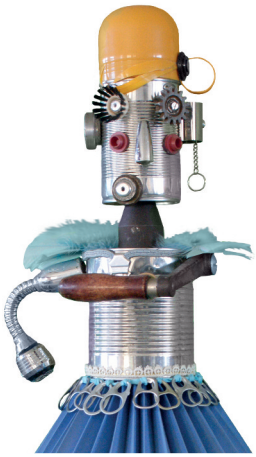
ON MANGE LOCAL

Dans le Lycée :
* Exposition photos « souvenirs »
* Visites guidées du lycée et de son exploitation
* Présentation du travail des élèves

A partir de 17H30
* Inauguration du cinquantenaire de l'établissement
* Projection du film « Sologne par nature » de F.Pizon
* Dîner dansant dans le gymnase

(sur réservation au 04.70.46.92.80 ou cinquantenaire@eplt.fr)

PROGRAMME



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 !

Révolution du geste de tri !

À partir du 1er mai 2019, 100% des emballages et des papiers se trient !

Une simplification pour tous !
100% des emballages et des papiers se trient. Les colonnes de tri, dispositif de tri mis en place dans 71 communes du territoire, acceptent désormais les emballages en mélange : papier/carton, plastique/métal, tous en vrac dans la même colonne. Et sans vous soucier du jour de collecte puisque vous apporter vos emballages et papiers quand vous le souhaitez …



Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit !!
Même si un déchet est valorisable ou recyclable il a un coût de collecte, de transport et de traitement. Mais il reste bien évidemment moins coûteux que ceux qui ne le sont pas. Réduire ses déchets est un ensemble de petits gestes simples :
- coller un Stop pub sur sa boîte aux lettres : -40kg de papiers
- cuisiner la juste dose, accommoder les restes ou congeler lorsque que cela est possible = économie de 400€/an pour un foyer de 4 personnes
- composter ou « lombri-composter » en appartement : - 30% de déchets dans la poubelle = sortir moins souvent la poubelle et donc oublier de la sortir moins souvent !! et moins d'odeurs désagréables.
- Boire l'eau du robinet = 10kg de courses en moins à porter jusqu'à la maison … qui parfois se situe au 3ème étage sans ascenseur !!

4 gestes simples qui facilitent la vie et permettent en plus de faire des économies tout en réduisant ses déchets.
Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier.

LAVRIL
AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
www.lavril.fr
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
➔ Formation de moniteurs
➔ Formation en entreprises
➔ Stage Permis à points
04 43 51 26 13

Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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

Hygibioservice s'agrandit et ouvre son atelier à Chapeau !



Christelle Cucca propose depuis 2014 des prestations de nettoyage et la commercialisation de produits naturels et bio fabriqués par ses soins. Aujourd'hui, elle décide d'ouvrir son atelier boutique afin de recevoir sa clientèle.

Les portes ouvertes et l'inauguration auront lieu le samedi 27 avril de 9h à 19h. Plus de 5 ans d'entreprise et 4 ans de commercialisation valait bien une belle boutique de 30 m², avec l'idée majeur comme pour sa gamme, la réutilisation de mobilier recyclé et un espace vente en vrac.

Vous pourrez ainsi y retrouver toute ses produits multi-usage, lessive écologique, anti tartre et calcaire, nettoyant bois, cuir et meuble moderne , poudre à lave-vaisselle, parfum d ambiance, déclinés en différents contenants, pulvérisateurs, bidons, recharges, qu'elle fabrique artisanalement.

Prochainement !
Un invité du mois, un créateur du bourbonnais mettra en avant son savoir faire de notre département dans son atelier boutique.

L'Atelier boutique d' Hygibioservice
5 chemin des bruyères à Chapeau. Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h, Le mercredi 15h30 à 19h, Le samedi de 9h à 12h.
Rens. 06 99 64 29 86 et Facebook Hygibioservice

Couleurs de printemps, journées portes ouvertes à Chemilly

Horticulteur producteur, Thierry Lurat propose un grand grand choix de plantes à massifs, suspensions, plants potagers,.... de grande qualité. Pour fêter l'arrivée du printemps, ses serres, situées au lieu-dit « Les Moquets » à Chemilly seront ouvertes, le samedi 11 et dimanche 12 mai, pour le plus grand plaisir des jardiniers et amoureux des fleurs. Pendant ces deux journées portes ouvertes, c'est dans un esprit très familial et convivial que vous serez accueillis par Thierry et Christel Lurat qui vous inviteront à flâner et à découvrir leurs serres. Venez leur rendre visite. **A savoir : le site est ouvert 7/7j du 1er au 31 mai. Rens. 04 70 42 85 72 ou 06 07 15 67 32.**



À noter dans **vos agenda !**

La caravane du livre, nouvelle édition 2019

Dimanche 14 avril à Yzeurespace de 10h à 12h30 et de 14h à 18h. La caravane du livre, organisée par l'association Pré-texte, est un salon du livre avec de nombreux auteurs, des associations littéraires bourbonnaises, des artisans du livre et de l'édition, des expositions, et une table ronde sur les enfances malmenées, enfances orphelines... Gratuit.

Les ateliers de cuisines d'Origny avec vos enfants !

