

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

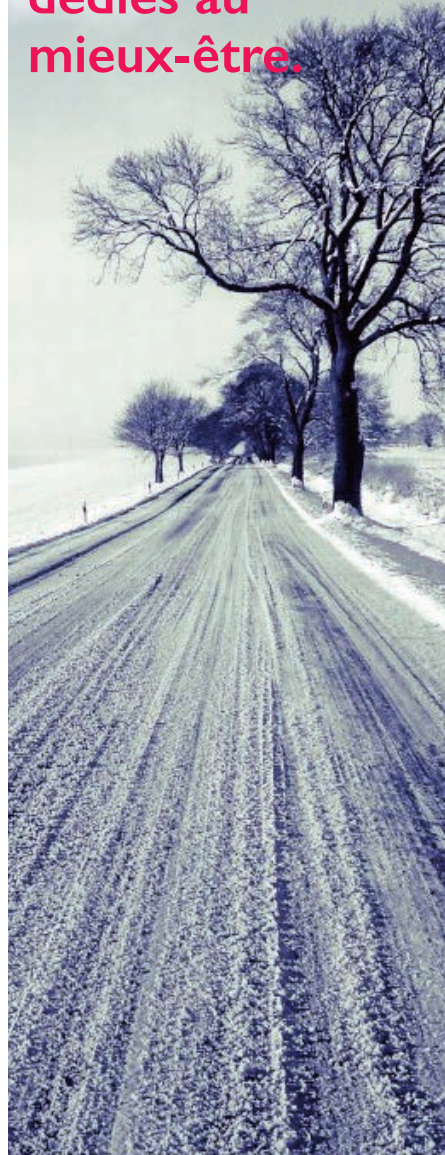
- Saint Hilaire -

Le loto maison fait carton plein



Votre guide
Mieux-être
près de chez vous !

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



#Nouvelle praticienne

#Publi-rédactionnel



• **Mathilde Lachaussee**
Naturopathe - Énergéticienne - Magnétiseuse & Radiesthésiste

« Mon cabinet vous accueille du lundi au samedi de 9h à 20h.

Accompagnement et suivi thérapeutique, bilan complet naturopathique & énergétique, soins énergétiques et magnétisme, radiesthésie, traitement naturel complémentaire à la médecine allopathique. Praticienne diplômée, les

méthodes utilisées sont exclusivement naturelles et manuelles (phytothérapie, aromathérapie, fleurs de BACH, oligothérapie, micronutrition, magnétisme, méditation guidée, réflexologie, lithothérapie, iridologie etc.). Pour les enfants, adolescents, adultes et seniors. Pour toutes pathologies ou problématiques. »

Sur rendez-vous : 06 95 17 83 23

5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

mathildelachaussee@gmail.com

Facebook : @mathildelachaussee

#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.pierrebordet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Réflexologie

• **Pauline BOURBON**

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• **Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS**

Chiropracteurs

Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44

www.chiropacteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

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

à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

#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

hypnovenuat@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

3000 NEUVY

#Sophrologie

• **Sandrine GUILLAUMIN**

Sophrologue

06 04 14 28 12

Sandrine Guillaumin Sophrologue

2 Bis Chemin des

Grandes Vignes - 03000 AVERMES

#Parentalité

• **Marion BELVISI**

L'alchimie des Mams

07 56 83 37 37 ou

l'alchimiedesmams

Instagram : l'alchimie_des_mams.



**I.F.I. 03 Centre de Formation
d'Apprentis**
11 Route de Paris
03000 AVERMES



**Macarons, foie gras,
bûches de Noël,
fraisier...**

**Réservations et
renseignements**
04.70.35.14.91
www.ifi03.fr



AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Cette année, pour l'opération 1000 arbres, 1000 enfants à Yzeure, ce sont huit classes de grande section de maternelle, soit 98 élèves, qui participeront le 25 novembre à la plantation de scions (petits arbres). Ils ont le choix entre cinq essences différentes, parfaitement adaptées au climat de notre région : charme houblon, merisier, chêne rouvre, chêne rouge d'Amérique et orme, toutes installées dans le parc de Panloup. Une fois le scion planté à l'aide d'outils adaptés, l'enfant accroche à son arbre une étiquette en forme de main, portant son prénom et l'année de plantation. Il reçoit en échange un bracelet, portant la même date, preuve du lien entre l'arbre et l'enfant. Parallèlement, de larges affiches attendent les petits dans leurs classes où ils pourront poser leur empreinte de main symbolisant les feuilles des arbres.

265 arbres seront plantés, entre autres dans le parc de Panloup, durant l'automne 2021.

Ces plantations participent au reboisement des parcs et jardins. L'ensemble des plantations automnales, soit 300 arbres, est réparti sur une vingtaine de sites différents. Ce défi mobilise le service espaces publics qui, en fin de mandat en 2026, aura planté plus de 1 300 arbres.

Opération 1000 arbres, 1000 enfants à Yzeure

“ Suivez vos rêves ils connaissent le chemin ”

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



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

@ 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 2021-6324@

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, La Fondation Le PAL Nature,
Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir,
Librairie Coincidence, Marie et Sylvie,
Sictom Nord Allier, Pauline Bourbon,
La Péniche d'Abord.

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

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

ISSN : 2558-7005

Photo du mois



Signature de la décision d'engagement de Sami, jeune moulinois du projet intergénérationnel « Les Lions et Colombes du Casabianca ». Il a décidé de rejoindre la Marine Nationale comme matelot machine au sein des forces sous-marine. Bravo Sami ! Bon vent et bonne mer à toi.



SCABB

CONSTRUCTEUR

Chez nous, le

Bonheur

est fait maison

04 70 46 31 49 | scabb.fr

Des idées cadeaux « Made in Allier » à glisser sous le sapin de Noël !

Noël approche, c'est le moment de faire sa liste et d'aider le Père Noël à préparer ses cadeaux ! C'est aussi le moment de faire plaisir à sa famille, ses amis et à soi-même tout en soutenant les commerçants locaux. Il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts, gourmand, insolite, romantique ou en famille, bien-être ou aventure... Retrouvez notre sélection de thématiques pour dénicher le cadeau qui fait plaisir !

