

#62
JUIL
AOÛT
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit



Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Savourez l'été !

Avec des rendez-vous pour admirer, danser, flâner, jouer... près de chez nous !



100% ÉMOTIONS!



NOUVEAUTÉS 2021

- **Le PAL Savana RESERVE**
Un séjour exceptionnel
au cœur de la savane
- La savane des girafes
et des rhinocéros



Entre Moulins et Mâcon dans l'Allier

Plus d'informations sur www.lepal.com

Tél. 04 70 42 68 10

#NaturePALpitante



#GOOD NEWS



Up'héros, l'afterwork des irréductibles optimistes est de retour !

Un temps, un lieu, qui permettent de tisser du lien, de partager les réussites, de soutenir des initiatives et peut être aussi de se nourrir d'optimisme devant la vitalité de l'initiative locale. Chaque soirée donne la parole à des 'pitcheurs' qui disposent chacun de 3 min. pour présenter à l'auditoire une idée, un projet, un retour d'expérience... Ce sont des organisateurs d'événements, des créateurs d'entreprises en phase de maturation ou déjà engagées, des initiatives associatives ou collectives. Bénéficiez des avis et conseils pertinents d'une tribune attentive et bienveillante dans une ambiance conviviale. Un temps d'échange après chaque intervention est proposé pour répondre aux questions des participants. **Tous les 3e mardis du mois, sur Moulins et les environs. Rens. sur upheros.fr.**

Rendez-vous avec les irréductibles optimistes



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet-Août 2021 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2020-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Amandine Debrouver
Zéro Waste, La Fondation Le PAL Nature,
Mickaël Charrondièrre, les Accros du Peignoir,
Librairie Coincidence, Marie et Sylvie
**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.

ISSN : 2558-7005

Photo du mois



Trop dur la vie de chat ! Mine, confortablement installée sur la table de massage dans le cabinet de la praticienne Caroline de Meeus à Lusigny.



ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !
f @

David NICOLAUD
06 95 81 80 65
Damien AUZELLE
07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

Pascale FAULCONNIER

Conseillère immobilière indépendante

06 31 38 35 17

www.pascale-faulconnier.endie.fr

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER

Privilégiez la proximité

endie.
IMMOBILIER

RSAC Cusset : 850 652 579

Les balades des Bérioles, le premier circuit œnotouristique de l'Allier

Depuis 2017 et à l'initiative d'une famille de vignerons de Cesset, le vignoble de Saint-Pourçain-sur-Sioule est entré dans l'ère de l'œnotourisme en proposant des circuits à thématiques dans les vignes.

Depuis son installation sur le domaine des Bérioles, la famille Teissèdre a toujours eu à cœur de partager bien plus que sa passion pour la viticulture et l'amour de ses vins. Profondément attachés au patrimoine, à l'histoire et à la gastronomie de leur terroir, Jean Teissèdre, accompagné de Sophie et Jérôme Roux, invitent dorénavant les promeneurs, les curieux et les amoureux de la nature à parcourir le domaine à travers 5 balades thématiques.

« Qu'ils soient férus de viticulture ou néophytes, randonneurs chevronnés ou promeneurs occasionnels, les visiteurs trouveront dans ces circuits la formule la plus adaptée à leur soif de connaissances et à leurs envies de découverte des vignes, des bocages et des forêts de notre belle campagne bourbonnaise. » nous explique Jean.

5 balades entre 3 et 15 km autour de 4 thématiques proposées : viticulture, patrimoine, histoire et gastronomie

Premier circuit œnotouristique du vignoble de Saint-Pourçain, ces balades gratuites sont ouvertes à un très large public, qu'il soit local ou bien de passage. « La superficie totale de ces balades couvre une bonne partie du bourbonnais et offre donc des paysages tout aussi variés. Parsemées de "haltes", elles vous proposent un éveil au monde de la viticulture, la visite de lieux, la découverte de paysages, la connaissance d'un détail historique ou culturel du Bourbonnais... » nous précise Sophie.



« Une expérience œnotouristique unique pour découvrir le vignoble de Saint-Pourçain autrement ! »

« **Les Clés du Vignoble** » 3,5 km (1h) : Le circuit idéal pour une balade non prévue, en pleine nature et autour du thème principal : la viticulture.

« **La Panière** » 14,8 km (4h/4h30) : Entre forêt et bocage, à la découverte des deux autres fleurons de notre territoire : le patrimoine et la gastronomie.

« **La Oulch** » 11 km (3h/3h30) : Traversée du vignoble et de la majorité des points d'intérêt qui l'entourent : la viticulture, l'histoire et le patrimoine.

« **La Chabanne** » 3,5 km (1h) : Dans cette autre partie du domaine des Bérioles, découverte de la « vie de la vigne », de sa plantation jusqu'aux vendanges.

« **La Porcianus** » : De village en vignoble, un itinéraire bourbonnais à suivre en voiture avec des haltes au gré des envies ou... de l'appétit !

Comment se balader ?

Par vos propres moyens, **à pied**, les circuits sont tous adaptés à une promenade familiale ou **à vtt** sur presque toutes les balades. Le domaine met à disposition des vélos électriques sur réservation. **Les cavaliers** sont également les bienvenus pour découvrir les balades de « La Panière » et de « La Oulch » sur le dos de leur propre cheval.

Pour plus d'aventure, le domaine Les Bérioles vous propose des transports Insolites !

En Méhari, parcourez le vignoble à bord de ce véhicule mythique ! Et pourquoi pas **en parapente** ? Eh bien oui, c'est possible ! En contactant la cave à l'avance et si la météo le permet, il est possible de réserver une visite insolite à terre ou dans les airs avec un pilote diplômé. Rens. 04 70 47 09 15.

Un guide numérique en ligne :

www.baladesenberioles.fr

Grâce à une nouvelle génération d'application, accessible en ligne, les visiteurs, durant leurs randonnées, pourront faire de véritables allers/retours entre la nature ou le patrimoine qui les entoure et le monde digital. Outre un service de géolocalisation, l'outil offre au fil de la balade un contenu riche en informations sur l'activité du domaine, les thématiques proposées et sur les lieux traversés. Dans des vidéos exclusives, les vignerons retracent la vie de leurs vignes, depuis la plantation des pieds jusqu'aux vendanges. Une carte papier peut également vous être remise au domaine, où d'ailleurs vous pourrez déguster leurs vins élaborés en biodynamie.



Coup de cœur

Les balades aux accents gourmands

Au gré de votre balade, vous pourrez faire une halte chez un apiculteur, un producteur de safran et maraîcher bio, ou bien encore chez un meunier. Sur réservation, savourez des spécialités locales grâce à l'option du "repas au torchon". Vous emporterez ainsi avec vous un "panier" composé de bons produits du terroir et profiterez d'un pique-nique typiquement bourbonnais. Pour encore plus de découvertes, possibilité d'un déjeuner VIP au cœur de la forêt sur réservation une quinzaine de jours à l'avance et dans la limite de 8 couverts. Sur l'application, retrouvez une recette d'un grand chef de l'Allier, spécialement filmée pour vous.



La balade gourmande, un nouveau concept !

Un peu de sport, mais pourquoi pas de façon gourmande ? Laissez-vous guider par ces balades gourmandes pour le plaisir des papilles et des mollets ! L'occasion pour tous, de découvrir ou redécouvrir le patrimoine et la gastronomie. Un moment de convivialité, grâce aux échanges et dégustations tout au long du parcours.

Une randonnée gourmande est l'occasion idéale pour partager en famille ou entre amis une activité en pleine air et re(découvrir) des spécialités gastronomiques. Le concept est de suivre en groupe un parcours pédestre organisé en campagne ou en centre ville, d'une distance en moyenne comprise entre 5 et 15km en passant par plusieurs «points dégustation». Ce type de randonnée insolite est accessible aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Que l'on soit marcheur confirmé ou débutant, le seul but est de finir la marche à son rythme en passant bien évidemment par tous les ravitaillements ! Les dégustations sont composées de produits locaux pour lesquels les producteurs/commerçants auront à cœur de vous expliquer leur fabrication et leur origine. Une vraie source de savoir qui amplifiera le plaisir de votre dégustation.

Cet été, découvrez le Val de Sioule et ses produits locaux grâce aux visites gourmandes.

• **Tous les mardis soirs en juillet et août** de 17h30 à 21h30 sur une commune du Val de Sioule : participez aux Randos Apéros ! Edith vous accompagne pour une balade commentée de 5km avec apéro dinatoire spécialement préparé avec des produits locaux.

> À Saint-Pourçain-sur-Sioule

• **Suivez le guide et découvrez Charroux**, classé parmi Les Plus Beaux Villages de France, côté saveurs ! Parcourez les ruelles de la cité médiévale à la rencontre de plusieurs artisans du village qui vous présenteront leur activité et vous feront déguster les produits locaux ! Au programme : Les plaisirs de Charroux, l'Huilerie-Mutarderie, le Safran de Charroux et la Dame de Fer les jeudis 15 juillet et 12 août. La boîte à sucre, les confitures de Charroux, la Maison Thierry Paris et Rose Thé les jeudis 29 juillet et 26 août.



Visite de la Boîte à Sucre à Charroux

• **Les jeudis 22 et 29 juillet et 12 et 19 août** à partir d'11h, découvrez St-Pourçain et l'histoire de son vignoble ! La cité viticole vous fait profiter de son terroir avec visite insolite, brunch à midi, dégustation de Vins de St-Pourçain et panorama !

> À Ébreuil

• **Tous les vendredis** à 17h du 16 juillet au 20 août, dans cette petite cité de caractère, le patrimoine et les produits du terroir se mêlent pour votre plus grand plaisir !

> À Gannat

• **Le samedi 7 août** à 18h30 à la Maison du Tourisme, partez à la rencontre de l'ancienne cité médiévale et profitez d'une dégustation de produits régionaux.

> **Plus d'infos auprès de l'OT Val de Sioule : 04 70 45 32 73 - www.valdesioule.com**

> À Bourbon l'Archambault

A l'occasion des « Estivales de Bourbon », une série de marches gourmandes sont organisées par la municipalité, avec pour objectif la découverte de la gastronomie locale et des producteurs. Sur

le mode de la balade urbaine, il s'agira de parcourir 4,5 km dans les charmantes petites rues de la cité médiévale, avec des haltes régulières permettant de se restaurer (dans le respect des normes sanitaires en vigueur). Rendez-vous place de l'hôtel de ville à 19h pour le départ de la marche. Trois stands dégustations sont prévus, apéro/entrée, plat et dessert. **Quand ? les 23 juillet, 13 et 27 août, 10 et 24 septembre. Sur inscriptions à l'office de tourisme : 04 70 67 09 79. Menu 15€/personne - 8 € jusqu'à 14 ans.**

> À Moulins

Les Circuits Gourmands Moulins repartent pour une deuxième édition ! Durant 2h30 environ, profitez d'une balade agrémentée de petits jeux et anecdotes, pour en savoir plus sur les lieux d'intérêts tels que le Jacquemard ou la Malcoiffée. Mais aussi sur la gastronomie bourbonnaise avec des haltes pour goûter 4 spécialités locales auprès de restaurateurs ou boutiques alimentaires mouloises. **Rendez-vous : mercredi et jeudi à 17h30, vendredi et samedi à 10h, 15h et 17h30 et dimanche à 10h. Plus d'infos : 06 42 35 89 80**

SHOWROOM



ACCORDS PARFAITS

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS

T. 04 70 42 23 53

contact@accordsparfaits.com

www.accordsparfaits.com

AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS



Le Golf des Avenelles, un site idéal pour jouer au golf au contact de la nature

Situé en pleine campagne à Toulon-sur-Allier, le Golf des Avenelles compte actuellement cent-quatre-vingt licenciés. Un chiffre en progression par rapport à l'année dernière. Le but est simple, proposer une pratique loisir dans une ambiance conviviale. Rencontre avec **Jean-Louis Jallet**, président de l'association et **Madjid Ouali**, président de la commission sportive.

Avec ses vingt-six hectares et ses neuf trous, le site offre un cadre paisible et idéal pour jouer au golf, un loisir très intéressant parce que l'on apprend beaucoup de choses sur soi-même et sur les autres lors d'une partie. « Il faut être capable de garder sa concentration après un coup manqué. Notre sport a beaucoup de particularités. Le respect des règles de savoir-vivre est essentiel. Les joueurs doivent prôner des valeurs tels que l'entraide et la convivialité ». A la différence d'autres sports, le golf est pratiqué sans le contrôle d'un arbitre ou d'un juge. Le jeu repose sur l'honnêteté du joueur tant en ce qui concerne le respect des autres joueurs que l'observation des règles.

Le golf, un sport accessible à tous

Le Golf des Avenelles accueille des golfeurs et golfeuses de qualité mais aussi des novices souhaitant découvrir ce sport ludique qui peut se pratiquer entre amis ou en famille. « Contrairement à ce que certains pensent, le golf n'est pas réservé à des privilégiés. Il est accessible à tous. Les personnes qui le souhaitent peuvent venir jouer gratuitement sur le putting green où à moindre coût sur le practice, 2€ le seau de 40 balles. De plus en plus de jeunes viennent s'initier au golf. Sur la vingtaine de licenciés que l'on a en plus cette saison, il y a une dizaine de jeunes sans compter ceux qui s'entraînent régulièrement au practice en n'ayant pas de licence. On espère que cette tendance va se confirmer à l'avenir. Nous n'avons pas d'explications sur cette hausse hormis le fait que nous ne sommes pas un sport de contact et que l'on joue à l'air libre ».

Un site très apprécié par les golfeurs

Le club organise des compétitions tous les week-ends sur son parcours. Huit équipes de Golf des Avenelles participent à différents championnats organisés en auvergne. Les golfeurs sont donc nombreux à venir s'entraîner. « Ce site permet de concilier le sport et la nature. On peut faire du golf dans de très bonnes conditions » explique une joueuse confirmée. Le Golf est une vraie passion



pour la famille Haenen qui compte plusieurs joueurs d'un excellent niveau. Jean et son père Roger viennent jouer au Golf des Avenelles. « Le golf, c'est le plaisir avant tout. Il s'agit aussi d'un bon moyen d'être au contact de la nature. Ce sport demande beaucoup de concentration pendant le parcours qui dure près de 3h30. Le mental joue aussi un rôle important » souligne Jean. « Le golf permet de garder la forme et la santé. Je fais mes neuf trous régulièrement et j'ai la chance de pouvoir le faire avec mon fils. C'est un privilège » souligne Roger.