Venez préparer le goûter de Pâques avec votre enfant à l'Atelier Cuisine d'Origny ! 40€ le duo. le mardi 16 et mercredi 24 avril. Château d'Origny, à Neuvy. Rens. & réserv. 06 70 68 74 75.

Exposition et atelier coutures à la médiathèque de Mouliins

Exposition "Couleurs et tissus : livres cousus et mots brodés" qui a lieu jusqu'au 29 juin. L'artiste Nadine Levé brode depuis l'âge de 6 ans. Son travail est nourri de la récupération, notamment de vieux boutons, tissus usés, choses trouvées qui contribuent à la réalisation de ses livres textiles ! À partir d'un don de plusieurs vêtements anciens, elle a également débuté une série de textes poétiques brodés sur des blouses, des robes, des chemises qu'elle a nommée La Valise. Dans le cadre de cette expositions, participez aux différents ateliers couture : **Vendredi 24 mai :** Atelier de couture broderie. De 14h à 17h30. Venez confectionner vos Zanimos volants à partir de micro-bouts de tissus de récup ! Tout sera cousu à la main. **Samedi 25 mai :** Atelier de couture-broderie. De 10h à 17h. Venez confectionner votre portrait ou celui d'un proche avec du tissu de récup. L'atelier est animé par l'artiste Nadine Levé. Rens. 04 43 51 00 00

Stage arts et relaxation à Yzeure

Relaxation puis, exploration du geste et de la couleur sur des supports papier. Stage encadré par Fabrice Janvier. Du 2 mai au 6 juin à la Maison des arts et des sciences, les jeudis de 19h à 21h. Tarifs (10h) : Yzeuriens 55 € - non-Yzeuriens 60 € matériel non fourni. Inscriptions avant le 29 avril au 04 70 20 10 64 ou maisondesarts@ville-yzeure.com

Atelier médecine chinoise à Moulins

6 ateliers animés par Catherine Marion chez Terre de Malices à Moulins du 22 mai au 9 octobre. Comment faire au mieux pour préserver notre capital santé ? Comment déceler nos insuffisances et excès, originels ou acquis, pour les corriger et retrouver l'équilibre tant convoité ? Comment gérer nos émotions et le contenu de nos assiettes pour demeurer en bonne santé ?
Plus d'infos au 06 75 75 24 94.

Eco-exemplarité !

Le saviez-vous ? Depuis juillet 2013, le SICTOM Nord Allier signe des chartes d'engagement avec différentes structures.
En mars, **la Mission Locale de Moulins et sa région** a signé la 201ème charte d'engagement éco-exemplaire. Les locaux seront équipés de corbeilles pour faciliter le tri et l'utilisation désormais des gobelets réutilisables pour l'organisation des manifestations.



Mais aussi, **l'Académie Sportive Mouli-noise** qui signait la 202ème convention de partenariat. Au programme pour ce club, mise en place du tri, acquisition de gobelets réutilisables, sensibilisation des licenciés à la prévention des déchets, utilisation de gourdes à l'entraînement, projet d'une bourse d'échange et d'une brocante... Un beau programme pour les 370 licenciés de ce club !

14eme fête du livre à Neuvy, dimanche 12 mai

L'association Lecture et Loisirs de Neuvy organise le dimanche 12 mai 2019, la 14ème fête du livre, salle polyvalente de Neuvy, de 10h à 18h, entrée libre. Invitée d'honneur : la chanteuse STONE présentera son livre « Complètement Stone ». A ses côtés, une trentaine d'auteurs seront également présents. Rens. 04 70 20 42 78 ou facebook Association Lecture et Loisirs Neuvy 03.