#Gourmand !

- Un bon cadeau chez un restaurateur

Ils sont nos meilleurs ambassadeurs du terroir et les restaurants sont nombreux près de chez nous ! Alors pourquoi ne pas offrir un bon cadeau à nos proches pour leur permettre d'aller s'y régaler ? Reste désormais à choisir le restaurant !

- Un panier gourmand et des produits locaux

C'est le cadeau irratable ! La plupart des gens aiment bien manger ; offrir un panier de produits du terroir, c'est le gage de faire plaisir à tous les coups. Selon le profil de la personne que vous souhaitez gâter, vous avez l'embarras du choix pour le remplir et chaque produit local sera sans aucun doute très apprécié ! Pourquoi pas une bière de Noël à choisir parmi les 11 brasseries bourbonnaises et pour les gourmands de chocolats, des Crottets de Marquis de la Cave à Chocolat.

Les coups de coeur de Olivier du Comptoir des Régions et Stéphane du Cellier des Bourbons à Moulins :

- Le whisky, le gin, la Bourbonnaise des îles conçus dans la distillerie de Mr Baltazar à Hérisson.
- Les biscuits bio du Bocage Bourbonnais, fabriqués à Bourbon l'Archambault.
- Les terrines et plats cuisinés de la Ferme Farjaud, des recettes préparées et réalisées à la ferme de Saint Gérant le Puy.
- Les infusions des Jardins de l'essentiel, des plantes que Corine cultive avec amour à Bourbon l'A.

#Bien-être !

Des instants de détente absolue et garanti !

Offrir un moment de détente à un proche est une belle manière de faire plaisir et de leur proposer de prendre du temps rien que pour eux. Chez CeltÔ à Bourbon Lancy, offrez à votre moitié le pack Tête à Tête. Véritable invitation au bien-être à deux. Bain double, modelage en duo et accès aux espaces thermoludiques.

À Moulins, un rendez-vous pour des soins et un accès au Spa à l'hôtel de Paris grâce au Pass Découverte ou les offres Parenthèses Bien-être :



Énergie, Détox, Sérénité et récupération. Les stations thermales d'Auvergne proposent des forfaits et des séjours de remise en forme pour tous ! Break Anti-Stress à Chaudes-Aigues, la Pause Délices à Bourbon-l'Archambault...

Enfin, chez vos esthéticiennes et coiffeuses préférées, retrouvez un nombreux choix de prestations à offrir pour prendre soin de soi. Mais également chez des praticiens bien-être pour des moments de détente et de relaxation. (Retrouvez notre annuaire de professionnels dédiés au mieux-être en p.3)

#Insolite

Envie d'offrir un cadeau original ? Pourquoi pas faire découvrir un hébergement insolite pour un séjour hors du commun. De la hauteur dans une cabane perchée dans les arbres, en roulotte pour une virée bohème et atypique ou une nuit bercée par le clapotis de l'eau à bord d'une toue cabanée sur l'eau... Dormir au zoo ? Faites vivre une expérience inoubliable d'une nuit au cœur de la savane ou au milieu des grands lacs aux lodges du PAL et observez les animaux évoluer en semi-liberté.

#Artisanal

Pour choisir le cadeau artisanal parfait à offrir à vos proches, n'hésitez pas à déambuler dans les allées des traditionnels marchés de Noël ou dans les magasins d'artisans et de créateurs, comme l'enseigne Vooûhi à Moulins pour des objets de créateurs locaux, ou encore chez un fleuriste comme Flora Festy à Yzeure et ses compositions florales aux couleurs de saison. Mais encore... un bijou, un jouet en bois,

un savon au lait de chèvre, de la poterie, une bougie, un couteau d'art, un bonnet en laine d'alpage... votre cadeau sera unique et Made in Allier !

#Aventure

Offrez un bon-cadeau pour une activité, c'est faire plaisir aux petits comme aux grands ! Visites guidées, musées, activités et initiations sportives, cinéma, parc d'attraction, concert, cours de cuisine...

De nombreuses activités sont à faire près de chez nous. Envie d'aventure, l'équipe de SoGo Loisirs vous propose des bons cadeaux pour l'accrobranche, le paintball et laser-game. Pour encore plus d'adrénaline, pourquoi pas offrir un cours découverte au Natural Wake Park téléski nautique pour la saison prochaine.



Avec tout ça, vous n'avez toujours pas d'idées ? Pensez aux chèques cadeaux locaux pour dépenser chez les commerçants près de chez vous ! Où les trouver ? Office Tourisme de Moulins : 04 70 44 14 14 et Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, les différents lieux de vente sur www.cccb.fr.

Bon à savoir !

Retrouvez toutes les bonnes adresses, prestataires et activités pour faire plaisir à vos proches avec un cadeau Made In Allier sur www.allier-tourisme.com. Abonnez-vous également à la newsletter « Les coups de cœur d'Aurélien » et retrouvez chaque semaine des infos : visites, gastronomie, sorties et activités. Rendez-vous en ligne, c'est simple et gratuit !

Marco Polo, deux adresses pour offrir ou se faire plaisir !



MARCO POLO - Maroquinerie
63 place d'Allier - MOULINS

& La Suite by MARCO POLO - Chaussures
54 rue d'Allier - MOULINS

Joël, un passionné qui fait la magie de Noël

A l'approche de Noël, nous avons rencontré Joël Lepron, un retraité moulinois qui a tenté l'aventure du bois il y a 5 ans. Celle des jouets, mais pas seulement, il fabrique aussi des objets décoratifs et propose du sur-mesure. De quoi ravir les plus petits comme les plus grands.



Le plaisir de faire soi-même

Dans son atelier à la maison, il coupe, rabote et ponce des morceaux de bois pour en faire des objets uniques. « *Ce qui compte pour moi, c'est le plaisir de créer, d'inventer et de donner vie à cette matière noble qu'est le bois* », nous confie Joël.

Du bois naturel non traité

Très sensible à l'environnement, pour ses conceptions, il utilise du bois non traité de différentes essences, cerisier et tilleul. Il peint à la main, ses créations destinées aux enfants, avec des peintures aux normes, non toxiques et sans odeur. Il confectionne ainsi des jouets en bois de qualité qui sont une valeur sûre et durable. « *Le jouet en bois peut se transmettre parce qu'il ne se casse pas. On peut le rénover ou le repeindre* » précise Joël.