Un travail permanent pour l'entretien des terrains

La dizaine de bénévoles s'occupe de l'entretien des terrains et essaye de limiter au maximum l'utilisation de produits phytosanitaires. « Ils sont cependant nécessaires pour l'entretien des greens. Le but est d'éviter tout risque de maladies. On recherche des alternatives. Nous pratiquons la scarification. Il s'agit d'un entretien mécanique hebdomadaire qui consiste à aérer la pelouse. Cela facilite le drainage de l'eau. C'est un moyen préventif pour avoir des greens de qualité. Le tonte de l'herbe est faite à 3,5 mm. Pour le reste du parcours, les tontes sont effectuées à différentes hauteurs. L'arrosage se fait à partir de l'étang situé sur le site ».

Mickaël Charrondière

Ouverture tous les jours sauf si les conditions climatiques ne permettent pas la pratique du golf (gel, orage, neige).

Contact : 04 63 07 19 00

www.golfdesavenelles.com

JML - Meubles Léoty

Salons - Literies - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

25 av. de la Libération 03 Moulins



04 70 20 17 10

Le golf, un atout pour la santé !

Le golf est l'un des rares sports que l'on peut pratiquer jusqu'à un âge avancé. Et ses bienfaits, nombreux, sont souvent méconnus. C'est avant tout un sport de convivialité et de partage. Et ça, c'est inestimable pour la santé. Mais, ce n'est pas tout...



Une espérance de vie supérieure de cinq ans

Le golf : une activité agréable jusqu'à bien plus de 77 ans, n'en déplaît aux auteurs de Tintin ! Une étude réalisée en Suède en 2008 a comparé l'espérance de vie de sa population à celle des 500 000 licenciés de golf (avec deux panels identiques). Le résultat montre que les golfeurs ont une espérance de vie supérieure de cinq ans. Les golfeurs pratiquent en effet une activité physique régulière mais surtout ils sont plus attentifs à leur santé.

Une meilleure prévention des risques cardio-vasculaires

7 kilomètres, en moyenne, d'un beau parcours et donc de bonne façon d'augmenter son taux de « bon cholestérol » et de protéger son cœur. C'est pourquoi on prescrit souvent ce sport aux personnes ayant des problèmes cardiaques.

Le meilleur moyen d'entretenir son tonus musculaire, ses articulations et sa souplesse, sauf pathologie particulière.

Force, souplesse, équilibre, coordination sont les qualités requises pour swinguer. Or il se trouve que pour prévenir l'arthrose, il faut rester actif, souple et fort. Le golf entretient notre système ostéo-articulaire.

Un bon exercice pour la concentration et la gestion du stress

Passer la journée en plein air, au vert, dans un cadre apaisant... L'idéal pour déconnecter. On met ses soucis au vestiaire pendant quatre heures. Pour améliorer la gestion du stress de leurs cadres, de plus en plus d'entreprises les emmènent d'ailleurs se ressourcer sur un parcours, club en main, inscrivant cette démarche dans le cadre de leurs actions santé.

Un travail neurologique soutenu

Il a été également constaté que le golf ferait travailler des zones du cerveau généralement laissées au repos. Comment ? Par la concentration et la démarche intellectuelle que demandent le choix du club, la stratégie de jeu, la visualisation de ses coups...

APEI-Actualités



63 route de Lyon - 03000 MOULINS - 04 70 28 19 22
contact@eco-scabb.fr



Insolite ! Vous les avez peut-être croisé ses exposants avec leurs chapeaux décorés au marché à Noyant ? L'idée, que chaque exposant ait un chapeau en thème avec sa production sur les marchés bourbonnais. Original, n'est-ce pas ? Chapeau oui l'artiste ! Les décorations sont personnalisées et tricotées "main" par Evelyne Lecomte.



"Le chapeau : pensées positives"
de Mme Livet, auteure bourbonnaise, que vous pouvez rencontrer sur les marchés régionaux en dédicace avec ses livres optimistes !

Du lundi 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 de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN

Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Nouveaux horaires ! Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Marchés d'été

Les marchés de producteurs et artisanat du soir cet été !

Cet été, on change nos habitudes et on fait son marché le soir pour profiter de la fraîcheur de la fin de journée et des jours à rallonge des mois de juillet et août. L'occasion d'une balade et de consommer local !

Bagneux : Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 16h à 20h jusqu'au 17 septembre.

Chemilly : Les mardis de 17h à 20h jusqu'au 5 octobre 2021.



Souvigny : Pour la 2ème année consécutive, la Ville de Souvigny organise un marché estival jusqu'au 27 août. Tous les vendredis soirs de 18h à 21h, vous pourrez remplir votre panier de produits frais et locaux et vous faire plaisir chez les artisans de la région.

Noyant-d'Allier : Les samedis de 17h à 20h en juillet et août, parking de la Mine. Artisanat, déco, produits locaux, animations...

Beaulon : La municipalité organise un marché de producteurs et de l'artisanat le vendredi 6 août de 16h à 22h, Place de la mairie. Marché ouvert aux artisans et producteurs (vente directe). Rens. 04 70 42 70 89.

Moulins : L'association Moulins Quartier Historique organise des marchés nocturnes le vendredi 16 juillet et le vendredi 13 août de 17h à minuit. Des marchés qui seront installés dans les ruelles pavées, au cœur de la Ville de Moulins, entre la Malcoiffée, donjon du château des ducs de Bourbon et le Jacquemart, figure emblématique du quartier.

Bourbon-Lancy : Rendez-vous dans le parc thermal pour le marché des Thermes de Bourbon-Lancy. Producteurs locaux de miel, confitures et sirops de plantes, articles de couture, chaussures, bijoux artisanaux et bien d'autres... Jeudi 29 juillet, 12 et 26 août, 9 et 23 septembre et 7 et 21 octobre.



Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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 :

• MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• **MOULINS :** Le lundi 2 août de 15h30 à 19h, 10 Avenue Charles de Gaulle.

• **GARNAT SUR ENGIEVRE :** Le mardi 10 août de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• **JALIGNY SUR BESBRE :** Le lundi 16 août de 15h30 à 19h au centre socio culturel.

• **VARENNES SUR ALLIER :** Le jeudi 19 août de 15h30 à 19h à la salle Max Favelli.

• **CERILLY :** Le vendredi 20 août de 16h à 19h à la salle des fêtes.

• **BESSAY SUR ALLIER :** Le mardi 24 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SAINT POURCAIN SUR S. :** Le jeudi 26 août de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **SOUVIGNY :** Le mercredi 1er septembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• **SALIGNY SUR R. :** Le vendredi 3 sep. de 15h à 19h à la salle Christine Bartillat.

• **BOURBON L'A. :** Le lundi 13 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi 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



© Etablissement français du sang

Rendez-vous au CNCS tout l'été !

Cet été le Centre national du costume de scène à Moulins vous invite à découvrir l'exposition exceptionnelle « Scènes de Yannis Kokkos ».

Scénographe, costumier et metteur en scène, plongez dans l'univers de l'artiste où tout débute par le dessin et se finit sur les plus grandes scènes du monde. Une centaine de pièces exposées pour découvrir les thématiques fondatrices de son travail comme l'enfance, la nature, l'homme... La « Collection Noreev » est elle aussi de retour ! Émerveillez-vous devant les effets personnels du danseur, les costumes, les photos qui forment un parcours vers la reproduction de son appartement Quai Voltaire. Une autre façon de découvrir qui était Rudolf Noreev.

Découvrez également la programmation estivale riches d'animations pour tous :

- **Visites guidées adultes :** tous les jours à 11h et 15h, 5€ en supplément du billet d'entrée

- **Nouveau ! VISITE LUNCH :** (11h15) à 12h30

Les vendredis : 23/07, 13/08, 27/08,

Les jeudis : 9/09, 23/09, 7/10, 21/10

Envie d'une pause culturelle à l'heure du déjeuner ? Découvrez l'exposition avec un guide conférencier et poursuivez avec un moment de



convivialité autour de votre pique-nique. Possibilité de commander vos box repas au restaurant du musée. 12€ par personne.

- **Visites insolites :** Les mardis du 6 juillet au 24 août 21h (1h). 12€

- **Visites guidées enfant de 8 à 12 ans :** (1h). Les Lundis à 15h « apprentis scénographes » Visite ludique accompagnée par un médiateur du musée à la découverte de l'exposition et du métier de scénographe.

- **Visites ateliers en famille :** à partir de 4 ans, accompagné d'un adulte (1h30).

Les mercredis à 15h30 : apprentis costumiers

Les vendredis à 10h30 : Coiffe de Scène

Informations et réservations des activités sur cncs.fr

Bon à savoir !

Cet été c'est aussi le retour des Mardis du CNCS !

Chaque mardi jusqu'au 24 août de 18h30 à minuit profitez des pique-niques dans les Jardins du CNCS. Spectacles, bar et restauration, visites insolites, concerts, animations enfants gratuites, spectacle des illuminations sur la façade du CNCS et navette gratuite (centre-ville de Moulins, Yzeure et Avermes).

Réservation obligatoire sur www.cncs.fr
Événement organisé par le CNCS et Auvergne Prestige.



centre national du costume de scène

**EXPOSITION
JUSQU'AU
7 NOVEMBRE 2021**

**SCÈNES DE
YANNIS KOKKOS**

MOULINS WWW.CNCS.FR / 04 70 20 76 20

Beaulon : Pierre Olivier cultive des pois chiche pour nos recettes d'été !

Pierre Olivier Carnat a repris en 2013 l'exploitation familiale de grandes productions végétales en agriculture raisonnée. Depuis peu, il s'est lancé dans une culture résistante à la sécheresse, celle du pois chiche. Nous sommes allées à sa rencontre.

Le pois chiche s'adapte aux sols de notre région

L'Allier n'est pas une région historique de production de légumineuses à graines et pourtant ces cultures ont toute leur place chez nous aujourd'hui. « Avec le réchauffement climatique, on peut désormais envisager des cultures plus exotiques », nous confie Pierre Olivier. Sur les 260 ha que compte son exploitation, 1,5 ha sont dédiés au pois chiche, le reste étant réparti entre la culture, du blé, du maïs, colza, haricots blancs et rouges.

Le pois chiche, une plante annuelle à cycle court



Pierre Olivier Carnat dans sa boutique

Semé en mars, celui-ci se récolte fin juillet-début août. Pour cela, l'agriculteur n'a pas eu besoin d'investir dans une machine spéciale, puisque la moissonneuse batteuse qu'il utilise pour ses céréales suffit. Cette légumineuse peu demandeuse d'eau est très utile dans la rotation des cultures. Elle sécrète de l'acide malique qui déplaît aux insectes et le protège naturellement de la plupart d'entre eux, limitant ainsi les applications de produits phytosanitaires.

Le pois chiche, bon pour les papilles, mais pas que !

D'un point de vue nutritionnel, la légumineuse aux mille vertus est naturellement riche en protéines végétales, vitamines, minéraux (potassium) et fibres alimentaires. « Quand le pois chiche s'invite à ta table, c'est la bonne humeur assurée ! De haute qualité il est l'allié idéal pour le sport et la vie quotidienne. Il regorge de trésors. Par exemple, son jus de cuisson appelé aquafaba, est riche en albumine, cette protéine des blancs d'œufs qui fait tenir les blancs en neige. On peut donc monter le jus de cuisson des pois chiche en neige pour réaliser une mousse au chocolat ou tout autres entrées ou desserts. Retrouvez des idées recettes sur notre page Facebook La ferme de La Motte », nous précise Pierre Olivier.

Bon à savoir !

La ferme de La Motte vous propose différents produits

Farines de pois chiche, blé, épeautre, seigle... Légumes secs : pois chiche, haricots blancs et rouges, ainsi que des produits du terroir.



Où les trouver ?

En vente directe à la ferme, Gastronomie beaulonnaise, La Muzette à St Léon, La boucherie Duret à Lusigny, Lulagramme à Paray le monial

Save the date !

Venez rencontrer Pierre Olivier sur le marché du terroir et de l'artisanat, à Beaulon le vendredi 6 août

Accueil de camping-cars à la ferme

Profitez de votre liberté de déplacement pour utiliser l'accueil de campings car autonomes, sur l'exploitation de Pierre-Olivier.

La ferme de La Motte à Beaulon

Suivez toute l'actualité sur Facebook 06 61 92 32 75

L'idée recette du chef Tarik, restaurant Aladin à Moulins

Taboulé oriental au pois chiche

Pour 4 personnes

- 100g de semoule de blé
- 10 tomates cerise multicolores
- 1/2 concombre
- 30g pois chiche
- 30g raisins sec
- 40ml huile d'olive
- 6 cl jus de citron
- Persil, menthe
- Sel, poivre, cumin



- Portez à ébullition un poids identique d'eau légèrement salée à celui de votre semoule (100 ml d'eau pour 100 g de semoule). Ajouter l'eau à la semoule dans un saladier et remuez avec une fourchette pour bien détacher tous les grains. Couvrez et laissez la semoule gonfler pendant 5 min.
- Coupez en tout petits dés les tomates cerise et le concombre.
- Hachez le persil et la menthe.
- Versez sur la semoule cuite les tomates, le concombre, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et les épices.
- Mélangez le tout pendant une bonne minute pour que les grains de couscous prennent saveur.
- Filmez le récipient et déposez-le au frigo pendant au moins 4 heures.
- Versez de l'eau chaude sur les raisins et laissez-les 15 min dans l'eau afin qu'ils ramollissent.
- Au moment de service, ajoutez les raisins, la menthe et le persil haché dans le taboulé et mélangez le tout. **Bonne dégustation !**



“ Bon à savoir !