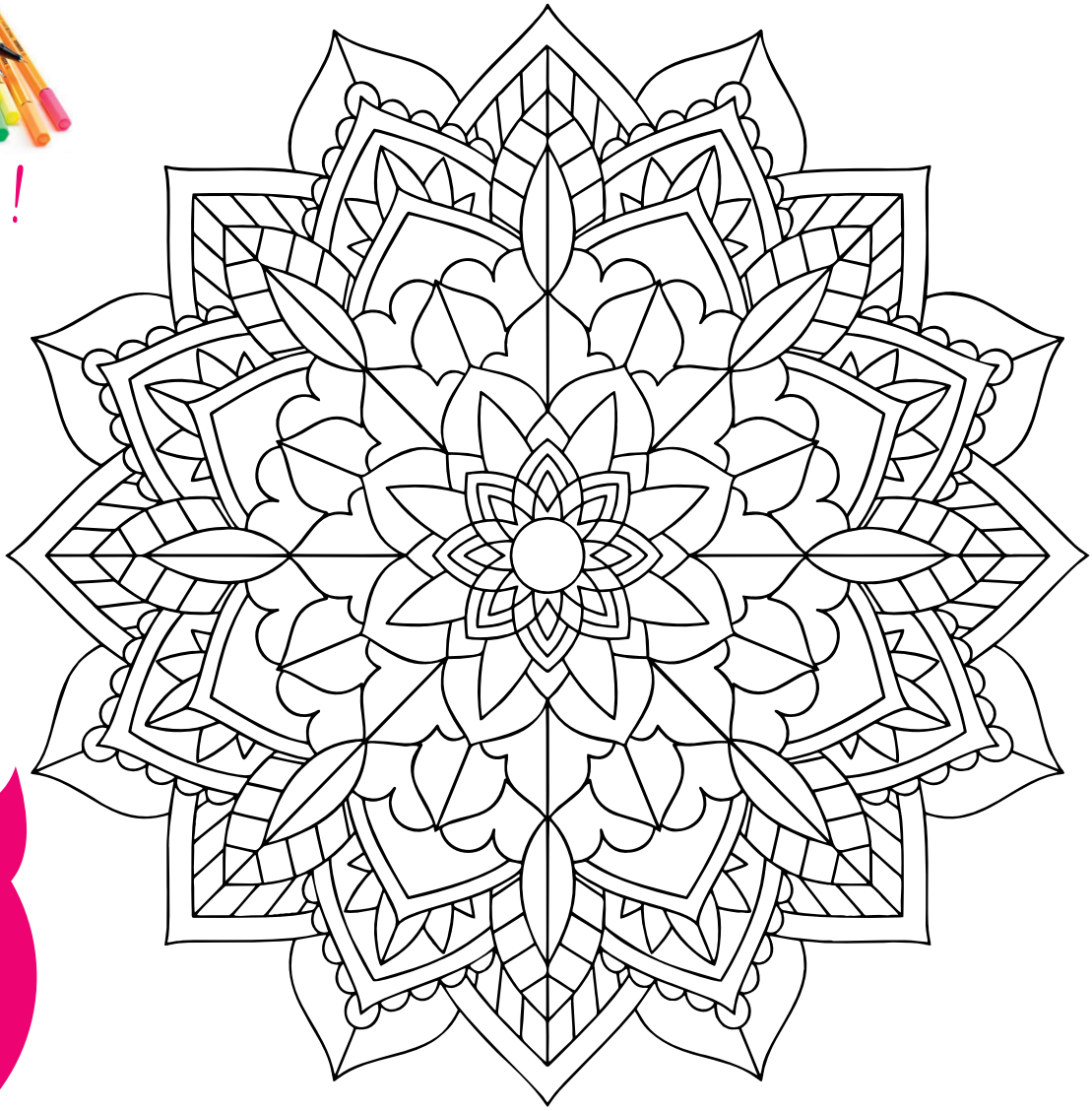
Colorier pour se détendre...

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.





Les enfants et les écrans

Télévision, ordinateur, tablette, console de jeux, smartphone font maintenant partie du quotidien de la plupart des familles. Bien qu'ils soient divertissants et pratiques dans certaines situations, les écrans peuvent comporter plusieurs désavantages pour la santé et le développement des enfants. C'est pourquoi il est conseillé d'en encadrer l'usage.

Début avril avait lieu la semaine sans écran, le Réseau Parents 03 et ses partenaires ont proposé un programme d'animations variées sur tout le département de l'Allier. Des activités pour tous les âges, pour tous les goûts, pour sensibiliser sur l'utilisation de ces nouvelles technologies qui font parties de la vie de toutes les familles.

Il est indispensable de fixer un cadre et de définir des limites adaptées à chaque période de la vie. De même que la diversification alimentaire doit se faire en douceur, l'introduction des écrans dans la vie des enfants doit se faire de façon progressive en tenant compte des besoins propres à chaque âge. Serge Tisseron, psychiatre, a notamment défini la règle du « 3-6-9-12 » qui est devenue la référence en matière de pédagogie des écrans.

- **Avant 3 ans :** évitez la télévision et les écrans non interactifs
- **A partir de 3 ans :** la télévision peut être introduite mais avec modération
- **Entre 3 et 6 ans :** n'offrez pas de console de jeu personnelle à votre enfant.
- **Entre 6 et 9 ans :** fixez un temps d'écran autorisé
- **A partir de 9 ans :** initiez votre enfant à Internet.
- **Après 12 ans :** vous pouvez laisser votre enfant naviguer seul sur le web à condition qu'il ait bien intégré les risques liés à cette pratique et que vous définissiez un cadre



Troubles de l''apprentissage et du développement

Une trop grande exposition aux écrans diminue le temps que les enfants passent à bouger au quotidien. En effet, l'utilisation des écrans se fait souvent au détriment des activités physiques et du jeu libre. Le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également nuire au développement des habilités motrices comme marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc. Ces habiletés motrices sont indispensables au développement global de l'enfant. Retard du langage, troubles du sommeil, de la vision, vie sociale menacée, déprime… autant de menaces pesant sur les enfants et ados.

L'objectif n'est pas de bannir les écrans du quotidien des enfants définitivement, mais simplement de les faire réfléchir sur leur propre consommation, et de leur faire prendre conscience que c'est bien aussi de passer du temps à faire autre chose, à partager avec les autres…

Montrons l'exemple

Comment faire comprendre à nos enfants que les écrans doivent être utilisés avec modération, si nous-même, passons notre temps sur notre smartphone ou notre tablette à la maison ? C'est par l'éducation que nous donnons à nos enfants qu'il apprend à utiliser les écrans à bon escient et de manière raisonnée. Nous sommes un modèle pour eux, et donc les premières personnes qu'il vont vouloir imiter.