Chaque création est unique

Son petit succès, ses beaux puzzles à plusieurs niveaux, de couleurs vives ou pastels, en forme d'animaux majoritairement (poissons, chats, nounours etc.) qu'il a fabriqués ces derniers mois dans son atelier. Mais aussi des cerfs ailés symbole du Bourbonnais, ses sapins lumineux, ses nichoirs et mangeoires à oiseaux.

Où trouver ses créations ?

Chaque année, les jouets en bois de Joël enchantent le marché de Noël de Moulins. Il sera présent les quinze jours, du 11 au 24 décembre sur les Cours Jean Jaures.

Contact : Joël Lepron - 06 78 08 80 62

Bon à savoir !



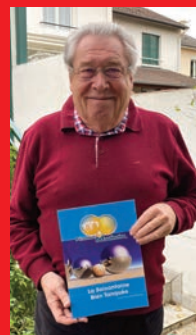
Le cerf ailé, symbole du Bourbonnais

L'adoption du cerf ailé (ou cerf volant) par les Bourbons est liée à la création de l'Ordre de l'Ecu d'Or (1369) par le Duc Louis II (1337-1410) qui venait de passer dix années de captivité en Angleterre. Les dix-sept chevaliers formant cet ordre portaient chacun un médaillon d'or sur lequel figurait le mot ALLEN (Espérance). Le cerf ailé (très présent dans la symbolique médiévale) personnifiait le Duc rétabli sur ses terres, le collier frappé de la devise Allen qui pendait à son cou exprimait quant à lui l'espérance en Dieu, la promesse d'une renaissance éternelle. Le cerf ailé fut par la suite adopté par le roi Charles VI, neveu du Duc Louis II de Bourbon.

Idee cadeau pour les sportifs !

« *La soixantaine bien tanquée* », un ouvrage qui fera plaisir à coup sûr à l'un de vos proches

Illustré de plus de 500 documents couleurs iconographiques, l'ouvrage raconte l'histoire de la Pétanque Moulinoise de sa création en 1956 jusqu'à fin 2018. Il s'appuie sur les recherches que Jean-Claude Pégand, passionné, a réalisées à l'occasion des 60 ans du club, complété avec l'aide des anciens présidents et de nombreux licenciés. Président-fondateur du club de water-polo dans les années 80 à Moulins, ancien président de la Pétanque moulinoise, cet yzeurien est une figure du sport local. « *J'attendais impatiemment la retraite pour pouvoir m'y mettre. J'ai écrit et mis en page les 84 pages du livre. Je disposais de beaucoup de matière, mes recherches, mon imagination et l'aide des amis ont fait le reste.* », nous confie Jean-Claude.



Un énorme recensement de tous les talents de la pétanque moulinoise

Plus de 60 ans d'existence retracent avec plus ou moins de détails selon les éléments retrouvés, chaque période des présidents successifs. Une large part est réservée aux nombreux résultats sportifs, ces joueurs au palmarès exceptionnel qui ont écrit la légende de la pétanque moulinoise, aux articles de journaux (comptes rendus des assemblées générales) et à la vie du club au travers de commentaires.

Le livre se termine par des reportages photos sur les grandes manifestations qui ont rythmé la vie de la Pétanque Moulinoise.

Où le trouver ?

Au prix de 19€ il est en vente :

- Auprès de l'auteur Jean-Claude Pégand au 06 75 50 60 54 ou jpegand@wanadoo.fr
- A l'Espace Culturel, Rue des Jardins Bas à Moulins
- Le bar « Le Bourbonnais », Rue Datas à Moulins



Offrez Moulins Kdo!

le chèque-cadeau du bassin de Moulins

avec le soutien financier de



en partenariat avec



Valable dans plus de 160 commerces et restaurants !

En vente sur www.moulinskdo.com ou à l'Office de Tourisme de Moulins (Tel. 04 70 44 14 14)

Solidarité à Noël : une boule de Noël gourmande au profit des enfants malades

À partir de début décembre, Les Compagnons du Goût, un réseau rassemblant plus de 550 artisans bouchers charcutiers traiteurs indépendants sélectionnés parmi les meilleurs de France, se mobilisent pour « l'Association Petits Princes et les enfants malades » en vous proposant en boutique une boule de Noël Gourmande qui sera vendue 3€ reversés intégralement à l'association.

Une douzaine d'artisans dans l'Allier participent à cette opération. Sur l'agglomération moulinoise, rendez-vous à la boucherie Délices du Louchebem, anciennement Moutardier, pour vous faire plaisir tout en s'engageant pour une bonne cause et donner du sens aux fêtes de Noël. « Nous profitons de cette période clef de notre activité pour soutenir l'Association Petits Princes et aider à réaliser les rêves d'enfants malades. C'est pour nos clients l'occasion de faire un petit cadeau de Noël solidaire à petit prix ! » nous explique Christelle Auroy, la nouvelle responsable de la célèbre boucherie rue Regemortes à Moulins. Cette action s'adresse donc aux gourmands, pour offrir ou se faire plaisir, à poser au pied du sapin ou dans l'assiette des invités.

À propos de l'Association Petits Princes

Créée en 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves d'enfants et d'adolescents gravement malades. Un enfant qui vit ses passions et réalise ses rêves est un enfant qui trouve un surplus d'énergie pour affronter la maladie. Les 150 services hospitaliers partenaires de l'Association Petits Princes confirment que le rêve aide les patients à se sentir mieux émotionnellement et parfois même physiquement. L'Association Petits Princes est la seule association en France à réaliser plusieurs rêves pour un même enfant en fonction de l'évolution de sa pathologie. Depuis 33 ans, plus de 7 900 rêves ont été réalisés, avec plus d'un rêve réalisé chaque jour.



Christelle Auroy, la nouvelle responsable de la célèbre boucherie rue Regemortes à Moulins, renommée Délices du Louchebem

Ho! Ho! Ho! C'est bientôt la saison des marchés de Noël et des animations pour petits et grands

Venez flâner dans une ambiance de Noël sur les marchés de Noël. Retrouvez plein d'idées cadeaux, de produits du terroir et des animations pour les enfants !