Le taboulé peut se préparer le matin ou la veille pour le déguster au repas du soir ! ”

Recette proposée par Tarik du restaurant Aladin, 18 Place de la Liberté à Moulins - 04 70 45 26 58

Le Domaine des Faverôts, une expérience détente à Thiel-sur-Acolin

Dans un "Esprit Nature », découvrez des hébergements insolites en tente lodge en famille, entre amis ou en amoureux, pour des vacances en pleine nature au cœur de la Sologne Bourbonnaise. Calme, tranquillité, évadez-vous à la campagne au bord d'un étang, et à deux pas du parc d'attraction Le Pal. Visite des lieux avec **Odile et Morgan Ronzier** pour une balade sport & bien-être.



Anciens restaurateurs, ce couple a fait le choix il y a plus de 2 ans de s'installer à Thiel-sur-Acolin et de réaliser deux rêves. Le premier, vivre près d'un étang, monsieur aimant la pêche (et ça tombe bien il y en a 3) et le second, proposer des hébergements insolites avec expérience unique pour leurs clients.

Après 1 an et demi de recherche pour le type d'hébergement, la mise en place et les aménagements du site, Odile et Morgan ont pu ouvrir au public en mai 2020 avec un retour clientèle depuis plus que positif « Apaisant, ressourçant, calme... »

Dès votre arrivée, rendez-vous pour une immersion dans un cadre dépayçant sur 8 hectares de terrain dont 4 hectares de bois et 3 étangs pour se couper du monde. Dans un esprit nature, vous aurez le choix de séjourner

dans une des 4 tentes lodges tout confort, au bord de l'eau, dans les sous bois et surtout en totale intimité. L'alliance de la toile et du bois donne au séjour un parfum d'aventure et une invitation au voyage ! Bonus, un jacuzzi privatif dans chaque location pour vous détendre et vous ressourcer: « Nos clients découvrent leur Lodge seul après avoir traversé les sous-bois ou longé les étangs. Ça fait parti du séjour de leur donner le plus d'intimité possible » nous confie Odile.

Les tentes lodges, un hébergement de charme et "Esprit Nature"

Ces petites maisons de toile meublées, possèdent une ossature en bois brut, montées sur pilotis avec une toile très résistante. Spacieuses et confortables, parfaites pour accueillir 4, 5 ou 6 personnes, sont équipées d'une cuisine, couchages, sanitaire, terrasse couverte, salon de jar-

din, balançoire, hamac, table de pique nique... Le jacuzzi privatif sur la terrasse vient couronner le tout ! Bref, un esprit camping tout confort pour vous permettent de vivre un séjour détente au plus près de la nature.

Les plus :

- Panier repas ou plancha sur demande
- À la location : barque sur l'étang, vélo électrique, Rosalie
- Table de Ping-Pong
- Produits locaux à la vente
- Pêche autorisée



Plus d'infos ?

Domaine des Faverôts à Thiel sur Acolin
Facebook & Instagram
Tél : 06.35.13.75.26



Des soins thermaux adaptés pour la fibromyalgie aux thermes de Bourbon-Lancy



©Thermes de Bourbon-Lancy

Touchant 680 000 personnes en France, essentiellement des femmes, la Fibromyalgie est un syndrome douloureux chronique. Il se caractérise par des douleurs diffuses, musculaires et articulaires depuis plus de 3 mois, associées à des troubles du sommeil, une anxiété ainsi qu'un cortège d'autres symptômes très variés selon les patients. Le diagnostic est difficile, les patients sont donc en demande de reconnaissance de leur état et recherchent une prise en charge spécifique et globale, que la cure thermale est à même de leur apporter.

Les Thermes de Bourbon-Lancy proposent la prise en charge spécifique de la Fibromyalgie. Elle est la première Station Thermale en France à avoir reçu l'autorisation de l'Agence Régionale de Santé pour son programme ETP Fibr'eaux.

Des soins thermaux adaptés

72 Soins thermaux adaptés aux patients atteints de Fibromyalgie durant les 18 jours de cures, essentiellement basés sur la balnéothérapie. Un professionnel de santé accompagne chaque patient, avec un suivi personnalisé, pendant tout le séjour lors de bilans partagés.

Une cure efficace pour longtemps et un suivi personnalisé

Tout un programme réalisé par du personnel formé à l'éducation thérapeutique. Bilan partagé en début et fin de cure et également téléphonique 3 mois après la cure et un suivi et accompagnement quotidien dans les soins.

En plus des soins, des ateliers sont mis en place pour compléter et permettre d'avancer :

- Atelier "Comprendre sa maladie"

Un après midi d'échange permettra à chacun de s'exprimer sur sa maladie, de décrire ses symptômes, d'évoquer les traitements et d'expliquer le rôle des soins thermaux.

- Atelier "Gérer la douleur et le stress"

Réalisé par une infirmière diplômée d'État, formée dans la gestion de la douleur (Technique RESC). Comprendre le rôle des traitements médicaux et le rôle de l'aromathérapie lors d'une séance construite autour des traitements en cours pris par la personne.

- Sophrologie médical avec un sophrologue diplômé. Réadaptation à l'effort avec des éducateurs spécialisés (Aquagym, Oxygénation) et

Cohérence cardiaque.

- Atelier "Bien Dormir"

Une équipe pluridisciplinaire à votre service pour vous permettre de trouver des solutions à vos problèmes de sommeil lors d'un atelier ludique.

- Atelier "Vivre avec sa maladie"

Un professionnel de Santé permettra de vous aider et de vous conseiller sur le quotidien de votre maladie lors de groupe de discussion.

Un intervenant "Théâtre et Yoga du rire" vous fera participer à des ateliers ludiques d'expression.

Bon à savoir

Le Séjour spécifique Fibromyalgie associe les bienfaits des soins thermaux aux activités du Programme spécifique ETP Fibr'Eaux pour les personnes souffrant de Fibromyalgie.

Séjours spécifiques du Programme ETP FIBR'EAUX en 2021 :

- du 16 août au 4 septembre (Nouveau)
- du 11 au 30 octobre

(Sous réserve de modifications liées à la situation sanitaire Covid-19)

Plus d'infos : www.thermes-bourbon-lancy.fr





CeltÔ

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

NOUVEAUTÉ 2021

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace

avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

Un solarium entièrement repensé vous permettra de profiter
des bains de soleil et d'un moment de relaxation.



Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

HISTOIRE D'UN JOUR

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »
Modelage relaxant
Visage, Corps et Mains

92€/pers.

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
et offrez des soins,
des séjours...



SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,
Coaching personnalisé by Max'...
À CeltÔ, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !
Découvrez nos nouveautés Cosmétique
et Art de vivre dans notre boutique.

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR

Le Bocage Bourbonnais, une destination atypique dans l'allier pour votre été !

Passeport, pass'sanitaire et si vous passiez à autre chose ? Votre plan B, c'est l'assurance que sans mot de passe, ni tour de passe-passe, vous vous ressourcerez en Bocage Bourbonnais.



château de Bourbon l'Archambault

2 Le plan B(alade) La touche vintage !

Une escapade en solex à travers le bocage vous tente ? Restez à Agonges et enfourchez un solex pour sillonner le Bocage. Votre périple vous emmène quelques kilomètres au sud, dans le village de Saint-Menoux. A l'intérieur de l'église romane, plongez la tête dans la « débredinoire ». Les saintes reliques vous laveront de votre folie nommée « bredinerie » en dialecte local. Mais prenez garde à ne pas toucher les parois, au risque de récupérer le grain de folie des précédents visiteurs !



1 Le plan B(ourbon-l'archambault) Voyagez dans le temps !

Poussez les portes de la forteresse de Bourbon-l'Archambault pour découvrir l'histoire de ce site emblématique de l'Allier; berceau de la dynastie des Bourbons, rois de France de Henri IV à Louis-Philippe. La Petite Cité de caractère médiévale est aussi un haut lieu du thermalisme. L'occasion de profiter des avantages de la station thermale : soin cocooning aux thermes, parcs, casino, visites de ville guidée ou en autonomie, escape game, géocaching sur smartphone, marchés de producteurs, restaurants... puis filez au mapping sur les tours du château à la nuit tombée ! A 10 km, faites une halte à Agonges, le village aux 13 châteaux ! Visitez le château de l'Augère : son histoire fait référence à une certaine Jeanne d'Arc.

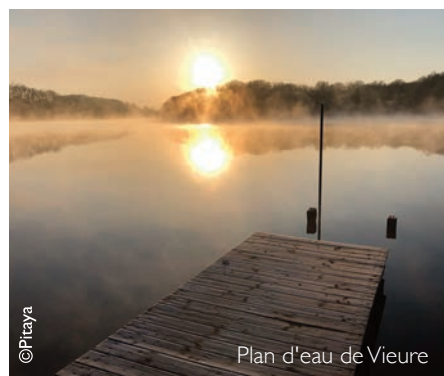
Alors qu'attendez-vous pour changer vos plans ?

3 Le plan B(ien-être) Retour à la nature !

Prenez la route direction Noyant-d'Allier pour une randonnée ou un trail sur les Côtes Matras. La récompense : une vue imprenable sur le Bocage bourbonnais. Si prendre de la hauteur vous a plu, RDV au pied de l'église romane peinte de Châtel-de-Neuvre : les méandres de l'Allier, l'une des dernières rivières sauvages d'Europe vous enchanteront. Après l'effort, le réconfort ! Direction le plan d'eau de Vieure pour profiter de la base de loisirs (baignade, pêche, paddle, canoë ...).



Musée de la Mine



Plan d'eau de Vieure

4 le plan B(o-bun et banh bao*) Voyage insolite en asie !

Votre périple se termine à Noyant-d'Allier; qui fut une cité minière avant de devenir une terre d'accueil pour les rapatriés d'Indochine. Vous écoutez le tintement des clochettes au loin ? Au détour des corons, se dresse la pagode bouddhiste. Vous voilà plongé en Asie, à plus de 10 000 kilomètres... Dégustez de bons petits plats vietnamiens*, visitez le musée de la Mine, pratiquez le géocaching, profitez d'une balade en vélo rail...

On aime !

- Explorer le berceau de la dynastie des Bourbons !
- Un voyage insolite en Asie au cœur du Bocage !
- Profiter d'une pause bien-être au thermes de Bourbon-l'Archambault
- Se baigner au plan d'eau de Vieure
- Partir en randonnée entre amis sur les traces du Bocage

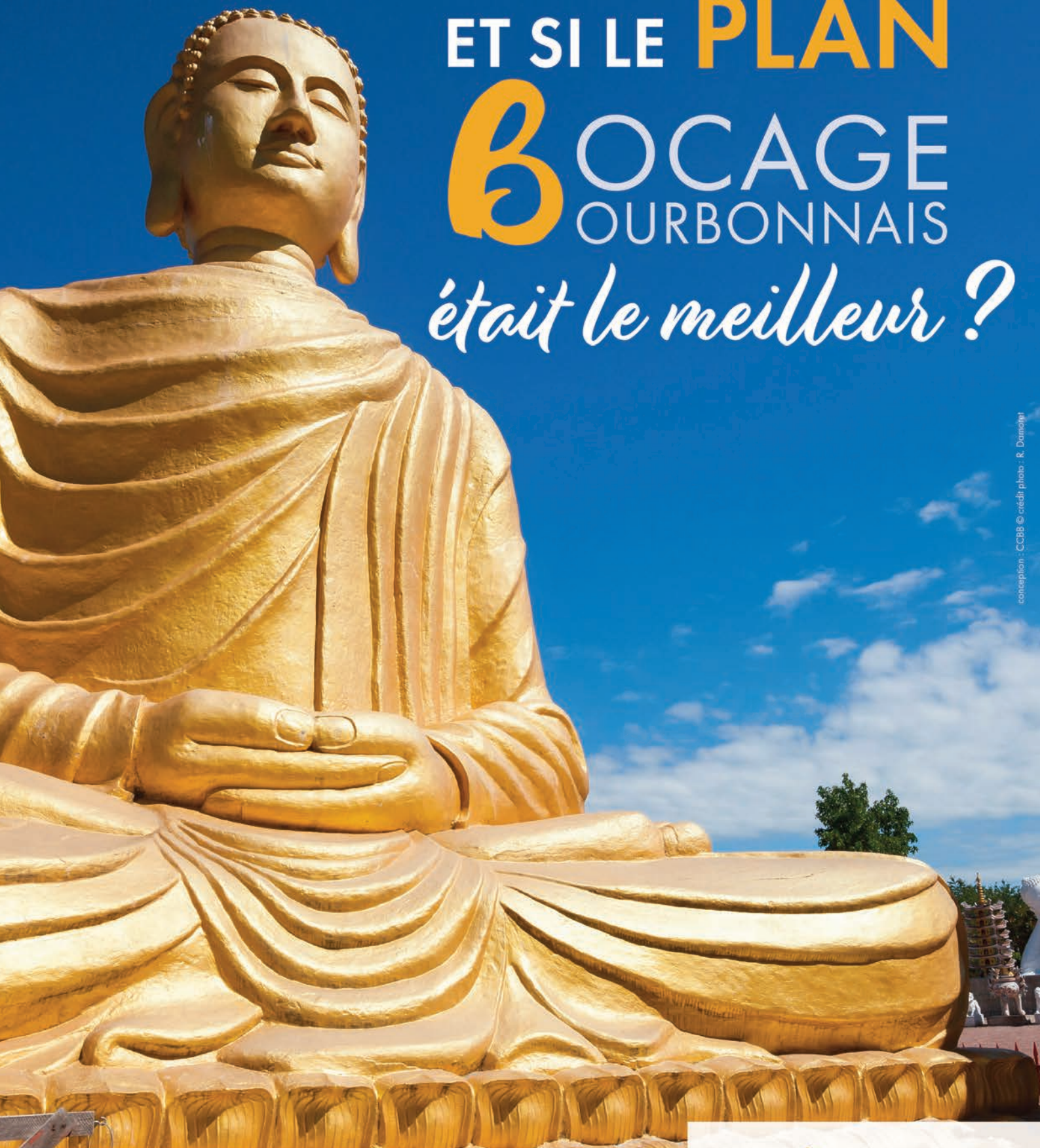
Le Bocage bourbonnais, c'est aussi...

- Un spectacle mapping de juin à août au château des Bourbons
- Des visites quotidiennes de mars à novembre (visites guidées, producteurs ...)
- 130 km de randonnées balisées et 100 km de trails balisés ...
- Et plein d'autres secrets à vous révéler !