Proposons des alternatives

Limiter la consommation des écrans à la maison est une très bonne chose pour nous, comme pour nos enfants. Mais en leur refusant l'utilisation de la tablette, nous devons leur proposer une alternative. Jouons avec nos enfants, organisons des ateliers manuels (peinture, DIY, collage, lecture), jouons à un jeu de société, proposons de passer ensemble derrière les fourneaux pour préparer de bons gâteaux, sortons faire du sport ou une balade en extérieur…



Besoin d'infos ?
En lecture,
Les écrans, Mode d emploi pour une utilisation raisonnée en famille
du Docteur Sylvie Dieu Osika

LITERIE Ferrand
45 bis route de Paris
Accès Parking de Lidl
03000 AVERMES
04 70 45 52 43
www.literie-ferrand.fr
Literie Ferrand

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

BON À SAVOIR !

Une nouvelle thérapeute chez Terre de Ma'lice à Dompierre s/B. !

Caroline Fenayon est présente tous les jeudis après-midis à l'Espace Naturo de la boutique Terre de Ma'lice à Dompierre S/B. Cette praticienne propose des séances d'aromathérapie et de soins énergétiques Reiki. Rens. 06 70 26 05 35 ou au 04 70 35 29 42.

Dernière ligne droite pour Le Pal Run



L'évènement Le Pal Run va se dérouler dimanche 14 avril au sein du Parc d'Attraction et Animalier Le Pal. Les participants s'élanceront pour une course de 10 km ou un semi-marathon de 21,1 km (Labellisée FFA). Départ à 8 h. Inscriptions sur /www.weezevent.com/le-pal-run ou sur place le jour même avant 7h. Retrait des dossards du jeudi 11 au samedi 13 avril sur la place d'Allier à Moulins lors du Salon du Running « Le Pal Run » (Jeudi, 17h/19h, vendredi, 10h/19h et samedi 10h/20h) ou le jour de l'évènement (avant 7h).

Marche au profit de la MARPA de Chevagnes



Samedi 11 mai à Chevagnes, 2 parcours au choix, découverte des richesses du bourg de Chevagnes lors d'un petite marche à énigmes (départ 14h30) et découverte du pays de Chevagnes lors d'une marche de 10 km avec un ravitaillement (Départ 15h). À découvrir également une fête des plantes à l'école, un marché de producteurs locaux, une expo-vente de loisirs créatifs et des animations musicale et jeux. Rens. 04 70 43 12 00.

Le Carnaval d'Annecy, une expérience enrichissante pour **l'atelier vénitien de Diou**

Les neuf couturières de l'atelier vénitien de l'association diouxoise Grandir se sont rendues pour la 4ème année au Carnaval d'Annecy ayant eu lieu les 15, 16 et 17 mars. Cette participation à l'un des plus grands carnavals vénitiens en France est l'aboutissement d'une année de travail. Chaque femme a confectionné son propre costume. Ces derniers sont le plus souvent réalisés à partir de matériaux de récupération. L'atelier se déroule le samedi dans une grande convivialité. La Russie est mise à l'honneur cette année grâce au Kokochnik, une coiffure traditionnelle correspondant à l'esprit vénitien. « *C'est une véritable aventure humaine. Une belle histoire d'amitié. On évolue dans un univers particulier où le jeu des masques tient un rôle capital. Il y a une vraie culture du mystère* » souligne Cathy, l'animatrice de l'atelier. Les participants doivent respecter des codes quelque peu surprenants. Afin de conserver la magie vénitienne, il ne faut pas parler et ne pas être reconnu lors des défilés ressemblant à des scènes théâtralisées. Les costumes sont à la fois extrêmement raffinés et chargés pour attirer l'attention du public et des nombreux photographes. Cette expérience enrichissante a donné des idées aux couturières qui étaient également présentes au Carnaval de Moulins. Elles travailleront ensuite sur un projet leur tenant vraiment à cœur, participer au Carnaval de Venise en 2020. **Plus d'infos 06 17 43 61 11.**


CP : Olivier Puthon

L'école de pêche forme les pêcheurs de demain à Dompierre s/B.



Génération Pêche 03 existe depuis trois ans grâce à la coordination entre la Fédération Départementale de Pêche de l'Allier et la Gaule Dompierroise. Le premier objectif est de faire du perfectionnement pour que les jeunes deviennent des pêcheurs autonomes. Le département compte trois pôles (Dompierre-s/B., Moulins/Yzeure et Vichy/Saint-Pourçain-sur-Sioule) accueillant 27 adolescents de 11 à 17 ans. Toutes les techniques de pêche sont abordées. Le travail est axé sur les connaissances et le respect des milieux aquatiques. Les jeunes se mobilisent naturellement pour le nettoyage des détritus au bord de l'eau. Une belle action qui démontre leur engagement pour une pêche plus respectueuse. « *Ils doivent être des ambassadeurs de la pêche auprès de leurs camarades. Les actions mises en place ont pour but de renouveler la population de pêcheurs. Cela passe par les jeunes qui seront amenés à assurer la pérennité de notre loisir* » précise Manu Bizel, moniteur-guide à la Fédération Départementale. Une classe de pêche avait été mise en place il y a quelques années au Collège Louis-Pergaud. « *8 jeunes ayant fréquenté cette section sont aujourd'hui dans le bureau de notre société. On récupère le fruit du travail effectué. Le rôle de la Fédération est essentiel dans la réussite de l'école de pêche* » souligne le bénévole Philippe Mercier. Rendez-vous chaque samedi de 9h à 12h
Plus d'infos 06 02 38 82 19
Facebook : Génération Pêche 03.