• **Avermes** : « Noël au marché » le samedi 18 décembre de 9h à 13 h.

• **Bourbon Lancy** : le samedi 18 et dimanche 19 décembre place de la Mairie.

• **Bourbon l'Archambault** : le samedi 18 et dimanche 19 décembre salle polyvalente et animations en centre ville.

• **Bresnay** : Le Noël des Créatrices, du 20 novembre au 31 décembre.

> Une boutique de créateurs avec des cadeaux singuliers, originaux et artisanaux pour Noël

> Encore plus d'animations avec un week-end festif le 4 et 5 décembre : Ateliers avec les créateurs, une session Vinyl disco soup, salon de thé éphémère...

• **Couzon** : le vendredi 10 décembre de 16h à 22h à la salle polyvalente.

• **Cressanges** : le samedi 4 et le dimanche 5 décembre, organisé par Patrimoine et Environnement au Centre Socio-culturel.

• **Dompierre sur Besbre** : les 10, 11 et 12 décembre. Nouveau lieu pour cette année : Champ de Foire en extérieur.

• **Jaligny sur Besbre** : le dimanche 19 décembre organisé par le comité de la foire aux dindes, à partir de 8h au marché couvert.

• **Lusigny** : les samedi 4 et dimanche 5 décembre à la salle polyvalente.

• **Le Montet** : le dimanche 12 décembre. 1er marché de Noël au centre socio-culturel. Inau-



guration des illuminations de Noël avec les enfants de l'accueil de loisirs "les p'tits rusés".

• Moulins :

Cours Jean Jaurès : du 11 au 24 décembre. Le père Noël sera au rendez-vous, comme chaque année. Diverses animations et activités sont prévues pour vous faire passer un agréable moment. Organisé par la Ville de Moulins.

CNCS : Marché des Créateurs, samedi 4 décembre de 14h à 19h et dimanche 5 décembre 10h à 18h. Retrouvez les créateurs de la région pour vos cadeaux de Noël. Bonus : Entrée du CNCS à 3€.

Maison Saint-Paul : le vendredi 10 et samedi 11 décembre de 10h à 19h. 3^{ème} édition, 18 créateurs de la région : Déco, accessoires mode, tableaux, céramique, luminaires, papeterie, Marqueterie de Paille....

• **Neuvy** : les 11 et 12 décembre. Buvette, crêpes, manège, calèche et évidemment arrivée du Père Noël avec distribution de friandises

pour les visiteurs. Repas à la salle des fêtes le samedi soir avec animation et le dimanche midi sans animation.

• **Noyant** : le samedi 4 et le dimanche 5 à la salle d'expositions « Le Puits de Arts ».

• **Saint Plaisir** : le jeudi 23 décembre de 10h à 18h au bourg.

• **Souvigny** : Les samedi 4 et le dimanche 5 décembre en l'espace Saint-Marc.

• **Toulon sur Allier** : le samedi 11 décembre.

• **Tronget** : le samedi 11 décembre à la salle du temps libre.

• **Varennes s/A.** : les 26, 27 et 28 novembre.

• **Yzeure** : Noël Nordique du 17 au 28 décembre et son marché de Noël, du vendredi 17 décembre, 16h au dimanche 19 décembre 19h. Cette année cet événement aura lieu à Yzatis. L'inauguration le 17 décembre sera suivie de l'arrivée du père Noël et d'un feu d'artifice.





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





LE COMPTOIR DES RÉGIONS

EPICERIE FINE

CADEAUX SOUVENIRS

Des centaines de produits régionaux
un large choix de spécialités bourbonnaises,
de produits sucrés, salés, de rhums, de bières,
de posters, t-shirts et objets de décorations

www.lecompoirdesregions.fr



04 70 49 26 88
19 Rue de l'horloge, 03000 Moulins






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, Pl. 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, P. 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.
- **Nouveau !** Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS, Rue Edmond Bourges.

• NEUILLY LE REAL

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

• NEUVY

Le mercredi 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.

A vos agendas !

> Foire aux dindes à Jaligny s/Besbre

La foire aux dindes de Jaligny est toujours très attendue en ce début de mois de décembre et ça fait près de 70 ans que ça dure ! Mise à l'honneur chaque année avant Noël, la dinde de Jaligny est élevée, selon la tradition, en plein air. **Mercredi 15 décembre à Jaligny s/Besbre.**

Contact Mairie : 04 70 34 70 34.

> Salon Saveurs & Artisanat à Moulins

Samedi 20 et dimanche 21 novembre à l'Espace Villars. Producteurs, créateurs et artisans d'art. **Entrée gratuite. Samedi de 10h à 19h et dimanche de 10h à 18h.**

> Salon des vins à Yzeure

Amateurs de vins de toutes les couleurs et de produits du terroir, vous avez rendez-vous le **samedi 20 et dimanche 21 novembre de 10h à 18h à Yzeurespace**. Nocturne le samedi jusqu'à 21h. Une manifestation portée par les gastronomes Epicuris, une association constituée par un groupe d'amis, amateurs de bonnes choses et dont la vocation est de promouvoir le bien boire et le bien manger en mettant en valeur les produits du terroir. L'accès au salon et les dégustations sont gratuits. Une trentaine d'exposants seront présents pour faire voyager amateurs et connaisseurs dans les différentes régions viticoles. Prix du verre de dégustation sérigraphié aux couleurs des Gastronomes Epicuris : 2,50€. Restauration sur place le samedi midi avec le traiteur Eric Geoffroy. Un moment de détente et de convivialité à passer entre amis ou en famille !

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 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur deux les semaines paires

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE :

Le lundi 6 décembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• VARENNES SUR ALLIER : Le mardi 14 déc. de 15h30 à 19h à la salle Max Favalelli.

• Les Rotary-club de Moulins et Moulins-Yzeure organisent en partenariat avec l'Etablissement français du sang (EFS) une collecte de sang dans le cadre de la campagne Mon sang pour les autres, issue d'une convention signée entre l'EFS et le Rotary club de France. Cette collecte à l'initiative du Rotary aura lieu entre les murs de la Maison Diocésaine Saint-Paul, 20 rue Colombeau à Moulins le **vendredi 19 novembre 2021 de 15h30 à 19h.**

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.

Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www.dondesang.fr

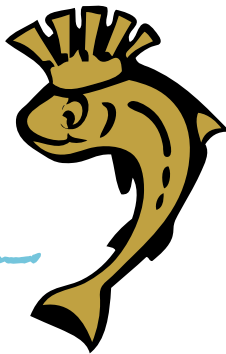


20 & 21 NOV
2021

Salon DES Vins
10H-18H
ENTRÉE GRATUITE
YZEURESPEACE

NOCTURNE SAMEDI JUSQU'À 21H
DÉGUSTATION - TOMBOLA - RESTAURATION SUR PLACE

Fumage ARTISANAL DU SICHON



Daniel Bono

Le meilleur du saumon “made in Brugheas”

“ Le saumon fumé...
d'après nature ! ”

Le Fumage artisanal du Sichon est bien connu de tous les gourmets. Depuis quinze ans, Daniel Bono en a fait une réussite qui perdure.



Le savoir-faire manuel et le respect du poisson sont les mots d'ordre de l'entreprise. « Toute la production, est entièrement manuelle et artisanale, avec un respect du produit, de son arrivée à son conditionnement. Le secret c'est une bonne qualité de poisson, un salage au sel de Guérande, un fumage précis avec les bonnes sciures, puis une découpe à la main. » nous explique Daniel Bono.



En boutique, dans les points de vente ou encore sur le site internet, retrouvez une large gamme de produits. « Bien sûr le saumon y est roi, mais il est intéressant de découvrir le cabillaud fumé et la truite bio française. Élever dans les eaux froides de Norvège, d'Écosse, d'Irlande et d'Alaska c'est un Saumon de qualité supérieur, Biologique ou sauvage certifié par les plus exigeants labels, que nous vous proposons. » nous précise Daniel Bono. Daniel nous présente aussi avec fierté ses créations autour du saumon, comme la merguez de saumon, le boudin blanc de saumon, ses rillettes de saumon, et bien d'autres... il y a beaucoup de choix.



Daniel Bono produit pour les plus grandes tables étoilées, qui plébiscitent la qualité des saumons, mais aussi pour les plus grandes marques de l'épicerie de luxe.

#Publi-rédactionnel



Les différentes étapes de la préparation, de l'arrivage à l'emballage :

- Le poisson arrive 4/5 jours après avoir été pêché, avant toute opération un n° de lot lui est accordé pour une parfaite traçabilité.
- Dans un deuxième temps le saumon est nettoyé, brossé et gratté car la peau est maintenue jusqu'au tranchage.
- Le filetage (découpe de la tête et de la colonne vertébrale) est effectué lui aussi à la main c'est un gage de qualité pour ne pas déchirer la chair et ne pas l'imprégner d'eau pour qu'il puisse garder tous ses nutriments.
- Il est ensuite désarrêté à la main, rincé, puis salé au sel sec de Guérande (IGP) c'est une étape cruciale pour par la suite réussir un fumage d'exception et obtenir le meilleur résultat possible. Le poisson est ensuite rincé à l'eau claire pour atteindre un taux de sel de 3%.
- La première phase de fumage dure 5 à 6 heures, elle est effectuée dans un fumoir où se répandent les émanations de la sciure de hêtre consommée. Après une nuit au froid le saumon subit une nouvelle étape de fumage, mais sans feu. Les effluves proviennent d'une bûche de hêtre frictionner par une roue tournant à grande vitesse, cela dure un peu moins d'une heure, cette étape confère au saumon un goût plus prononcé, plus corsé à l'extérieur; tandis que la première phase lui apporte une saveur plus douce au cœur
- Le saumon repose ensuite 4 à 5 jours dans un frigo de maturation, le poisson reste ainsi moelleux mais avec des arômes plus concentrés. L'ultime étape et pas des moindres est le tranchage manuel au couteau, c'est le coup de main qui fait toute la différence. Ainsi la chair ne chauffe pas et n'est pas martyrisée. Le saumon est ensuite posé toujours à la main sur des plaques et mis sous-vide.
- Le produit sera alors distribué dans plusieurs enseignes, ou directement sur place en vente directe au particulier.

Où le trouver ?

Retrouvez les produits en vente directe au particulier à Brugheas, mais aussi dans les magasins près de chez nous : **Yzeure** : l'Esperluette, Carrefour Market. **Moulins** : Carrefour, Délices de Louchebem, Cellier des Pays Bourbon, Thierry Traiteur, Le Pti Resto, Natur'Evi Bio. **Avermes** : Aux Fins palais. **Bourbon l'A.** : Sicaba., Carrefour Market. **Tronget** : Hotel du Commerce, Petit Casino. **Jaligny** : Petit Casino. **Dompierre-s/B.** : Super U

Z.A. "La Boucharde"
5 Rue de l'Artisanat - 03700 BRUGHEAS

Tél. 04 70 32 63 03

Nouveau site internet !

 www.sichon.fr

Fumage
ARTISANAL
DU SICHON



L'école de pilotage de motocross Ride and Race a vu le jour grâce à Christophe Jouve

Éducateur sportif moto et motocross depuis 5 ans, **Christophe Jouve** a ouvert son école de pilotage de motocross sous le nom de Ride and Race à Diou. Depuis près d'un an, il donne des cours d'initiation sur un terrain homologué par la Fédération Française de Motocyclisme. Rencontre.



Christophe Jouve a toujours été attiré par les motos. Même s'il a débuté en faisant du VTT au club cyclo de Bourbon-Lancy dès l'âge de 7 ans, son souhait était déjà de faire de la moto mais il était trop jeune. « J'ai troqué ma playstation contre une pocket bike ». Cet exemple illustre bien sa passion. C'est finalement à 12 ans qu'il a commencé à faire de la moto en loisir. Avec une 150 cc au début puis une 85 YZ obtenue quelques mois plus tard. Grâce à cette moto de compétition, il a pu augmenter son niveau de pratique en allant dans des moto clubs voisins. Par la suite, le passionné a participé à de nombreuses courses organisées en Auvergne et en Bourgogne.