Festival Classique en Bocage
du 4 juillet au 10 octobre 2021



©S. Claire



ET SI LE **PLAN** **B**OCAGE BOURBONNAIS *était le meilleur ?*

conception : CCB8 © crédit photo : R. Darroget



www.tourisme-bocage.fr

Téléchargez l'application
Bocage Bourbonnais Tourisme



TOURISME EN BOCAGE
BOURBONNAIS

Idées de lectures pour voyager cet été !

Les vacances arrivent et on le sait, c'est la période que les Français préfèrent pour lire ! Alors n'oubliez pas de passer chez votre libraire ou votre médiathèque avant de boucler la valise ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une sélection de livres pour s'évader cet été ! Bonne lecture !

« Coups de cœur » de Gilles
Lacour de la Librairie le
Moulin aux lettres à Moulins



La bougie allumée
d'Adeline Michalet
Cantat et Gabin
Butel (Books on De-
mand)

« Dans ce premier roman écrit à quatre mains, Adeline Michalet Cantat et Gabin Butel, auteurs bourbonnais de naissance ou d'adoption, nous entraînent dans les pas de Gladys. Gladys, jeune Moulinoise étudiante à

Clermont-Ferrand, tombe dans une spirale infernale suite à une maternité accidentelle et seule la force de la relation qui la lie à sa fille, Stella, lui permet de tenir. Toute tournée vers sa fille, cette « mère courage » se bat contre les épreuves de son chemin et fait montre d'une grande résilience, à sa manière et sans en être vraiment consciente. La suite de son chemin sera-t-elle un peu moins escarpée ? C'est ce que je vous laisserai découvrir dans ce texte joliment écrit que vous aurez du mal à lâcher dès votre entrée dans la vie de Stella et Gladys ! »

« Coups de cœur » de Aude,
éditrice du magazine
Esprit Sport & Bien-être



À la lumière du petit matin
de Agnès Martin-Lugand (Michel Lafon)

À l'approche de la quarantaine, Hortense se partage entre son métier de professeur de danse et sa liaison avec un homme marié. Elle se dit heureuse, pourtant elle devient spectatrice de sa vie et est peu à peu gagnée par un indicible vague à l'âme qu'elle refuse d'affronter. Jusqu'au jour où le destin la fait trébucher... Mais ce coup du sort n'est-il pas l'occasion de raviver la flamme intérieure qu'elle avait laissée s'éteindre ?

« Une chaleureuse invitation au voyage intérieur et au bonheur. Et un rayon de soleil sous le ciel de Provence ! » Marie Lechevalier



« Coups de cœur jeunesse »
de Céline Jacob, la Librairie
jeunesse Coïncidence à Moulins

L'année où je suis devenue ado"
de Nora Dasnes (Casterman)

Emma fait sa rentrée en 5ème. Ravie de retrouver ses fidèles copines après les deux mois de vacances, elle sent que quelque chose à changer : Linnéa sort avec Martin, du coup elle ne veut plus jouer avec Bao et Emma. Ce qui énerve Bao car cette dernière adore retrouver les filles dans leur cabane fabriquée de leurs propres mains. Du coup Emma se pose beaucoup de questions : pourquoi leur amitié change-t-elle à cause d'un garçon ? Comment on fait pour tomber amoureux ? Qu'est-ce que ça veut dire être mature ? « L'écriture est dynamique, sous forme de journal intime et il y a beaucoup d'illustrations. À mettre dans les mains des ados dès 11 ans ! »

« Coups de cœur jeunesse » de
Julie, éditrice du magazine
Esprit Sport & Bien-être



Livre N'oublie pas ton rêve
de Simon Philip et Kate
Hindley (Little Urban)

Bernard se sent différent des autres lapins. A force de vouloir ressembler à toute

le monde, il en oublierait presque son rêve. Oserait-il affronter le regard des autres ? Rappelez-vous, vous êtes VOUS, vous êtes MERVEILLEUX, n'oubliez pas VOTRE RÊVE ! « Très belle histoire qui prône la tolérance avec des illustrations très colorées et amusantes. À lire à quatre mains pour redécouvrir les joies de réaliser ses rêves et ses passions sans se soucier du regard des autres. Livres pour enfants de 3 à 5 ans. »

« Coups de cœur » de Françoise
Muller, Conservatrice générale des
bibliothèques et Directrice de
médiathèques de Moulins
Communauté.



Une Maison sur l'eau
d'Emuna ELON
(Albin Michel)

Yoel est un écrivain israélien d'âge mûr, dont les livres se vendent bien dans de nombreux pays. Pour la promotion de son dernier titre, son agent insiste : il faudrait vraiment qu'il aille à Amsterdam ! Son épouse renchérit. Mais Yoel se sent tenu par la promesse faite à sa mère, décédée il y a peu : ne jamais retourner en Hollande, leur pays natal quitté in extremis pendant la Shoah, qui a emporté leur mari et père. Yoel finit par céder et, non sans angoisse, prend l'avion. À Amsterdam, une visite au musée juif le met face à un film d'images d'archives dans lequel il reconnaît sa mère, son père, sa grande sœur et... un bébé qui n'est pas lui. De retour en Israël, il arrache à sa sœur le récit familial qui lui avait été dissimulé ; cela le décide à repartir en Hollande, à s'installer dans un petit hôtel pour partir à la rencontre de son histoire et écrire le roman le plus important de sa vie. « Il s'agit d'un roman historique sur la persécution des Juifs aux Pays-Bas, mais aussi du cheminement personnel, d'une introspection métaphysique et psychologique, d'un homme déjà âgé qui, au fil des rencontres qu'il fait à Amsterdam, relit sa vie et se découvre un nouvel élan. Le dévoilement de sa petite enfance traumatisée va lui permettre de sortir de son isolement psychologique et de créer d'autres relations avec ses proches. Enfin, c'est aussi un livre sur la belle Amsterdam, son charme fou incomparable, ses zones d'ombre. Un roman passionnant, profond, sensible, bouleversant, délicat et pudique, et même drôle par moments. » Retrouvez d'autres « coups de cœur » de la médiathèque de Moulins sur la page instagram @lamediabooksta



Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

La lecture pour tous ! Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose des conseils pour lire en étant éco-responsable !

C'est les vacances ! Il est temps de s'offrir quelques heures de lecture bien méritée. Dans une optique de développement durable, si vous consommez beaucoup de livres par mois, le don et l'échange peut-être une alternative par rapport à l'achat de livres neufs, même si bien-sûr on aime tous acheter nos coups de coeurs chez notre libraire dès leur sortie et les garder dans la bibliothèque de son salon. Pour l'autre option, plusieurs solutions locales s'offrent alors à vous.

• **Le prêt en médiathèque communautaire ou en bibliothèque municipale :** ces dernières permettent d'emprunter gratuitement, livres, magazines, CD et DVD. Le choix des documents est assez étendu et permet de satisfaire le plus grand nombre.

• **Le dépôt dans les boîtes à livres :** n'accueillant que des livres et des magazines, elles reposent sur le principe de la solidarité collective. Elles essaient un peu partout et notamment au sein de l'agglomération moulinoise et

même aux alentours. Chacun peut y déposer un document qu'il a lu pour en faire profiter un nouveau lecteur. Il est conseillé de remettre un document lorsqu'on en prend un afin que la boîte soit toujours pleine.



Boîte à livres à Bourbon l'Archambault

• **Le don/échange entre amis/voisins/col-lègues de travail :** Le livre peut aussi être vec-teur de lien quand il circule entre les personnes car il permet l'échange.

• **le dépôt dans des espaces publics :** Pour-quoi ne pas déposer un livre dont on ne veut plus sur un banc, la table d'une terrasse de café (avec l'accord du restaurateur bien sûr) ?

• **Le don à Emmaüs :** On peut également faire le choix de donner ses livres à ce type d'asso-ciation. Système gagnant/gagnant car les prix pratiqués sont très raisonnables et l'argent re-cueilli permet de faire vivre les personnes ac-cueillies.

• **Le dépôt en déchetterie si les livres sont trop abimés :** Il peut arriver que leur état né-cessite leur recyclage (pages déchirées ou man-quantées...). Ils rejoindront alors les points d'apport volontaire accueillant le papier.





**BOURBON-L'ARCHAMBAULT • CHÂTEL-MONTAGNE • COMMENTRY • CUSSET
MONTLUÇON • MOULINS • NÉRIS-LES-BAINS • VICHY**

**DU 9 JUIN
AU 18 SEPT. 2021**

Dès la tombée de la nuit, les spectacles de lumières retracent l'histoire des Bourbons, de l'industrie, du thermalisme et de l'art roman.
Du 20 juin au 18 septembre, dernière séance à 23 h 30.

Plus d'infos sur www.lumieres-bourbonnais.com













Création graphique : Direction de la Communication - Photos : Les Allumés de Rives - Clément Coudane - Juin 2021.

UN ÉTÉ EN PEIGNOIR

-15% dans les stations thermales
du Massif Central



**Pour quelques heures de détente,
deux jours de pause bien-être,
une semaine santé... profitez tout l'été
de soins thermaux à tarif spécial**

Pré-réservez votre formule sur
lesaccrosdupeignoir.com



Les Accros du Peignoir lancent l'opération « Un Été en Peignoir »

Cette année encore, le peignoir blanc n'est pas prêt de se faire oublier pendant les mois d'été ! Les Accros du Peignoir, en quête de bien-être au naturel, admirateurs de patrimoines d'exception et surtout amoureux d'eau thermale, comptent bien profiter des villes d'eaux qui jalonnent le Massif Central. Ces dernières, désireuses d'offrir à des prix réduits des moments relaxants hors du temps, après plusieurs semaines difficiles, ont décidé de reconduire l'opération « Un Été en Peignoir ». Les offres bien-être et santé, « Quelques heures en peignoir », « Ma pause en peignoir » et « Une semaine en peignoir », disponibles dans chaque ville d'eaux participante à l'opération, se verront appliquer une réduction de 15% sur leurs prix publics. Si vous l'avez loupé l'an dernier, cet été impossible d'y échapper !

Au programme d'« Un Été en Peignoir »

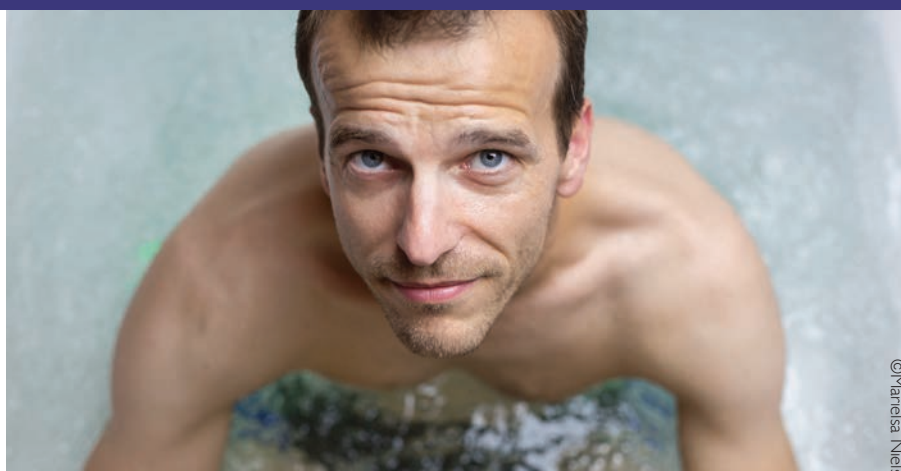
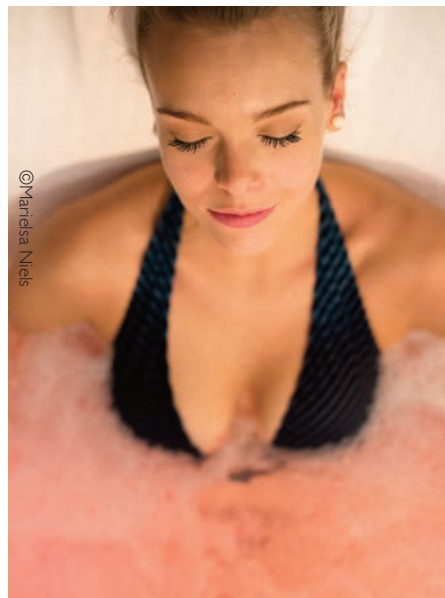
Une matinée de soins, deux jours de détente ou une semaine santé, cette fois plus d'excuses, il faudra enfiler le peignoir blanc et prendre soin de soi ! Les stations thermales se sont donné une joie de préparer des programmes qui répondent aux envies et besoins de chacun. Pas de doute, il y a forcément une formule qui vous correspond...

• Dans l'Allier, plongez dans **les eaux bienfaitrices de Vichy**, reine des Villes D'Eaux, le temps d'une Evasion Thermale bien méritée. Ces quelques heures en peignoir, à 84,15€ au lieu de 99€, dans les Thermes de Vichy, seront des plus apaisantes grâce à un bain aux huiles essentielles, un modelage sous affusion, aux huiles ou Akwaterra.

Mais aussi...

- **Escapade Découverte** : 2 demi-journées 6 soins à 298€ (tarif remis à 253,3€)

- **Escapade Évasion Thermale** : 5 jours de remise en forme à 729€ (tarif remis à 619,65€)



• **Les Thermes de Bourbon-L'Archambault**, classés Monument Historique, vous proposent un Délices de douceur pendant 2 demi-journées bien-être. Massage relaxant, soin du visage reposant et bain hydromassant aux essences aromatiques, cette pause en peignoir, à 174,25€ au lieu de 205€, ne vous laissera pas indifférent(e).

Mais aussi...

- **Quelques heures de Sérénité** : 1 demi-journée 4 soins à 85€ (tarif remis à 72,25€)

- **Une Semaine Sur Mesure** : 24 soins d'hydrothérapie à 318€ (tarif remis à 270,3€)

• Mal de dos, stress ou jambes lourdes ? Le programme Mini-cure Santé aux **Thermes de Bourbon-Lancy** est fait pour vous. Avec 6 matinées de 4 soins à l'eau thermale, un accès aux espaces thermoludiques de CeltÔ l'après-midi, profitez d'une semaine bienfaisante et explorez la richesse de cette station thermale pleine de charme. (220.15€ au lieu de 259€).

Mais aussi...