Le beau projet du **Moto Club du Marcassin à Trezelles prend forme**

Une bande de potes passionnés de moto et d'enduro se sont lancés en 2017 dans une aventure un peu folle, participer au Championnat de France Endurance VMA Vitesse Moto Ancienne.



De gauche à droite : Laurène Desborbes, Jean-Marie Dury, Antoine Malleret, Maxime Edelin, Cyril Edelin, Adrien Ageron et Julie Zennouche. Absents : Corentin Ferron et Alexandre Bonnemoy.

Le Moto Club du Marcassin a vu le jour en mars 2018 afin de structurer ce projet fédérateur initié par les coprésidents Cyril Edelin et Adrien Ageron, pilotes et amis d'enfance. « *Mon père avait ce vieux K100 qui dormait au fond de l'atelier, l'idée de le mettre sur la piste me trottait dans la tête depuis un bon moment. La découverte du championnat VMA a été un déclic et associer Adrien à ce projet fut une évidence* » souligne Cyril.

Un travail colossal pour préparer la moto

Champion du monde 2017 EWC avec Viltaïs, le mécanicien Adrien Ageron apporte toute son expérience du haut niveau à la « Team Marcassin ». « *La proposition de Cyril m'a tout de suite emballé. Rendre une BMW K100 performante n'est pas une mince affaire. Il y a de quoi mettre mes connaissances en application* ». La restauration de la moto avance progressivement grâce au dynamisme et aux compétences des bénévoles mobilisés dans cette belle aventure humaine. Chaque membre apporte sa pierre à l'édifice dans la bonne humeur. La convivialité est de mise au sein de l'association. D'importants travaux restent à réaliser pour que la moto puisse être engagée en compétition. Cette dernière est complètement modifiée par rapport au modèle de base sorti en 1983 par BMW. Les modifications effectuées doivent cependant respecter un cahier des charges très précis.

Participer aux deux dernières courses de la saison

Le prototype définitif sera terminé début 2020 au plus tard. Les deux pilotes vont utiliser une deuxième moto K100 pouvant être préparée beaucoup plus rapidement afin de participer aux deux dernières courses du championnat de France Endurance VMA ayant lieu en septembre 2019 sur les circuit du Vigeant et de Pau Arnos. Cette compétition crée en 2017 est actuellement en pleine phase de développement. « *L'objectif sera avant tout de s'étalonner par rapport aux autres concurrents et de découvrir l'organisation des courses et les procédures à respecter. Cela nous permettra d'acquérir de l'expérience en vue de la saison prochaine où l'on envisage de participer à toutes les épreuves. On doit aussi continuer à structurer notre équipe* » soulignent ces passionnés qui tiennent à remercier leurs sponsors. Ils espèrent en trouver de nouveaux parce que le budget prévisionnel pour une saison est estimé à 15 000 €.

Contacts : 06.70.86.44.32
ou 06 79 26 88 08.
Mail : moto.club.marcassin@gmail.com
Facebook : MCM Moto Club du Marcassin



Cyril Edelin et Adrien Ageron, coprésidents du Moto Club du Marcassin.

CP : Laurène Desborbes



2ème Troc Plantes à Bessay s/A. et des nouveautés pour cette année !


Troc plantes 2018

Dimanche 28 avril au jardin du Centre social de 9h à 13h, organisé par la Commune de Bessay s/A., l'Amicale laïque école Jean de la Fontaine et le Sel Est de l'Allier.

Vous avez parfois trop de plants d'une espèce après avoir fait un semis… Rendez-vous à Bessay s/A. pour venir échanger, dans la convivialité, des expériences, des conseils et vous permettre de diversifier les plantes de votre jardin. Tout peut être échangé, boutures, vivantes, arbustes, plantes aromatiques et d'intérieur, graines, jeunes plants, bulbes…

Nouveauté cette année !

> 1ère Gratiféria de matériel de jardinage.
Qu'est ce qu'une gratiferia ? Ça ressemble à une brocante ou à un vide grenier ou tout est gratuit. L'objectifs est de remettre en circulation des biens devenus inutiles ou superflus, d'éclaicir notre maison tout en faisant plaisir aux autres. La pratique est simple, venez déposer vos objets, et passer un bon moment à papoter et peut-être trouver l'objet qui vous manquait ! Vous pouvez également profiter du marché sans rien amener.

> 1er Croq Village : l'Art dans la rue
Pour cette première édition, nous proposons aux artistes amateurs de venir croquer notre beau village pendant les festivités du troc plantes et ensuite de les présenter au public vers 12h30 en exposition temporaire sur le site. Les artistes devront prévoir leur matériel pour croquer.