Des expériences significatives en tant qu'éducateur

Après son arrêt de la compétition, Christophe Jouve s'est formé pour devenir mécanicien. « J'ai également validé des certificats de qualification professionnelle comme guide moto et quad ainsi qu'initiateur moto et quad. Cela m'a permis d'encadrer des jeunes dans le cadre de colonies de vacances et des personnes de tout âge pour leur faire découvrir la pratique de la moto et du quad. J'ai pris beaucoup de plaisir dans ce rôle ». Grâce à ces expériences, il a pu se perfectionner en tant qu'éducateur. Un poste où il a pu contribuer à l'encadrement de jeunes inscrits au sport

étude de Dijon. Ces derniers ont tous participé à des compétitions nationales et européennes.

Création de son école de pilotage de motocross

Suite à ces expériences enrichissantes, Christophe Jouve a fait le choix d'ouvrir son école de pilotage de motocross. « C'est une suite logique, comme une évidence » précise ce passionné qui a aménagé lui-même un terrain adapté au niveau de pratique de chaque élève. Il propose des cours de draisennes avant l'âge de 6 ans sur un petit parcours sécurisé ainsi que de l'initiation à la moto pour petits et grands. Des groupes de niveaux sont constitués. L'école de pilotage accueille 25 à 30 élèves réguliers venant de plusieurs départements. D'autres personnes viennent de manière ponctuelle. Les plus motivés ont la possibilité de faire de la compétition avec le Sud Morvan Moto Club à Ternant dans la Nièvre. Christophe Jouve possède actuellement une vingtaine de motos de toutes cylindrées. Elles peuvent être louées à la séance de même que les équipements nécessaires à la pratique. Tout cela a des prix abordables. Des stages individuel ou collectif sont possibles le samedi, à la journée ou à la demi-journée.



Des activités additionnelles à l'école de pilotage

Grâce à sa polyvalence, Christophe Jouve répare les motos de ses clients, fait de la restauration de moto vintage et propose de la vente de sportswear à l'effigie de l'école de pilotage

de motocross. On y retrouve pull, pull avec capuche, t-shirt, vestes, bonnet, etc. Des randonnées en quad et moto sont organisées pour tous les niveaux de pratique. A terme, il souhaite créer un gîte pour mettre en place des colonies de vacances avec des jours dédiés à la pratique de la moto et à des activités ludiques. Son souhait est aussi d'accueillir les personnes souhaitant être hébergées dans la région.

Les jeunes prennent beaucoup de plaisir et progressent



« J'attends le week-end avec impatience pour aller à l'école de pilotage. Christophe est un très bon éducateur. Grâce à ses conseils, je sens que je progresse. Il a vraiment envie de nous aider à s'améliorer sur le plan technique et à optimiser notre moto et son utilisation. Le terrain est quasiment parfait. On peut travailler dans des domaines comme les montées, les bosses, les virages et les ornières. Il y a tout pour que l'on puisse prendre du plaisir » explique Siméon Mégret, 15 ans. Il a rejoint l'école de pilotage il y a cinq mois. « Il y a une bonne ambiance. Je peux voir les copains. On s'amuse bien. Les stages sont très intéressants » souligne son frère Emilion, 11 ans. « Les enfants ont confiance en lui. Nous aussi. C'est rassurant » précise Yannick, le père.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos ? 06 19 38 25 04 - rideandrace.fr
Facebook : Ride and Race. Les cours se déroulent le mercredi après-midi de 14h30 à 16h30 et le samedi de 9h à 10h pour les moins de 6 ans avec les draisennes, de 10h à 12h pour les petits et les débutants et de 14h à 17h pour les grands et les pilotes confirmés.



Installateur de bornes

“Rechargez votre véhicule électrique en toute sécurité !”

JLH ELEC
Entreprise Qualifiée IRVE



Frédéric THOMAS



07 88 86 63 43

frederic.thomas@jlhelec.fr

Les loges de Creuse
03230 THIEL s/ACOLIN



Borne 11 Kw

> Conférence Interactive sur les émotions chez l'enfant et l'adolescent : J'ai tout essayé, il continue !

Organisé par maison d'assistantes maternelles Les P'Tites Papouilles à Villeneuve sur Allier, le vendredi 17 décembre à partir de 19h30, salle socio-culturelle Le Fouillon à Villeneuve sur Allier. Vous n'en pouvez plus de crier pour que votre enfant ou ado prenne sa douche, vienne à table, range sa chambre ou fasse ses devoirs ? Il tape, il crie, il n'écoute rien ?

Que se passe-t-il dans le tête des enfants de 3 à 17 ans ? Comme retrouver plus de calme à la maison et à l'école ?

Entrée 5 euros. Réservation sur Helloasso.com. Rens.lesptitespapouilles@outlook.fr.

Bon à savoir ! Présence de Claire Marsot, spécialiste de la relation parent/enfant et co-auteurice du livre Les carnets Filliozat - J'apprends mieux ! Tous les secrets de mon cerveau



> Aléo lance sa collecte de jouets au profit d'associations solidaires

A l'occasion des fêtes de Noël, Aléo lance sa collecte de jouets au profit du Secours Populaire et du Secours Catholique jusqu'au 27 novembre. Des jouets qui seront redistribués aux familles défavorisées de l'agglomération. Vous souhaitez faire un don ? Les jouets peuvent être déposés dans les mairies des communes suivantes : Avermes, Saint Ennemond, Gennetines, Garnat sur Engièvre, Bresnay, Paray le Frésil, Villeneuve sur Allier, Bessay, La Chapelle aux Chasses, Toulon sur Allier et Aurouër.

À Moulins : les jouets peuvent être déposés à la boutique Aléo, place Jean Moulin. Tous les jeux (complets), jouets, livres jeunesse, neufs ou en bon état peuvent être collectés. Les peluches, quant à elles, sont à éviter pour raison d'hygiène. **Toutes les infos sur www.moulins-bus.com**



> Journée des droits de l'enfant



Samedi 20 novembre au Centre Social Adéquat à Bourbon l'Archambault. Au programme :

10h-12h : initiation aux gestes de premiers secours pour les parents et les enfants âgés de 5 à 12 ans

17h-19h : atelier des parents. Echanges avec une accompagnante en parentalité pour se rassurer, repartir avec des astuces et rencontrer d'autres parents.