- **Formule découverte** : 1 demi-journée 4 soins à 56€ (tarif remis à 47,6€)

- **Escapade Thermale** : 1 matinée de 4 soins thermaux, le déjeuner au Restaurant du Cloître et l'accès aux Espaces Thermoludiques de CeltÔ l'après-midi à 89€ (tarif remis à 75,65€)

• Dans un cadre propice à la relaxation, les **Thermes d'Evaux-les-Bains** invitent tous ceux désirant rompre avec le quotidien pendant une matinée hors du temps, à 56,1€ au

lieu de 66€. Bain hydromassant, douche kneipp et soin visage éclat, voici le combo parfait pour prendre soin de soi quelques heures en peignoir et retrouver calme et sérénité.

Mais aussi...

- **Ma pause en peignoir** : 2 demi-journées 8 soins à 175€ (tarif remis à 148,75€)

- **Une semaine en peignoir** : 6 jours de soins à 423€ (tarif remis à 359,55€)

• La dernière escale bourbonnaise se fera à **Néris-les-Bains**, cité de charme voluptueuse. Au programme de cette pause en peignoir, un week-end romantique et une évasion bien-être aux Thermes et au Spa Les Nériades. Un voyage des sens vous attend pour une relaxation absolue : bassins, sauna, hammam, massages en duo. (139€ au lieu de 163,53€)

Mais aussi...

- **Formule 3 soins thermaux** : 1 demi-journée à 84€ (tarif remis à 71€)

- **Semaine Halt'O Stress** : 6 jours de soins à 520€ (tarif remis à 442€)

Bon à savoir !

Retrouvez toutes les offres « Un Été en Peignoir » sur le site des Accros du Peignoir (www.lesaccrosdupeignoir.com). Réservation en ligne, même en dernière minute et ce jusqu'au 31 août 2021.

Week-end bien-être à Moulins, avec l'association « Espace de vie »

Jeudi 29 juillet et jeudi 5 août à la Maison des Associations à Moulins, participez aux ateliers partagés de l'Association « Espace de Vie » Sur le thème de nos corps « physique, émotionnel et plus... »



Un atelier d'écriture animé par Chantal Lucas

Elle vous fera différentes propositions d'écriture sur le thème du corps afin de mettre des mots sur ses ressentis, des mots enchanteurs, des mots libérateurs, des mots pour voyager à l'intérieur de soi, vivez votre liberté d'expression...

À travers l'expression de ses propres mots et de sa liberté corporelle vous accédez à un mieux-être qui rejaillira sur tous les aspects de votre vie...

Chantal Lucas.

Bon à savoir : de 9h30 à 12h atelier de relaxation et de 14h à 15h30 atelier d'écriture.

Ateliers pour 5-10 personnes : 90€ le week-end par personne/adhérents : 75€

Adhésion 20€ l'année civile, tarif réduit pour toutes les activités de l'association.

L'association « Espace de vie » à Moulins, a pour but de permettre de découvrir à travers l'expression du corps : la relaxation, l'échange, le partage, la création de vivre un moment de détente, de bien-être et de développer ses propres compétences sociales et émotionnelles.

Art et poésie dans les rues de Souvigny

Samedi 5 juin, l'inauguration de la huitième édition des bancs poèmes a été réussie. Artistes-créditeurs-exposants et visiteurs étaient réunis dans les jardins du Chapeau Rouge pour une après-midi de festivités artistiques. L'un des moments forts a été l'intervention du parrain de cette édition Nimrod, poète, romancier, essayiste, d'origine tchadienne et détenteur du prix Guillaume Apollinaire 2020. Ce sont ses textes qui ont servi aux artistes de l'association 2A2B à l'élaboration de leurs bancs poèmes. L'édition 2021 des bancs poèmes est visible dans toute la ville de Souvigny jusqu'au 25 septembre. N'hésitez pas à coupler la balade des bancs avec le circuit pédestre disponible à l'accueil du musée municipal.



Les flâneries poétiques sur le parcours des bancs

Les samedis 17 juillet, 7 août, 21 août et 4 septembre. Un artiste de l'association 2A2B parcourt le circuit des bancs poèmes et présentera les œuvres aux visiteurs. Le départ est à 17h devant le musée de Souvigny.

Rendez-vous bien-être et gourmand à l'hôtel de Paris !

Au cœur du Bourbonnais, l'Hôtel de Paris à Moulins vous propose ses nouveautés : le brunch du dimanche et sa nouvelle carte de soins esthétiques et de détente.

Instant bien-être

Le Spa Céphise Institut de l'Hôtel de Paris vous plonge dans un univers intimiste et chaleureux pour un moment de détente. Le temps d'un week-end ou pour quelques heures prenez soin de vous. Envie d'évasion et de sérénité, Maurane et Patience, vous reçoivent tous les jours. Tournez vers votre bien-être, profitez d'une nouvelle carte de soins esthétiques et de détente avec en nouveauté des « Parenthèses de bien-être » combinant découverte de soins du corps et accès Spa (bains chauds, hammam, sauna) et des nouvelles prestations comme les épilations. Cliquez sur le QR Code et téléchargez la carte des soins.



Instant gourmand

Chaque 2ème dimanche du mois, découvrez le brunch dominical, véritable rendez-vous gourmand. Lors des journées ensoleillées, vous pourrez profiter du brunch sur la terrasse du restaurant. Des moments pour soi le temps d'un week-end pour des moments inoubliables.

Plus d'infos : 04 70 44 00 58 - <http://www.hoteldeparis-moulins.com>

HÔTEL DE PARIS
Demeure Française depuis 1834

#NOUVEAU

L'HÔTEL DE PARIS LANCE SON BRUNCH.

25€ PAR ADULTE | 12H - 14H
2ÈMES DIMANCHE DU MOIS

21 RUE DE PARIS - 03000 MOULINS | +33 (0) 4 70 44 00 58

Respirez et prenez un "bain de forêt" au Mont-Dore

Partez à la découverte du premier sentier sylvatique en France, inspiré notamment des bains de forêt nés au Japon. Un parcours d'1 kilomètre jalonné de "spas forestiers" pour une expérience sensorielle au milieu des arbres du Mont-Dore dans la forêt du Capucin. Ralentir, respirer, ressentir, découvrez les bienfaits des arbres.

Le sylvatorium du Mont-Dore est un sentier thématique, véritable parcours d'éveil de vos sens : 5 spas forestiers, des belvédères et espaces détente pour se ressourcer auprès des arbres. Ce parcours est destiné à vous faire lâcher prise, à se concentrer sur les arbres, mieux les connaître pour profiter de leurs bienfaits.

Les cinq sens sont sollicités dans des spas dédiés : grandes baignoires en bois dans lesquelles on va se coucher ou s'asseoir, habillé(e)s pour profiter des essences (l'odorat), du chant vibratoire (l'ouïe), de la lumière (la vue) avec la chromothérapie (la forêt filtre la lumière solaire pour ne vous restituer que 3 couleurs essentiellement), leur communication électromagnétique (le toucher) et ses fruits (le goût). Le sylvatorium est un sentier thématique d'un kilomètre et surtout un grand bol d'air, apaisant ou vivifiant, ressourçant à n'en pas douter.

“ Des panneaux pédagogiques sur la sylvothérapie vous apprendront tout sur les arbres et le bien-être qu'ils vous apportent. Un bain de forêt, salvateur, à prendre seul ou en famille, sans restriction ! ”



Les bienfaits de cette promenade en forêt se mesure, elle permet de faire baisser votre taux de cortisol, hormone de stress. De même on mesure désormais la quantité de particules électriques dans l'air (ionisation) et l'on sait que l'air en forêt est neutre électriquement alors que nos villes et habitats sont saturés en ions positifs (matériel électrique et informatique) ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé (migraines, irritations...). Empruntez le sentier sylvatique cet été pour voir, écouter, respirer, toucher la forêt, ses couleurs, ses sons, ses senteurs, ses vibrations. Bonne balade !

Anim'été

des idées pour s'aérer à
Avermes, Moulins & Yzeure

Concerts, expositions, animations sportives, ateliers
pour adultes et enfants, etc.

Vivez l'été à Avermes, Moulins & Yzeure





Pour les curieux !

Le Saviez-vous ?

Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature** !

Visite de "Petits Ambassadeurs" !



Le 31 mai dernier, nous avons eu le plaisir, en collaboration avec le service pédagogique du Parc Le PAL, d'accueillir 13 classes de "Petits Ambassadeurs". L'objectif de ce projet pédagogique (en lien avec l'Inspection Académique) est de permettre à une classe de parrainer un animal du PAL et de faire de leurs élèves de « Petits Ambassadeurs » de la nature et de la protection de la biodiversité. Ce projet permet de créer une cohésion en classe autour d'un animal totem, tout en en apprenant plus sur lui et son environnement. Après 4 séances en classe avec des animateurs pédagogiques qui abordaient différents sujets (l'animal totem et son environnement, son régime alimentaire puis sa relation à l'Homme : menace et protection). Les écoles de Boucé, Cindré, Montoldre, Moulins (François Truffaut), Saint-Léon, Saint-Loup, Saint-Pourçain-sur-Besbre, Trézelle et Vaumas ont eu le plaisir de

rencontrer Ela (girafe de Rothschild), Henry (otarie de Patagonie), Image (hippopotame), Kénaï (loup du Canada), Maléo (la panthère des neiges) et Taru (tigre de Sumatra) et de découvrir leurs noms sur les panneaux des parrains 2021 !

Comment nous aider lors de votre visite au PAL ?

Qui dit nouvelle saison dit nouveautés : vous trouverez désormais 2 tirelres spirales dans le parc (place de la Gaïeté et à la Maison de la Fondation) puis 2 boîtes à dons installées dans 2 boutiques (Le Comptoir de l'Ours et La Boutique du PAL Savana RESERVE). Comme pour les parrainages, les ventes de bracelets à l'issue des représentations rapaces et otaries ou dans toutes les boutiques (sur demande en caisse) et le montant des tirelres seront reversés à des associations dont vous pouvez retrouver les projets en un clic : www.lepal.com (dans la rubrique S'engager puis Les projets de la Fondation).



La Mission Locale renouvelle son parrainage

Cette année encore, la Mission Locale de Moulins a réitéré son partenariat avec la Fondation Le PAL Nature. Au programme : visite des coulisses, découverte des métiers et de la démarche Développement Durable du parc Le PAL et de la FONDATION Le PAL NATURE. Et enfin parrainages de Maléo (panthère des neiges) et de Taru (Tigre de Sumatra) ! Merci aux trois groupes venus sur place : Génération@venir, Jeunesse@venir Moulins et Futurs apprentis de l'environnement. Chaque membre de ces groupes est reparti avec un bracelet de la Fondation Le PAL Nature fabriqué par Néocombine (entreprise française recyclant des combinaisons de plongée). Le montant de ces parrainages, 300 €, sera reversé à différentes associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et/ou à l'étranger.



// À vos agendas !

#Publi-rédactionnel

Visites et spectacle de son et lumière au programme de cet été à Souvigny !

Du 2 juillet au 26 septembre, profitez d'une soirée pour voir ou revoir le spectacle son et lumière de « Moulins entre en scène » sur la façade de l'église prieurale de Souvigny. Mais rendez-vous aussi avec les visites guidées pour les plus curieux.

Dès la tombée de la nuit, venez profiter d'un moment féérique pour découvrir ou redécouvrir à travers ces illuminations l'histoire millénaire de l'un des plus beaux joyaux de notre département, marquée par les présences des ducs de Bourbons et de Cluny.

Ces illuminations retracent image par image les 11 siècles d'histoire de ce grand prieuré clunisien avec ses chefs d'œuvres les plus emblématiques comme la Bible ou la colonne du Zodiaque mais également la présence des deux pères-abbés Mayeul et Odilon.

Des visites guidées enrichissantes

Avant les spectacles, le service patrimoine de Moulins Communauté met à votre disposition un guide conférencier pour permettre aux visiteurs de retrouver et de comprendre tous les thèmes évoqués dans le son et lumière de la façade de l'église.

Ces visites guidées se tiendront les samedis 17 juillet, 31 juillet, et 14 août et 28 août à 19h.

Le rendez-vous est fixé sur le parvis de l'église.

Réservation auprès du Service Patrimoine de Moulins Communauté au 04.70.48.01.36 ou par mail : patrimoine@agglo-moulins.fr. Attention le nombre de place est limitée.

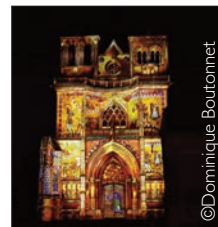


Le quartier historique de Souvigny

Aux mêmes dates, vous pouvez également suivre la visite du quartier historique de Souvigny à 15h pendant laquelle le guide-conférencier présentera la ville pour vous faire découvrir ses lieux emblématiques en ouvrant les portes de lieux secrets riches d'histoire.

L'église prieurale

D'autres visites guidées portant cette fois-ci sur l'église prieurale, sont proposées par le Service Culture et Communication de la ville. Elles ont lieu tous les jours à 10h, 15h et 16h30 en semaine et 15h le dimanche, elles permettent aux visiteurs d'entrer dans la chapelle vieille des ducs de Bourbon et la sacristie baroque.



©Dominique Boutonnet

Réservation conseillée au musée de Souvigny au 04.70.43.99.75 ou directement dans le hall du musée.

Que le spectacle (re)commence !

La saison estivale à Moulines est lancée pour le plus grand bonheur de tous ! Cet été, réservez vos soirées pour admirer, profiter, chanter, danser avec les animations, concerts et spectacles proposés.

• Concerts et animations tout au long de l'été

La ville de Moulines propose cet été 4 concerts et spectacles gratuits en plein air, afin d'égayer les soirées et profiter des terrasses et restaurants.

- Samedi 24 juillet à 20h30 : concert « Summer Diva », place de Lattre de Tassigny. La chanteuse lyrique s'illustre cet été à Moulines dans un registre pop-rock avec des reprises de Prince, Donna Summer ou Queen. Durée 1h30, gratuit.

- Samedi 31 juillet à 15h30 : « spectacle Hip-pogriffe », rive gauche de l'Allier, entre le pont Régemortes et l'aire de camping-car. La compagnie locale, spécialiste de fauconnerie équestre, propose un spectacle pour petits et grands, avec 10 rapaces et 4 chevaux. Durée 1h, gratuit.