En mai, rendez-vous au **Printemps des Créatrices à Bresnay !**

Rendez-vous au Printemps des Créatrices du mercredi 15 mai au dimanche 26 mai à la boutique de Bérangère Giraud, créatrice de bijoux et luminaires, à Bresnay. Au programme, une boutique de créateurs, une exposition, des ateliers-découverte, des animations, des projections et une soirée-gourmande !
> Côté Boutique :Venez découvrir le travail de créateurs et artistes de talent dans de nombreux domaines : accessoires de mode, bijoux, textile maison, produits gourmands, fleurs, luminaires, art, design ! ***Anne Fontaimpe : Designer textile, Anne Vernis « Pot D'Anne » : Pot de fruits et légumes cuisinés, Aurélie Crispins « AuxFloralies » : Fleuriste créative, Bérangère Giraud : Bijoux et Luminaires, Estelle Robin : désigner verrier , Julie Siboni : Vidéaste, Marie Bouchon : Artiste Croquiste, Sophie Gallet « L'herbier de St fiacre » plantes aromatiques et médicinales, de fleurs comestibles***


Atelier gourmand, édition 2018

> Côté Rue : du mercredi 22 mai au dimanche 26 ma, une exposition éphémère, des ateliers-découverte autour des savoir-faire des artistes et créateurs présents, une soirée gourmande rien que pour vous et des projections de documentaires le 24 mai à 19h et le 26 mai à 14h30 ! La rue est à vous avec un salon de thé éphémère.Coin lecture avec votre magazine l'Esprit Sport & Bien-être.
Plus d'infos : www.berangere-giraud.fr.

29ème fête des plantes

20 et 21 avril 2019 à l'Arborétum de la balaine

Chaque année, Balaine rend hommage à sa créatrice, Aglaé Andanson, lors de la fête des plantes : une occasion unique d'aller à la rencontre d'une cinquantaine d'exposants du domaine végétal, ainsi que des accessoires pour le jardin, dans le cadre féerique du parc du château de Balaine.
Outre la découverte de rosiers anciens, magnolias, azalées, orchidées, bambou, plantes médicinales, aquatiques, grimpantes, aromatiques…, il est possible de percer les secrets de différents artisanats (bois, composition florale, verrerie, miel, graines tropicales, démonstrations de greffage…) et découvrir des activités étonnantes liées au monde végétal tels les productions culinaires à base de plantes, les jardins miniatures…

Deux journées découvertes
Ces deux journées permettront également de découvrir une exposition et vente de végétaux, artisanat, conférences, restauration sur place... Des visites commentées du parc seront réalisées par des guides sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'arboretum. **Rens. 06 70 11 55 32**

Salon des Plantes au Jardins du prieuré de Souvigny

Depuis dix ans, la commune de Souvigny organise son Salon des plantes au coeur du site prieural. Cette année, le salon aura lieu le samedi 27 et dimanche 28 avril 2019. Le fil conducteur de cette manifestation est de présenter la plante, de la graine à sa transformation. Plusieurs producteurs sont invités à faire connaître aux visiteurs du Salon leurs produits. Le public trouvera donc des grainetiers, des pépiniéristes, des producteurs de légumes, de plants et de plantes sèches, de plantes aromatiques et médicinales, de rosiers, des fabricants d'huiles essentielles, un vannier, un fleuriste, un apiculteur, etc.
Rens. 04 70 43 99 75



#lebonplancinédeAude&Julie
PROCHAINEMENT
Jouez & Gagnez !
5 PLACES* A GAGNER
DANS VOTRE CINÉMA CGR MOULINS
Sortie Nationale
Mercredi 24 Avril
En nous envoyant vos coordonnées par mail à
espritedition@gmail.com
Avant vendredi 19 avril 2019
*Places valables du 24 au 30 Avril uniquement
CGR CINEMAS MOULINS

Les commerçants de Moulins vous invitent à leur grande braderie et vous préparent de nombreuses animations

À l'initiative de l'association des commerçants Shop'in Moulins, la braderie de printemps aura lieu les 3 et 4 mai prochains. Pour ces deux jours qui promettent de bonnes affaires, le centre ville va également accueillir de nombreuses animations sur le thème du Vintage ! Parmi ces animations, venez profiter de concerts et animations sportives en musique, place d'Allier, d'un défilé Pin-up, d'une élection miss & mister vintage moulins, de séances maquillage, d'un salon de l'artisanat dans le quartier historique, d'une projection du film Grease au CNCS, d'expositions de voitures anciennes...

Ambiance Rock'n'Roll

Rock N'Diner en collaboration avec Mareja Restaurant vont vous proposer un voyage dans le temps sur ces 2 jours ! Vendredi soir, venez swinguer au Rock N'Dinner à l'occasion d'un concert d'Alfred Looking Bill, sosi de d'Elvis Presley sur des chansons des grands artistes des 50/60's !

Défilé de Pin-up à Moulins !

Tout au long de la journée de samedi, présence du comité Miss Pin-up France, délégation Auvergne Rhône Alpes et de Stéphane Moreau, photographe spécialisé dans les photos vintage / pin-up qui vous proposeront un défilé de pin-up en début d'après-midi au Rock N'Dinner et en tenue de soirée en fin d'après-midi chez Mareja Restaurant. Entre les 2 défilés, les pin-up se baladeront en centre-ville à bord d'anciennes voitures américaines.