19h-20h : repas tirés du sac avec la compagnie La Balladique qui animera le repas de façon clownesque et sculptera des ballons.

20h-22h : projection/débat, une enfance sans violence

Inscription obligatoire auprès de Jessica au 06 34 31 14 91 ou jessica.adequat@gmail.com

> Bourse aux jouets et aux miniatures à Dompierre s/Besbre



Organisée par le Rétro Mobile Club Dompierrois, le dimanche 28 novembre de 8h30 à 18h à la salle Laurent Grillet. En complément, exposition de voitures anciennes et de deux-roues. **Rens. 06 21 45 65 56 ou 04 70 34 67 35. Le tarif d'entrée pour les visiteurs est de 2 € (plus de 12 ans).**



#Publi-rédactionnel

JUST, une marque qui puise son inspiration au cœur de la nature



Depuis plus de 90 ans, la Société JUST, marque suisse, s'est forgée une réputation de qualité dans la production de cosmétiques, de crèmes à base de plantes naturelles, d'huiles essentielles et compléments alimentaires. Large panel de produits d'excellence, efficaces et sûrs, procurant un profond bien être au corps et à l'esprit, ils agissent sur toutes vos problématiques (articulaires, défenses immunitaires, apaisement, fatigue, équilibre, anti-âge et protection cellulaire, bobos du quotidien... tout en apportant aussi du plaisir par leurs parfums et leurs textures.

Une diffusion uniquement par vente à domicile

Présente dans 34 pays dans le monde, l'entreprise Just est arrivée en France depuis 32 ans ; elle s'appuie sur la force de son réseau et sur l'énergie de ses 1100 conseillères et de leur encadrement, qui oeuvrent sur le terrain dans un esprit de convivialité et de partage.



Une nouvelle conseillère dans l'Allier !

Elisa DESNOS, cliente et adepte de JUST depuis une dizaine d'années en Pays de la Loire, est revenue s'installer dans sa ville natale à Moulins et a décidé de faire connaître et de promouvoir cette marque qu'elle affectionne particulièrement.

« Etre conseillère en vente directe, c'est vivre une expérience humaine d'une grande richesse. Je serai ravie de vous faire découvrir les produits Just, au cours d'un atelier thématique, d'un café gourmand ou bien d'un rendez-vous individuel. A cette occasion, je vous offrirai un soin des mains. »

C'est bientôt Noël !

2 produits d'une valeur unitaire de 30€ seront à gagner par tirage au sort de deux nouvelles(eaux) client(e)s qui auront concrétisé une commande avant le 31 décembre 2021.

N'hésitez pas à prendre contact dès maintenant, pour entrer dans le monde JUST...
Elisa DESNOS,
Conseillère en bien-être et bien vivre
Tél : 06 09 17 62 71



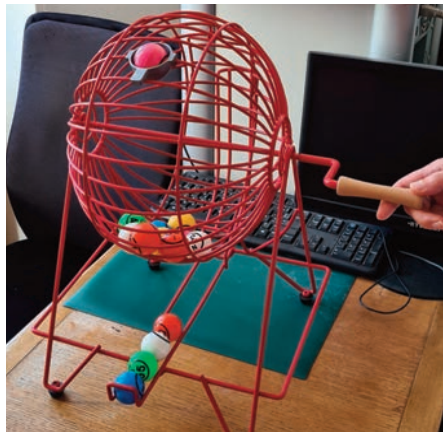
SAISON 1

ARBRES 10000 ENFANTS

PLANTATION AUTOMNE 2021

Le loto maiiison, un rendez-vous incontournable pour les habitants de Saint-Hilaire

Les lotos traditionnels, rendez-vous de l'hiver, sont difficiles à organiser en ce moment. À Saint Hilaire, l'association des Amis du Patrimoine a trouvé la parade. Les joueurs peuvent jouer à distance, et pointer sur des grilles imprimées.



« L'idée est venue en voyant arriver la menace du 2ème confinement, alors que les habitants notamment les personnes âgées connaissent une baisse de moral. Ils étaient nostalgiques des lotos et des concours de belote. Notre premier Loto Maiiison a débuté le 1er octobre 2020. Avec ce jeu, on leur apporte l'amusement à domicile, le contact pour obtenir les numéros qui sont affichés à l'épicerie et dans notre boulangerie, ou encore par appels téléphoniques ou sms entre les gens. Notre objectif, éviter l'isolement », nous confie Roselyne Fromenteau présidente de l'association des Amis du Patrimoine.

Les joueurs viennent relever chaque matin les cinq numéros du jour du tirage du loto. Ils les inscrivent sur un papier, en attendant d'aller les pointer sur leur carton à la maison. L'épicerie et la boulangerie affichent les tirages quotidiens. Un bon moyen pour renforcer le lien social entre les habitants. « Un partenariat a été créé dès l'origine avec la radio locale RQQG, qui annonce aussi nos numéros 2 fois par jour, à 10h30 et à 17h sur les ondes de 101.00 FM, et de ce fait les gens écoutent plus la radio et se sentent moins seuls », nous précise la présidente de l'association des Amis du Patrimoine.

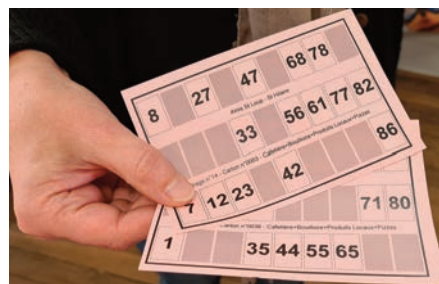
Le loto maiiison comment ça marche ?