- Vendredi 6 août à 21h30 : « Back to 80's », place de Lattre de Tassigny. Un concert inoubliable, en centre-ville, avec 9 artistes sur scène et Plastic Bertrand en vedette. Un camion aux couleurs d'un jukebox sera le décor de ce show qui remonte littéralement le temps au cœur des années 1980. Durée 2h, gratuit.



Spectacles MOULINS entre en scène !

A Moulines : Église du Sacré-Cœur, Jacquemart et Place de l'Hôtel de ville, Théâtre, Centre national du costume de scène, Château des ducs de Bourbon (illuminé par le Département de l'Allier). A Souvigny : Église prieurale

- Samedi 28 août de 21h à minuit : « soirée DJ », place de Lattre de Tassigny. Le centre-ville de Moulines devient une boîte du nuit à ciel ouvert le temps d'une soirée ! Écran géant, DJ sets et ambiance festive assurée.

• Le Théâtre municipal profite quand à lui aussi des mardis du CNCS pour proposer des animations.

- Mardi 13 juillet à 19h : Scène locale (La Milca et Yves Marie Bellot) en partenariat avec les mardis du Centre national du costume de scène et de la scénographie. Concert gratuit en plein air.

- Mardi 20 juillet à 19h : Scène locale (Windsor et The Marshals), également en partenariat avec les mardis du CNCS. Concert gratuit en plein air.

• **Good News ! La fête foraine est de retour !** Rendez-vous en plein cœur du centre-ville, place Maréchal de Lattre de Tassigny où les forains vous attendent ! Ouvert tous les jours jusqu'au 18 juillet, de 14h à minuit, pour profiter en famille ou entre amis de cette ambiance toute particulière de fête foraine.

- Animations offertes en partenariat avec le bar-restaurant le Liberté. Samedi 17 juillet à partir de 18h "parade Jurassic Park"

• **Autre temps fort de l'été ! Le feu d'artifice du 14 juillet** qui aura lieu à 23h, quai d'Allier. Ces événements sont soumis à l'évolution des conditions sanitaires et aux autorisations préfectorales.



NOUVEAUX SPECTACLES

MOULINS

entre en scène

**DU 2 JUILLET
AU 26 SEPT. 2021**

Tous les soirs, dès la tombée de la nuit

C-toucom • 05/2021 • JM Teissomnier / Ville de Moulines, istockphotos©

La Cyclo sportive La Michel Laurent aura lieu le samedi 11 septembre

Cette première édition s'élancera le samedi 11 septembre depuis Bourbon-Lancy, la ville de l'ancien professionnel Michel Laurent, vainqueur du Paris-Nice, de la Flèche Wallonne et du Dauphiné.



Le grand parcours emprunte les routes du Bas et du Haut-Morvan, avec un passage au pied du mont Beuvray, à la riche histoire gauloise et tout près du musée de Bibracte. Une randonnée à la difficulté raisonnable est également prévue pour permettre à tous de vivre un moment de convivialité. De beaux parcours suffisamment vallonnés pour exprimer vos talents de cyclistes vous attendent. La Michel Laurent : 141 kms, La Bourbonnienne : 95 kms et la Celtô : 38 kms. Vous y découvrirez le beau territoire de Bourgogne et les routes ombragées du Morvan. Vous serez accueilli dans les meilleures condi-

tions et vous découvrirez les produits régionaux fierté des producteurs locaux. Une tombola avec de nombreux lots clôturera cette journée ou seront conjugués sport et convivialité pour le plaisir de tous les participants. Cyclo sportive organisée par Bourbonnais Cyclisme Sport Organisation (BCSO). **Renseignements Yanick Gondoux au 06 77 87 95 94 ou Thierry Jacquet au 06 19 57 25 13.**



Open Rando Fishing en août

Open rando-fishing à Moulins, le dimanche 22 août 2021. L'AAPPMA de Moulins organise sa compétition de pêche aux leurres par équipe de deux pêcheurs sur le parcours rando-fishing créé par l'AAPPMA de Moulins sur la rivière Allier.

N'hésitez pas à vous inscrire ! **Rens. et inscriptions au 07 81 89 70 00 ou Facebook Aappma de Moulins : Les Pêcheurs du Val d'Allier.**

Le Moto Club du Marcassin entre dans la compétition



À l'occasion des journées Ducati Club France du 30 juillet au 1er Aout, le Moto Club du Marcassin à Trezelles se lance à l'assaut des 300 miles, soit 480 km environ, sur le circuit du Val de Vienne au Vigeant (45). Ce sont deux équipages de deux pilotes qui prendront la piste pour une course en relais. Autour de ces 2 équipes, le staff technique sera composé par les membres du club et des sympathisants prêts à prêter main forte durant les 4 heures de course. Facebook : MCM Moto Club du Marcassin. **Evènement à venir :** le 28 Août balade moto 180km suivi d'un jambon à la broche au parcours de santé de Trezelles. Informations et inscriptions au 06.79.26.88.08

De nombreuses activités pour tous au Natural Wake Park

Dans un cadre calme et accueillant, le Natural Wake Park est le lieu idéal pour se retrouver et partager les joies de la glisse entre amis ou en famille.

Besoin de sortir de la routine ? Rendez-vous tout l'été au Natural Wake Park, à Paray-sous-Briailles. Passez un moment agréable sur l'une de leurs différentes activités nautiques, de la ballade en paddle ou de l'apprentissage de la glisse en douceur sur le petit téléski, à la recherche de sensations plus fortes sur le grand téléski ou sur le Water Park. Les moniteurs qualifiés vous feront découvrir les différents modes de glisse proposés en toute sécurité. Pour ceux qui préfèrent la terre ferme, le site dispose également d'une slackline, ainsi que des terrains de pétanque et de volley.



Sur place, vous aurez également la possibilité de vous restaurer ou de boire un verre à la paillote, avec sa terrasse panoramique sur le plan d'eau, d'où vous pourrez admirer le spectacle. Pour ceux qui souhaitent rester quelques jours, vous pourrez planter votre tente sur leur aire naturelle de camping également avec vue sur le plan d'eau.

Plus d'infos : 04 70 34 89 44
www.naturalwakepark.com

ENEZ FAIRE UN TOUR !
www.naturalwakepark.com



TÉLÉSKI NAUTIQUE DE VILLEMOUZE

nwp
natural wake park



Clermont / Montluçon à 1h
Vichy / Moulins à 20mn

Renseignements
04 70 34 89 44

Route de la tour de Villemouze
Paray sous Briailles 03500
dernière le karting - accès par la A71
GPS 46.322986/3.353577



Comment s'entraîner en cas de chaleur ?!

La chaleur est source de contre performance pour de nombreux sportifs car elle contribue à la perturbation de la thermorégulation et à l'apparition précoce du phénomène de fatigue. Amandine Debrouver, coach santé bien-être nous en dit plus.



Chaleur et fatigue

Quand on associe effort physique et chaleur, on est confronté à des phénomènes concomitants qui sont d'autant plus prononcés que la chaleur est importante... il s'agit de l'hyperthermie, la déshydratation puis vient ensuite les troubles digestifs.

L'hyperthermie est un problème surtout en course à pied car la vitesse du déplacement est faible et donc l'évacuation de la chaleur se complique. En natation et à vélo, elle est rare car le flux d'eau et d'air permet généralement d'évacuer la chaleur par convection.

Chaleur et déshydratation

La déshydratation est un phénomène consécutif à la sudation associée à l'effort. Le débit de sueur est fonction principalement de l'intensité de l'effort, des conditions météorologiques et de l'état d'hydratation. La déshydratation se traduit rapidement par une baisse du volume plasmatique qui occasionne un travail cardiaque accru pour maintenir un débit sanguin optimal.

Conseils pratique pour performer en ambiance chaude

- s'acclimater en amont de l'épreuve (en s'entraînant chez soi dans des conditions spécifiques comme le milieu de la journée)

- porter une tenue vestimentaire adaptée (vêtements clairs, casquette...)
- porter des lunettes de soleil pour diminuer la perception et les effets de réverbération et rayonnements lumineux sur le système nerveux
- se sur-hydrater les jours précédents l'épreuve (2L par jour) pour constituer les stocks hydriques
- planifier avec soins les apports en boisson pendant la course : à vélo 500 à 750 mL par heure d'effort de boisson énergétique et à pied, boire de petites quantités régulièrement pour éviter le blocage gastrique.
- S'asperger d'eau pour refroidir les muscles actifs.

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook
Triad coaching

Plus de recettes en newsletter
« triad-coaching.com »



Vin'Scène en Bourbonnais, une nouvelle 12^{ème} édition se prépare pour septembre !

#Publi-rédactionnel



Envie de venir partager une journée de sport et de bien être avec nous. Alors, Vin'Scène en Bourbonnais est fait pour vous.



Le dimanche 26 septembre prochain, dans le respect des règles sanitaires, trois types d'épreuve vous seront proposées :

- Course de 43 km en solo ou en équipe
- Marches de 15 et 25 km
- Randonnées VTT de 30 et 60 km

Une nouveauté pour une quatrième épreuve : Ouverture à deux joëlettes*.

En partenariat avec une entreprise et une association, les joëlettes emprunteront un des trois tracés à définir: *Fauteuil muni d'une roue unique, située sous le fauteuil, et de deux brancards, permettant ainsi de véhiculer la personne en situation de handicap.

Vous découvrirez de nouveaux tracés dans des espaces de nature et de vignes entre Moulins et Saint-Pourçain-sur-Sioule au bord des rivières Allier et Sioule. Des possibilités de transport seront offertes aux participants de la course solo et départs de marches.

Le samedi 25 septembre dès 14 h, les dossards pourront être retirés soit à Moulins, Place de la Liberté avec des animations (mu-



sique, danse, club sportif...), soit à Saint-Pourçain à l'Île de la Ronde ainsi que le matin des épreuves.

Convivialité reste le Leitmotiv de l'association. Pour vous inscrire ou pour plus d'infos www.vinsceneenbourbonnais.com



Marie du Mesnildot Fradin fait découvrir toutes les richesses de la plongée sous-marine

L'yezeurienne Marie du Mesnildot Fradin est passionnée par la plongée. Elle est monitrice fédérale de plongée en scaphandre et bénévole au Corail Sub Moulins qu'elle a rejoint en 1992. Rencontre avec cette plongeuse diplômée de la Fédération Française d'Études et Sports Sous-Marins (FFESSM).



Esprit Edition : Quels types de plongée peut-on pratiquer au Corail Sub Moulins ?

Marie : Actuellement présidé par Didier Archimbaud, le club compte une section apnée et une autre pour la plongée sous-marine. Les entraînements ont repris le 9 juin au Centre Aqualudique l'Olive de Moulins Communauté. Ils vont se poursuivre tout l'été le lundi et le mercredi de 19h30 à 21h avec la possibilité de découvrir la plongée dès l'âge de 8 ans sous forme de baptême. Des formations sont proposées à partir de 14 ans. Les entraînements traditionnels reprendront en septembre. On apprend les bases de la plongée, les gestes de premiers secours, à gérer ses équipements et sa respiration en fonction de l'effort, à se déplacer sous l'eau avec les palmes et les règles de sécurité.

Esprit Edition : Des sorties en milieu marin sont-elles organisées ?

Marie : Oui, des initiations en milieu marin se déroulent pour que les plongeurs puissent acquérir de nouvelles compétences pour augmenter leur niveau de plongée et leur autonomie. On se rend une fois par mois au Centre Aqualudique de la Loue à Saint-Victor pour s'entraîner à une profondeur comprise entre 6 et 20 mètres. Quatre week-ends en mer sont organisés chaque année. Ils permettent de valider le niveau de plongée et de faire de l'exploration des fonds marins. Un séjour loisir à l'étranger a lieu tous les ans.

Esprit Edition : Quelles sont les qualités pour être un bon plongeur ?

Marie : Il faut être en forme physique correcte, aimer l'eau et respecter les règles de sécurité pour faire une plongée de qualité permettant une bonne exploration des fonds marins. La plongée débute par un baptême où la personne découvre comment respirer sous l'eau avec un détendeur et le matériel adéquat. Cela permet de vivre une expérience de flottabilité nulle en équilibre dans l'eau. Que ça soit en apnée ou avec une bouteille, la plongée n'est pas un sport dangereux quand on applique les consignes.

Esprit Edition : Pouvez-vous parler de la section plongée en apnée ?

Marie : Créée en 1976, le Corail Sub Moulins compte actuellement cinquante-quatre licenciés. Il en y avait près de quatre-vingt avant la crise sanitaire. Nous avons une dizaine de plongeurs qui font de l'apnée statique ou dynamique. Certains pratiquent en loisir et d'autres en compétition. Des manches départementales ont lieu et sont qualificatives pour les championnats de France. Deux adhérents, Florian Salin et Florence Tabourel y participent. Des sorties en mer sont organisées.

Esprit Edition : Quel plaisir vous procure la plongée ?

Marie : La plongée me permet de découvrir et photographier la vie sous-marine, que ça soit dans la mer, les océans ou les lacs. J'apprécie être en équilibre dans l'eau et la tranquillité que m'offre ces moments. La vision des animaux, des paysages et des plantes est vraiment quelque chose de particulier. Je fais partie des commissions archéologie subaquatique et biologie du CODEP 03 de plongée présidé par Olivier Troubat.

Esprit Edition : Quel est l'objectif des recherches archéologiques ?

Marie : On fait des recherches dans des rivières comme l'Allier, le Cher et la Dore avec l'accord de la DRAC, Direction Régionale des Affaires Culturelles. Le but est de trouver des vestiges de la vie dans l'eau et cela quelque soit les époques. Sur le Cher, nous avons notamment trouvé des

vestiges de pêcheries mérovingiennes, une poutre de l'époque néolithique et des meules de moulins. Un chantier est en cours à Drevant (Cher). Des bois flottés, un petit fer de bâton de marinier, un départ d'arche et une arche écroulée ont été retrouvés lors de recherches effectuées en 2020 par des plongeurs de tout le département à proximité des ponts de Moulins et à Avermes.