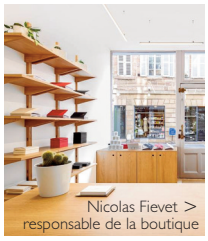
En fin d'après-midi, élections de Miss et Mister vintage moulins, défilé de lingerie avec dîner dansant et DJ au Mareja Restaurant. Pour participer à l'élection de Mister Vintage & miss PIN-UP vous pouvez vous inscrire chez Marc Ange, Lys factory, et Mareja Restaurant.



Tout sera mis en oeuvre pour la chasse aux bonnes affaires chez tous les commerçants, dans une ambiance vintage !

Du nouveau dans le **commerce à Moulins !**

Maison Mariet vous accueille au 5 rue François Peron et vous propose une gamme de papeterie entièrement artisanale !





Nicolas Fievet > responsable de la boutique

Marque de papeterie fondée en 2013, Maison Mariet développe des articles de qualité, simples et utiles.

Depuis leur création, ils conçoivent des carnets de manière artisanale et en quantités limitées, afin de rendre chaque article véritablement unique et authentique.

Leurs matériaux sont sélectionnés avec soin et proviennent exclusivement de fabricants dont le respect de l'éthique environnementale est une priorité. « *Nous sommes convaincus qu'à travers cette démarche nous donnons du sens et ajoutons de la valeur aux produits que nous proposons.* » précise Nicolas Fievet, responsable de la boutique.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Soutenez le projet !

En partenariat avec l'Association Macéo de Clermont-Fd, La Péniche d'Abord a intégré fin 2018 la catégorie "Tourisme et culture" sur le dispositif Vivons Montagne qui est un fonds de dotation (loi du 4 août 2008) reconnu d'intérêt général. Les dons effectués pour le projet péniche à Moulins sont donc déductibles des impôts à hauteur de 66% pour les particuliers et de 60% pour les sociétés. Les personnes ou entreprises souhaitant soutenir le projet péniche à Moulins peuvent faire un don en allant sur le lien internet suivant : https://vivonsmontagne.fr/faiteundon/. Un reçu fiscal sera délivré pour le don à Vivons Montagne car il ouvre droit à une réduction fiscale et remplit les conditions générales prévues aux articles 200, 238 bis et 978 du code général des impôts. La Péniche d'Abord mais aussi Bocage Numérique (espace de coworking de Bourbon l'Archambault) sont les 2 structures de l'Allier retenues sur ce dispositif.

Organisation d'un événement de préfiguration ouvert à tous

Afin de faire connaître au mieux et au plus grand nombre le projet péniche à Moulins, mais aussi l'esprit et le concept que le Capitaine et tout son collectif souhaitent développer sur leur futur lieu flottant, ils envisagent d'organiser dans les prochains mois une grande Soirée de préfiguration. Cette soirée en partenariat avec plusieurs associations locales sera organisée sur les quais d'Allier à Moulins à proximité du futur lieu d'implantation de la péniche. Ouvert à tous et également à toutes les personnes souhaitant participer ou s'impliquer à terme sur la péniche. Sous la forme d'un cocktail dînatoire, cette soirée sera agrémentée en 1ère partie par la présence d'un groupe musical puis suivie d'une soirée Dj set. Cet événement aura pour but de mettre un coup de projecteur sur le projet péniche, d'y convier les riverains, les partenaires actuels et futurs, et toutes les personnes intéressées.

De plus amples informations sur cet événement seront communiquées dans les prochaines éditions. Retrouvez toute l'actu du projet péniche à Moulins sur Facebook et instagram : La Péniche d'Abord Site internet conjoint avec le collectif Old'stars : www.oldstars03.wordpress.com - mail : lapenichedabord@orange.fr

www.jcdcom.fr
JCD COMMUNICATION
ENSEIGNES
SIGNALÉTIQUE
MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS
MUSÉOGRAPHIE
04 70 43 09 21
SARL JC DESIGN - Z.A. la rigolée - 03000 AVERMES

Trivert : pour la première fois, les jeunes auront leur propre course

Depuis septembre 2018, une "section jeunes" triathlon s'est ouverte au sein du TRIMAY, club de Triathlon des communes Moulins-Avermes-Yzeure. Les jeunes athlètes participeront pour la première fois au cross triathlon Trivert le lundi 22 avril 2019.

Une vingtaine d'enfants de 9 à 15 ans font partis de cette section, entraînée par **Amandine Debrouver**, éducatrice et coach sportive et triathlète. Les entraînements ont lieu le lundi soir de 17h30 à 18h30 au stade Champdaillant à Yzeure pour la course à pied, le samedi de 14h45 à 15h45 pour le VTT et Run & Bike et enfin de 16h à 17h à la piscine pour la partie natation.



Premier cross-triathlon pour les jeunes : le "Trivert"

Les premières compétitions ont commencé avec le run & bike de Hauterive en février, le duathlon de Gannat fin mars et bientôt le rendez vous du club pour le premier cross-triathlon de la saison à Moulins : le "Trivert"! L'occasion de faire son premier triathlon à domicile, où Amandine pourra les guider sur toutes les étapes allant du retrait des dossards, au passage dans le parc à vélo avec l'installation de son matériel et au départ natation !