Esprit Edition : Comment se déroule les activités de la commission biologie ?

Marie : Des cours et des sorties sont organisés essentiellement en mer ou en rivière pour apprendre à mieux connaître le milieu marin. Vingt-quatre plongeurs licenciés dans des clubs de l'Allier viennent de passer un week-end à Cerbère dans les Pyrénées-Orientales. Le but était de se perfectionner dans la connaissance de la faune et de la flore. J'étais responsable de l'organisation de cette plongée en mer animée par des formateurs en biologie. On est allé à des profondeurs comprises entre 10 et 30 mètres. C'est toujours un plaisir de découvrir l'habitat des poissons, des oursins, des crustacés, des coquillages, des éponges, des poulpes et des plantes. On les répertorie. Nous avons un rôle pour faire découvrir et apprécier le milieu marin dans le but d'en assurer la protection. La plongée, c'est aussi des moments de partage et de convivialité.

Mickaël Charrondière

Pratique : 06 15 13 15 43

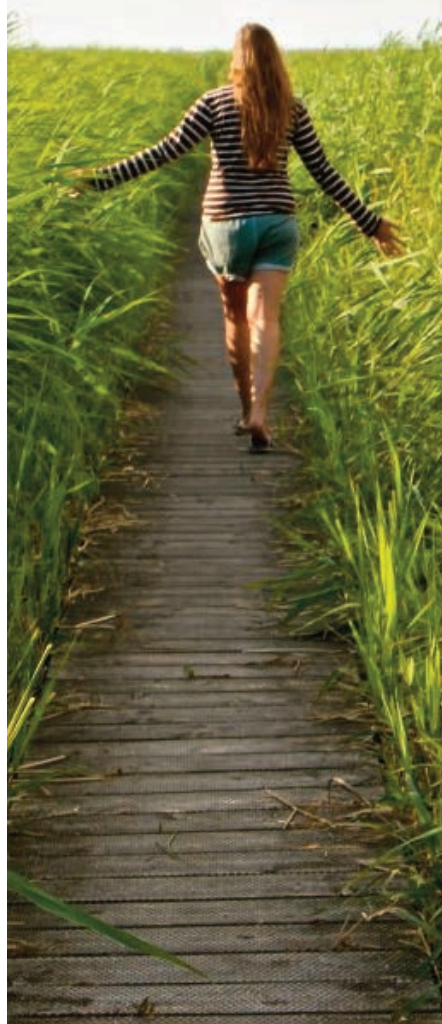
www.corailsub.fr

ffessmcodep03.wordpress.com



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

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



#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

Site internet : jd-osteopathe.fr

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON LA.

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

www.pierrebourdet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• Pauline BOURBON

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

• Elisabeth DORDEVIC

06 12 56 57 85

Thérapeute adultes & enfants. Réflexologie
plantaire au bol Kansu & Spagythérapie

1, rue Gabriel Péri

03440 BUXIÈRES LES MINES

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

CONTACTEZ-NOUS !

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

✉ espritedition@gmail.com

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

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs

Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 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 à YZEURE

• Patricia VÉNUAT

Praticienne en Hypnose

07 57 44 48 39

hypnovenuau@hotmail.com

Les portes d'Avermes

42 rue de la République - 03000 AVERMES

• Valérie LEBLANC

Praticienne en hypnose

06 40 24 50 35

Valérie Praticienne en Hypnose

Maison de santé

2 place de Czernichow - 03000 NEUVY

“ J’ai décidé d’être heureux
parce que c’est bon pour la santé ”



Au Fil d'Ariane

- Tout pour vos créations de A à Z
- Cours de couture pour petits et grands
- Machines à coudre, tissus, laines, mercerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS

04 70 20 56 26

www.mercerie-aufildariane-moulins.fr



Élucidez des enquêtes au château de Bourbon cet été !

Une série d'enquêtes inédites à élucider cet été à Bourbon l'Archambault, avec un scénario différent chaque soir ! Une manière unique de visiter le château de Bourbon avec Fox votre compagnon d'aventure.



Votre mission, si vous l'acceptez : démasquer le coupable du méfait du jour ! « Le sort s'acharne-t-il sur le château ? Des malfaiteurs l'ont-il prit pour cible ? Une série d'événements inattendus a lieu au château de Bourbon-l'Archambault depuis quelque temps... mais le mystère plane sur les auteurs de ces méfaits, c'en est trop ! Détective Fox a été appelée sur place mais l'enquête piétine ! Aidez l'équipe du château à résoudre ces mystères avant que cela ne dégénère ! Serez-vous identifier les coupables ? »

À votre arrivée, Fox vous fournira les premiers éléments de son enquête. Interrogez ensuite les témoins en parcourant le site historique. Pour obtenir leur déposition, il vous faudra acquiescer leur confiance en résolvant une énigme... Avec tous ces indices, saurez-vous démasquer le coupable ? A vous de jouer !

Pendant le jeu, adapté à toute la famille, il se pourrait que vous en appreniez un peu plus sur le château et l'actualité bourbonnaise !

Organisé par le Château de Bourbon-l'Archambault et **Fanny Lecomte**, alias Fox, conceptrice et animatrice de jeux grandeur nature et pédagogiques et en partenariat avec les associations locales.

Quand ? Mardi 13 juillet, vendredi 6 août, samedi 14 août 2021 à partir de 18h.

Contact : Fanny Lecomte alias Fox
06 83 90 87 44, ou fanny@flyandfox.fr

Que faire avant ?

Visitez le château de Bourbon-l'Archambault : <https://www.chateaudebourbon.fr/>

Que faire ensuite ?

Les enquêtes seront suivies :

- En juillet, du mapping vidéo « Lumières sur le Bourbonnais » sur les tours du château
- En août, du spectacle son et lumière vivant « Les contes du vieux monde » de l'association Légendes et Détours à 22h.
- Concert le 31 juillet dans le Vieux-Logis du château : ensemble Cara Sposa, Bruno le Levreur

Bon à savoir !

C'est officiel, la Forteresse de Bourbon change de nom

Le 9 octobre 2020, sur proposition du bureau de l'association, les membres de l'Association du Château de Bourbon-l'Archambault réunis en assemblée générale se sont prononcés en faveur de l'abandon du mot forteresse pour désigner le château de Bourbon-l'Archambault. La dénomination officielle du site est dorénavant « Le Château de Bourbon ». Pourquoi changer le nom du site phare de notre territoire ? « Un point de terminologie s'impose : les vestiges que nos visiteurs découvrent ne sont pas ceux d'une "simple" forteresse, mais ceux d'un château-fort. Il s'agit d'un logis seigneurial, et pas n'importe lequel puisqu'il s'agit de la maison de famille des Bourbons. Tous les membres de cette famille aux nombreuses ramifications sont originaires du site de Bourbon-l'Archambault. Du Xe au XIIIe siècle, il est habité par leurs ancêtres, les seigneurs Aymar, Aimon ou Archambaud, les dames Mathilde I et II, une Agnès et une Béatrice. Les vestiges monumentaux que l'on observe aujourd'hui datent principalement du XIVe siècle et ce sont ceux du château de leurs descendants, fruit d'une longue évolution constructive. Même si la demeure seigneuriale est quelque peu négligée et peu habitée dès le début du XVIe s., sa fonction reste inchangée : le site de Bourbon est bien un château. » nous explique **Benoît Marouzé** guide au Château de Bourbon.



Visites et ateliers pour les plus jeunes !

Visite guidée du château de Bourbon les mercredis après-midi durant l'été, spécialement conçue pour les enfants quel que soit leur âge entre 6 et 12 ans, suivie d'un goûter et d'un atelier.

Après un peu de sport dans les tours du château et après avoir appris des tas de choses très intéressantes sur le Moyen Âge et le mystérieux château de Bourbon, les jeunes visiteurs se verront servir un goûter bien mérité avant de s'amuser, selon le ou les thèmes de l'atelier du jour, à réaliser un blason sur un superbe bouclier en bois (réalisé par un bénévole de l'association, et que les enfants emportent à la fin de l'activité), une page de calligraphie avec différents outils et à partir de quatre

modèles de typographie (latine, onciale, caroline, gothique).

Ils pourront également être initiés au tissage, apprendront d'où vient le fil de laine, comment il est fabriqué, et réaliseront une petite pièce de laine tissée à emporter. Un vrai métier à tisser leur permettra de participer à la confection d'une œuvre collective géante ! (En partenariat avec l'association Tisselaine de Neuvy)

Nouveauté 2021, atelier "pain d'épices" avec Thomas ! Les enfants commenceront l'après-midi par confectionner leur pain d'épice dans la Maison des chanoines (MH 1929) et visiteront le château pendant que le gâteau cuira. Miam !

Dates et ateliers : 21/07 : Tissage, 28/07 : Calligraphie (et tissage pour les petits), 4/08 : Héraldique, 11/08 : Calligraphie (et tissage pour les petits), 18/08 : Pain d'épices, 25/08 : Pain d'épices.

Plus d'infos et réservation au 04 70 67 02 30.



« Trouve mon galet », une activité et une chasse au trésor créative !

Ce jeu simple et ludique c'est développé grâce aux réseaux sociaux dans toute la France et jusque dans l'Allier depuis octobre 2020. Il allie une activité manuelle et une sortie dans la nature !



Les élèves du groupe scolaire Henri Matisse de Trévol ont peint de jolis galets désormais cachés sur la commune. À vous de les trouver !

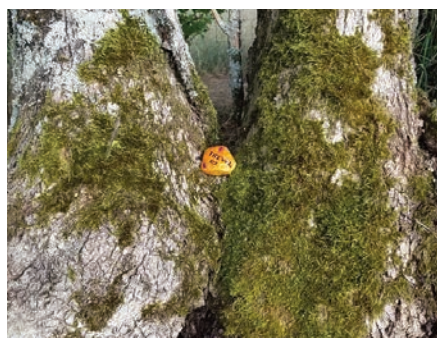
« L'idée n'est pas de moi mais je l'ai trouvée super sympa... j'ai commencé en cherchant des galets dans le 71 et je me suis dit pourquoi pas dans le 03 » nous explique **Béatrice** l'administratrice de la page Facebook « Trouve mon galet 03 »

Le principe est simple ...

Vous décorez des galets que vous aurez ramassés dans des endroits autorisés ou achetés, en jardinerie par exemple. Vous les décorez avec des feutres, de la peinture et du vernis. « il faut que ça résiste à la météo » précise Béatrice.

Au dos vous inscrivez "Trouve mon galet 03" et votre pseudo. Vous les cachez dans n'importe quel lieu public de notre département 03. Une fois déposé, vous faites une photo de votre galet et vous venez la déposer sur le groupe facebook avec un indice pour que quelqu'un d'autre le retrouve. « Le but est de faire voyager ces galets. Postez également un message quand vous en trouvez un et dans les heures, jours à venir, à vous de le cacher ailleurs. Faites la publication avec photo et indices du lieu et ainsi de suite... Tout le monde peut participer aussi bien aux recherches qu'à la décoration. Alors laissez libre cours à votre imagination ! »

Facebook : Trouve mon galet 03



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de **La Célestine**.



C'est une pierre d'une rare beauté, merveilleuse et douce. Elle apaise nos angoisses en régulant la respiration. Elle sera utile après une maladie pulmonaire. Elle est particulièrement recommandée pour la gorge et en cas de sinusite. Elle accélère la régénération des tissus (opération, traumatisme corporel). On l'utilisera posée sur la zone concernée.

C'est une pierre d'une infinie tendresse qui sera d'un grand secours à ceux qui sont seuls. On posera un bloc de Célestine dans la pièce principale pour nous procurer un afflux d'énergie maternelle.

Boutique de Marie et Sylvie

1 rue Marc Bonnot à Souvigny

Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h30 - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67

Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

Alfonsina de Joan Negrescolor
aux éditions **Galimard jeunesse**

Cet album très coloré (jaune/orange et bleu/noir) est inspiré du destin d'Alfonsina Strada, première cycliste italienne à avoir officiellement participé à l'un des trois grands tours cyclistes masculins (Tours de France, Giro et Vuelta). Grâce à sa persévérance, elle a réussi à prouver que les femmes aussi peuvent devenir cycliste. Recommandé pour les petits dès 4 ans, qui rêvent de liberté comme Alfonsina. **Bonne lecture !**



Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr



SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

- » Conception
- » Installation
- » Maintenance
- » Dépannage toutes marques
- » Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolas.morin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

Un moment de détente !

Mandala : colorier **pour se détendre...**

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

À vous de jouer !

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





5 PLACES
À GAGNER



Jouez & Gagnez !

5 places, 5 gagnants !

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com

Pour participer au tirage au sort Avant le 19 juillet 2021

#lebonplancinédeAude&Julie



Pour une séance de Kaamelott à partir du 21 juillet

Remèdes naturels anti-moustique

L'une des choses les plus horripilantes de l'été et des journées chaudes sont les moustiques. Ces insectes nous dérangent en sifflant dans nos oreilles, mais ils nous piquent aussi, provoquant des cloques. Ils ne font pas de différences quant à l'âge de leurs victimes : ils piquent tout le monde ! Et quoi de mieux que des produits anti-moustiques naturels pour les combattre !

Anti-moustique à base de clou de girofle

On dit que c'est le produit le plus efficace pour les faire fuir. Il vous faudra du shampoing pour bébé, un litre d'eau et trente clous de girofle. Faites une infusion avec l'eau et le clou de girofle, filtrez-la et versez-la dans le shampoing jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Appliquez-le sur les parties où la peau est découverte et que les moustiques peuvent piquer (les bras, le visage, les pieds).



Anti-moustique aux amandes

Il est indiqué pour les bébés et pour les enfants, car il est très doux et efficace. Comme ces derniers ne peuvent pas se défendre, ils sont une cible facile pour les moustiques. Les ingrédients sont : 100 ml d'huile d'amande douce, 20 gouttes d'essence de géranium et 20 gouttes d'essence de basilic. Mélangez ces trois ingrédients et appliquez-les sur la peau.

Créez votre bougie anti-moustique



Ingrédients :

- 5/6 tranches de citron
- 5/6 tranches de citron vert
- un brin de romarin
- un bocal en verre
- huile essentielle d'eucalyptus (7/10 gouttes)
- une bougie flottante



À vous de jouer !