Les 12-15 ans s'affronteront sur un parcours de 300m de natation, 6kms de VTT et 2000m de course à pied. Les 8-11 ans effectueront des distances plus courtes : 100m de natation, 2kms de VTT et 1000m de course à pied. Les circuits jeunes n'ont rien à envier aux parcours des grands. En effet, ils empruntent les mêmes départs et arrivées. Les départs des jeunes seront décalés, juste après les derniers adultes et relais, de sorte qu'ils arriveront environ aux mêmes horaires que les « champions ». Leurs performances seront ainsi bonifiées par un public plus nombreux.

Contact : Amandine Debrouver
coach santé bien-être au 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Save the Date !

Kuduro'Fit ® Tour à Cressanges.

La Gym Volontaire vous invite à découvrir le vendredi 26 avril de 19h30 à 21h à la salle Socio-culturelle ce nouveau concept fitness et danse sur un rythme caribéenne avec Florian.

Rens. 06 72 35 46 99

Vide ton sac de Sport dans un vide grenier à Yzeure !

Les U13 du Football féminin Yzeure Allier Auvergne organisent le premier vide grenier consacré à tous les sports dimanche 28 avril au stade de Bellevue à Yzeure de 8h à 13h. Buvette et restauration sur place. 3 euros la table, 2 places pour le match de la D2 contre Albi offertes. Vide ton sac de Sport

Rens. 06 18 24 56 86 ou 06 76 18 29 29.

Vélocipédia

Rassemblement des amateurs de vélos anciens. Pour la quatrième édition du Vélocipédia, une exposition exceptionnelle, une grande bourse, des randonnées, des tours de vélodrome, une parade, un concours d'élégance… Du vendredi 3 au dimanche 5 mai 2019. **Plus d'infos www.cyclo-recyclo.com**

L'amicale des Sapeurs-pompiers organise le challenge de la qualité le samedi 11 mai à Moulins

L'amicale des Sapeurs-pompiers organise le challenge de la qualité le samedi 11 mai 2019. Ce challenge est une manifestation sportive qui rassemble environ 300 sapeurs-pompiers et jeunes sapeurs-pompiers du département de l'Allier qui se départagent tout au long de la journée, de la catégorie benjamin à vétéran, au travers plusieurs disciplines : 100 m, 1000 m, saut en hauteur, lancer de poids, grimper de corde, parcours sportif. A cette occasion, l'amicale propose plusieurs points de restauration sur place. De plus, des animations seront mises en place toute la journée sous forme d'Olympiades, ouvertes au public. Enfin, l'ensemble des moyens sapeurs-pompiers du centre de secours principal de Moulins seront acheminés sur les lieux de la manifestation pour une journée porte ouverte délocalisée sur le parking du centre aqualudique l'Ovive : présentation des engins et démonstration avec matériel. La manifestation, ouverte gratuitement au public, se déroule sur la journée complète, de 9h à 19h, sur le stade d'athlétisme de Moulins, ainsi qu'au Palais des sport à Moulins.

3eme tournoi de rugby à 5 à Moulins

Samedi 18 mai, début des rencontres à 13h30. Equipes mixtes, licenciés et non licenciés. 3ème mi-temps avec repas du terroir (sur reservation.) Organisé par Rugby à Toucher FC Moulins. **Plus d'infos : touchfcm@gmail.com**



CP : Rugby à Toucher FC Moulins

Yzeure Tango Festival 8e Édition à Yzeure

Festival de tango argentin à Yzeure organisé par Los Tangueros, samedi 20, dimanche 21 et lundi 22 avril à Yzeurespace. Équipé pour l'occasion d'un parquet de plus de 150m², au programme stages, milongas, orchestre, dj's, dîner & apéro-tango, démonstrations des maestros, milonguita nuevo, despedida, vente de chaussures, de vêtements et de produits argentins...

Rens. 06 80 48 95 85

“

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

”

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

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

gan
GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal Chazalmartin
ASSURANCES Particuliers Professionnels
Entreprises Agricoles
Auto-Habitation Retraite-Épargne
Santé-Prévoyance Banque
6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr

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
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.fr

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

MAREJA
RESTAURANT SUR-MESURE
Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades •
• soupes & veloutés •
• Plats chauds •
Formules à partir de 12€90
Sur place ou à emporter
6 place de la Liberté
03000 MOULINS
09 83 65 44 29

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

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

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®
votre imprimeur agit pour l'environnement

ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

Pour des instants uniques de relaxation et de détente !



Réalisez la salle de bain de vos rêves avec notre large choix de baignoires, douches, meubles de salle de bain, vasques, robinets...

CLERMONT-FERRAND - ISSOIRE - AURILLAC - MOULINS - MONTLUÇON - VICHY - LE-PUY-EN-VELAY - RODEZ

Retrouvez-nous dans nos agences et sur www.rouchy.fr

MOULINS - Z.I. Moulins Sud - RN7 - 03400 YZEURE

Tél. 04 70 20 99 49 - *Lundi au vendredi : 9h - 12h et 14h - 18h30. Samedi : 9h -12h*