Mettez les tranches de citron, de lime, le romarin et l'huile essentielle dans un bocal rempli d'eau, ajoutez une bougie flottante sur la surface... et dites adieu aux moustiques !

source : www.melloredasante.com - www.cunioptus.fr

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

La boutique de Julie
by la Cuisine d'Hervé

Artisan - Traiteur - Restaurateur - Street Food - Plats à emporter

**13 place de la liberté
03000 Moulin**

Tél: 04 70 45 14 15

Site internet: www.laboutiquedejulie03.fr

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment rattraper une eau verte de piscine ?



Versez un litre d'oxygène, que vous trouverez au rayon piscine des grandes surfaces, pour 13 m³ d'eau, de préférence le soir de façon à ce qu'il n'y ait aucune baignade derrière. Puis saupoudrez sur l'ensemble de la piscine 35 gr de bicarbonate de soude par m³.

À vos calculatrices en fonction de votre volume d'eau !

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit d'impôts* 50%



HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

NOUVEAU !

Atelier coaching écoresponsable

Tri sélectif / Écogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins bio, particuliers

Rendez-vous de l'été

Vivez l'été aux rythmes des animations !

Une belle saison d'été attend les habitants de l'agglomération ! Les villes d'Yzeure, Avermes et Moulins ont travaillé de concert pour offrir une plus grande diversité à tous les publics.

À Yzeure, cinquante-cinq rendez-vous sont proposés jusqu'au 28 août.

Plusieurs temps forts rythmeront l'été. Aux Ozières, les habitants seront invités à poursuivre les **œuvres de land'art** commencées par les enfants ayant participé aux ateliers famille. Différents déchets de végétaux seront mis à disposition des participants à côté de chaque œuvre. Chaque mercredi, un rendez-vous original sera donné aux habitants pour assister gratuitement à un **spectacle** dans les différents lieux de la ville, sans oublier le **marché hebdomadaire**. Les 21 et 22 juillet, la **lecture** sera à l'honneur avec les lectures bruitées proposées par la Cie L'En-



volante durant le spectacle Chuut. Mais aussi le **festival Partir en livre** qui proposera des ateliers sur la thématique Mer et merveilles à la Maison des arts et des sciences. Le 7 août, les habitants pourront profiter de la beauté du ciel lors de **La nuit des étoiles** aux Ozières. Les 21 et 22 août, l'Afrique sera au rendez-vous avec **Afriku'Ozières**, un marché africain organisé par le comité de jumelage Yzeure Kafountine dans la salle Dieter-Trennheuser. Un grand événement tout public clôturera la saison d'été le samedi 28 août. « **Fais ton show** » sera l'occasion pour les artistes amateurs locaux dès 14 ans de montrer leurs talents au grand public. Tout au long de l'été, des ateliers familles, des ateliers d'arts plastiques, des activités sportives, deux tournois de beach sports (volley, hand, soccer), des visites guidées, une course d'orientation, un circuit découverte... seront proposés.

« En proposant une programmation culturelle, sportive et de loisirs, riche et variée, l'équipe municipale souhaite permettre à tous de se sentir en vacances à Yzeure, mais aussi dans l'agglomération, grâce à la complémentarité des animations à Moulins, Yzeure et Avermes. »

Apprendre en s'amusant !

PEPIT, un jeu pédagogique 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 l'application 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. Choisissez parmi les balades à énigmes proposées, observez attentivement le patrimoine pour répondre aux questions et trouvez le trésor : une boîte renfermant de véritables récompenses à collectionner...



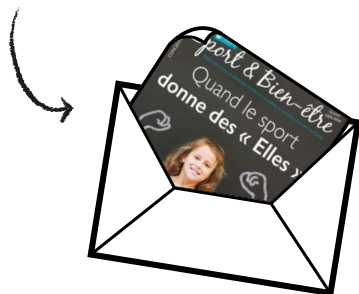
Pour la saison 4, des nouveautés vous attendent : 5 nouvelles balades, dont un parcours à vélo. Plus d'infos : www.pépit03.fr

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

L'esprit Sport & Bien-être

Un concentré d'info gratuit et positif !

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !**



Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois
VOTRE MAGAZINE
À LIRE ET À TÉLÉCHARGER
directement dans votre boîte mail

L'esprit Sport & Bien-être

Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

NOUVEAU SITE !

www.espritsportetbienetre.fr



SUIVEZ-NOUS > [f](https://www.facebook.com/espritsportetbienetre) [i](https://www.instagram.com/espritsportetbienetre)



ANNE & JULIE



QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

Équipez vos clients, votre équipe, votre entourage,
avec notre sélection de goodies et produits imprimés,
100 % personnalisable à votre image !



RG
Publicité

www.votre-objet-pub.com

Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50



BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

batipro.03@orange.fr - www.batipro-maçonnerie-isolation.fr



EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulines)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



LA CAVE A CHOCOLAT
Pâtissier - Chocolatier

Sylvain Fournier

32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Cuisines Gilbert

Route de Moulines - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr



GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal CHAZALMARTIN
Agent général d'assurances
03000 MOULINS

6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr



MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française

Changer de fenêtres
c'est bon
pour la planète !

DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr

38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr **04 70 35 27 38**



Quoi faire du côté de Montluçon ?

Le pays de Montluçon offre une palette d'activités sportives variées qui comblera le public familial, le sportif averti, en passant par les plus curieux, avides de découverte. Pleins feux sur quelques exemples révélateurs de cette richesse et cette diversité !

1 L'étang de Sault

Le site de Sault, situé à quelques encablures du centre urbain de Montluçon, sur la commune de Prémilhat, est devenu un spot à la mode depuis quelques années, prisé aussi bien des montluçon-nais que des touristes de passage. Il s'est notamment enrichi d'une zone dédiée aux amoureux du pique-nique, avec des installations optimales et reposantes pour vous laisser aller à un moment d'évasion. Les plus sportifs pourront quant à eux s'adonner à la pratique de la course à pied le long des berges sur un parcours façonné pour les adeptes du running. Les plus téméraires se laisseront tenter par une expérience sur les flots grâce aux paddles, planches à voile, et autres catamarans, guidés par des moniteurs passionnés le temps d'une initiation. Sault est également un lieu incontournable pour les amateurs de concerts et de musique sous toutes ses formes avec « La plage de Sault », bar-brasserie, installé sur place, qui vous permettra de vous retrouver en famille ou entre amis pour déguster un cocktail ou une bière bien fraîche dans un cadre apaisant.



2 Tronçais Aventures à Saint-Bonnet-Tronçais

Sylvain Cordeau, passionné d'aventures et fin connaisseur des recoins les plus mystérieux et insoupçonnés de la forêt de Tronçais, est la personne idéale pour vous faire découvrir l'envers du décor de cet environnement privilégié.

Il vous propose pour cela 2 activités originales :

- **Unique dans la région, la Fat-Trott** est une alternative originale au vélo et à la marche. Cette trottinette électrique tout terrain garantit des sensations nouvelles, sans effort et en silence ! Deux formules sont proposées : de 1h30 à 2h30, afin de découvrir les chemins de traverse de la forêt. L'activité peut être pratiquée à partir de 8 ans et en fonction de la taille de l'enfant.

- **Seconde solution : vous pouvez opter pour la Canirando** si vous préférez la compagnie des animaux ! Tracté par des chiens de traîneaux, laissez-vous guider dans cette marche sportive d'1 heure environ. Musher diplômé d'État et véritable passionné de ses canidés, Sylvain Cordeau vous accompagne dans cette escapade en pleine nature. Moins sportif mais amateur de sensations fortes, montez à bord du kart tiré par la meute de 10 à 12 chiens, en toute confiance. Une expérience unique, au plus proche de la nature !

Tyrolienne de Marcillat-en-Combraille



Canirando en pleine nature



3 Tyrolienne de Marcillat-en-Combraille

Lancés durant l'été 2020 et après un succès non démenti durant la dernière saison estivale, les parcours d'accrobranche de Marcillat-en-Combraille raviront petits et grands grâce aux différents niveaux de difficulté proposés. Et pour clôturer cette expérience inédite et vous garantir des sensations fortes, survolez les gorges du Cher et profitez d'un panorama exceptionnel grâce aux 2 tyroliennes spectaculaires de 293 et 322 m, installées à 60 m de hauteur !

4 La voie verte du Canal de Berry

L'ancien chemin de halage du canal de Berry entre Montluçon et Vallon-en-Sully est aménagé en voie verte réservée aux circulations non motorisées. Vous pourrez y admirer de nombreux ou-

vrages d'arts durant votre balade : écluses, maisons éclusières, pont-levis de Davoue, mais aussi le pont-canal de Chantemerle, restauré en 2018. Agrémentez votre parcours avec la découverte de deux œuvres d'art environnemental à Rouéron (Audes) et sur l'Allée des Soupins (Vallon-en-Sully). En arrivant à Vallon, un détour par « Les Baboteurs » s'impose. Au nord, vous pouvez désormais poursuivre votre parcours jusqu'à Saint-Amand-Montrond, en suivant le canal de Berry, soit environ 50 kilomètres au total. Au sud, traversez Montluçon puis rejoignez la voie piétonne jusqu'à Nérès-Les-Bains, ancienne voie ferrée réaménagée sur 6,4 km. Depuis les quatre viaducs, de grandioses points de vue happent le promeneur. Une façon agréable de rejoindre la charmante station thermale de Nérès-Les-Bains !



La voie verte du Canal de Berry



Les Nuits des étoiles fêtent leurs 30 ans !

Les Nuits des étoiles, le plus grand festival estival des amoureux de l'astronomie en France, reviennent les 6, 7 et 8 août prochains pour leur 30e anniversaire et dans le cadre d'un dispositif exceptionnel !



Pluie d'étoiles filantes des Perséides

© Eric Gorski

Depuis 1991, les Nuits des étoiles sont animées par des équipes d'astronomes bénévoles. Ils sont plus de 250, chaque année, clubs d'astronomie, offices de tourisme, centres de vacances, mairies,... à participer au dispositif pour accueillir à l'occasion de manifestations un public fêru d'observations du ciel nocturne et de découvertes scientifiques.

Le spectacle est gratuit, il est accessible à tous et ne nécessite aucune connaissance préalable. Seule la curiosité en est la clé d'accès. Mais mieux encore, le partage des émotions peut s'accompagner d'un récit où se transmettent des connaissances quand, l'œil à la lunette ou au télescope, la découverte est guidée par un observateur instruit.

Mais aussi, l'AFA (Association Française d'Astronomie) propose de prolonger les Nuits des étoiles dans un contexte plus intimiste, chez vous, en famille ou entre amis, durant la semaine qui suit ce week-end, jusqu'au 15 août. Pour ce faire, un programme de veillee

aux étoiles sera proposé gratuitement pour permettre à tout un chacun d'effectuer ses propres observations du ciel de nuit. Une boîte à outils numérique, dédiée à l'aide à l'observation du ciel, sera disponible sur le site de l'AFA : www.afastronomie.fr.

Pour leur trentième anniversaire, les Nuits des étoiles 2021, organisées par l'Association Française d'Astronomie, proposent donc à tous les curieux du ciel de renouer avec la tradition : guetter les étoiles filantes. Et partager le spectacle de ces poussières de comète filant sur la voûte étoilée en racontant l'histoire du Système solaire. Notre histoire. Cette année est un « bon cru » pour l'observation des étoiles filantes en raison de l'absence de Lune pour ce week-end des 6, 7 et 8 août.

Les Nuits des étoiles 2021 sont aussi l'occasion de parler de l'actualité du secteur spatial et notamment du spationaute français Thomas Pesquet, actuellement en mission à bord de la Station spatiale internationale (ISS) jusqu'à la fin

du mois d'octobre 2021, mais aussi des toutes nouvelles missions martiennes, les rovers américain Perseverance et chinois Zhurong, ainsi que l'orbiteur émirien Hope.

“ **Le saviez-vous ?**
Une galaxie est un ensemble d'étoiles, de gaz et de poussières. Notre galaxie s'appelle La Voie lactée. Elle compte quelques centaines de milliards d'étoiles. Il en existe beaucoup d'autres. ”

Les Nuits des étoiles 2021 seront aussi une nouvelle occasion de sensibiliser nos concitoyens aux sujets de la préservation du ciel nocturne, de notre environnement et de sa qualité.



Observateurs du ciel

© Anthony Deperraz

..... Save the Date

Une soirée familiale autour des étoiles à Tronget



Dans le cadre de leurs animations en direction des familles, Les centres sociaux l'Escale de Souvigny et 123 Bocage du Montet organisent conjointement une soirée « Nuit des étoiles » à l'étang de Tronget le jeudi 5 août 2021.

A partir de 20h, des animations seront proposées aux petits comme aux grands (chasse aux comètes, fabrication puis petit jeu de lancer

de comètes, lecture de contes les yeux dans les étoiles) pour attendre la tombée du jour et l'apparition des étoiles.

Deux associations seront présentes avec leur matériel pour permettre à chacun de découvrir les étoiles à travers les lentilles de lunettes astronomiques : l'association DENEb (Découvrir les Etoiles et la Nature En Bourbonnais) et l'association MAYA (Moulin d'Auvergne Astronomie), toutes deux composées de passionnés.

Cette soirée est gratuite et ouverte à tous, cependant il est conseillé aux personnes intéressées de se préinscrire. En cas de mauvais temps, une soirée alternative sera proposée à la Maison du Temps Libre de Tronget.

Plus d'infos et préinscriptions auprès de Centres Sociaux de l'Escale au 04 70 43 10 67 ou 1,2,3 Bocage au 09 83 68 34 77.





COURTIER EN FINANCEMENT

- Aide à l'élaboration de votre projet
- Recherche du financement adapté
- Accompagnement administratif
- Suivi des déblocages de fonds
- Gestion de votre enveloppe travaux

Votre spécialiste de la relation bancaire

L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure



Horaires de votre Agence
Du mardi au vendredi
9h-12h et 14h-19h
Samedi 9h-12h
Lundi sur rendez-vous

26 rue des Bouchers à Moulins
04 70 20 94 06 - ipconseils.com

PRET IMMOBILIER - PRET PERSONNEL - ASSURANCES DE PRETS - RACHAT DE CREDITS