La vente des cartons s'effectue seulement à l'épicerie de Saint Hilaire et par correspondance. Ils sont vendus 2 €. 5 numéros sont tirés chaque jour, du lundi au vendredi. Il y a un gagnant au carton plein. Le règlement complet du loto maiiison est imprimé au dos de chaque carton de jeu. Valeur du lot 150 €. Le tirage se déroule en mairie une fois par jour. Un gros lot à gagner, d'une valeur de 150€, avec à chaque fois des produits locaux. Une partie est relancée chaque mois, le premier jour ouvré, elle dure jusqu'au gain du lot. « De plus, l'association, en prenant les lots chez nos commerçants locaux, l'épicerie, la boulangerie, la cuisine de l'ESAT et le bar de Saint-Hilaire, la pizzeria de Gipy, la Sicaba et Carrefour Market de Bourbon-l'Archambault, leur apporte aussi son soutien financier », souligne Olivier Guiot, Maire de St-Hilaire.

Noël approche, une partie spéciale fêtes !

Le loto traditionnel en salle n'aura pas lieu cette fin d'année, en remplacement une partie spéciale, avec la possibilité de gagner 27 lots.

- Elle se décomposera : en loto avec 3 lots à gagner, 1 lot de chocolats et jeux à gratter pour le 1er participant à remplir une ligne sur son carton de jeu, 1 lot de Champagne et jeux à gratter pour le 1er participant à remplir 2 lignes sur son carton, et 1 lot d'une panier des fêtes (foie gras, saumon, dinde, bûche, etc...) pour le 1er participant à remplir son carton complètement.



- Et sur le principe du Calendrier de l'Avent :

un numéro de série du carton sera tiré au sort chaque jour de l'Avent, du 1er décembre au 24 décembre, et chaque jour un lot (chocolats, bouteilles, etc...) sera attribué au propriétaire du carton dont le numéro aura été tiré au sort.

Bon à savoir !

Le Loto Maiiison n'est pas réservé qu'aux habitants de Saint Hilaire, il est ouvert à tous ! Renseignements auprès de la présidente de l'association des Amis du Patrimoine au 04 70 66 50 78 ou au 06 69 11 82 72.

Le loto a fêté ses un an !



En octobre, le village a fêté les 1 an du Loto Maiiison en remettant le lot anniversaire, à la gagnante de la partie d'octobre, Mme Merle de Saint-Aubin-le-Monial, un lot copieux composé d'un appareil à raclette et tout ce qu'il faut pour faire une bonne raclette, plus un jambon cru et bien sûr le gâteau d'anniversaire ! Le meilleur acheteur Mr Quilleret Fabien a également reçu un lot. Dans le cadre de leur partenariat, un don de 200 € a été remis à la radio RQQG qui rencontre des problèmes financiers. Tout ça, en présence de Mme Petitjean Nicole l'épicière de Saint-Hilaire et vendeuse et Mr le Maire de Saint-Hilaire, Olivier Guiot.



Le Petit d'Asie

Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant

Epicerie
Vêtements
Décoration
Vaisselle
Cadeaux

> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte

Boutique Ouvert 7j/7j

38, rue de la Mine - 03210 Noyant Allier
04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Les Cuisines à l'Asie
CUISINISTE à DOMICILE
Mieux vous connaître pour mieux vous conseiller

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



Bon à savoir !

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** !

Un record !

Le 10 octobre dernier, lors de la 10ème Journée de la Fondation, nous avons eu le plaisir d'accueillir 4452 personnes et avons collecté 74736,42 €, une somme record puisque la dernière en date était de 72851,81 € en 2019. Cette somme sera intégralement consacrée au soutien des associations (une trentaine en 2021) et vient s'ajouter au 60 000 € versés annuellement par le parc Le PAL. Un grand merci aux visiteurs mais aussi aux 177 bénévoles et aux 30 structures présentes (associations et artistes locaux). Mais au-delà des chiffres, c'est surtout la bonne ambiance qui s'est déroulée sur les stands des associations et du Village Durable qui est à retenir. Visiteurs et exposants étaient ravis de pouvoir échanger. Pari réussi pour les organisateurs qui remercient également vivement leurs soutiens logistiques sans qui rien ne serait possible : Rendez-vous en octobre 2022 !



Calendrier 2022

Certains et certains d'entre vous ont pu admirer les calendriers de **Marie-George Lavaurs**, photographe passionnée par la nature, en vente au Comptoir de l'Ours le 10 octobre dernier. Sachez qu'il reste quelques exemplaires de cette édition exclusive et limitée des animaux du PAL pour soutenir la FONDATION Le PAL NATURE. Si vous souhaitez en faire l'acquisition, n'hésitez pas à contacter Camille au 07 87 19 01 30. Tarifs : 20 € le petit modèle (A4) et 30 € le grand (A3). Possibilité d'envoi avant le 16 décembre 2021.

Faites de la Récup à Vichy !

Il y a deux ans, la FONDATION Le PAL NATURE rencontrait **Véronique Guicheret**, imaginatrice itinérante, qui a apporté une grande aide sur la décoration des journées à thème. Cette rencontre avait eu lieu lors de l'événement Faites de la Récup à Vichy. C'est donc tout naturellement que nous aurons un stand commun avec cette artiste à l'imagination débordante. **Edith Neron (VOOUI)** qui recycle les bâches du PAL et **l'Atelier de Madame Maude** qui subliment les branches écorcées par les girafes et les éléphants seront également de la partie les 27 et 28 novembre prochains au Palais du Lac pour vous montrer leurs talents.



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le projet Péniche à Moulins « La Péniche d'abord » vous intéresse et vous souhaitez intégrer sa structuration entrepreneuriale ? Vous souhaitez être associés à l'un des projets le plus attendu, attractif et innovant pour Moulins et le territoire ? Vous partagez des valeurs autour des 5 axes : humain, local, inspirant, engagé, anti-gaspi ?

> Répondez à ce rapide questionnaire en ligne afin de mesurer votre volonté d'engagement à ce beau projet :

<https://cutt.ly/4W4zVE8>

• 3 possibilités pour s'engager sur le projet :

- soit en devenant « investisseur-euse » dans la future Société (propriétaire de la partie « bâtie » la péniche) ;
- soit en devenant « sociétaire » dans la future Société Coopérative (exploitation économique des activités à bord) ;
- soit en devenant « bénévole » lors de certaines activités proposées à bord.

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : **La Péniche d'Abord**

Contact : lapenichedabord@orange.fr

Site internet : lapenichedabord.com

La Coupe de France du potager des clubs de sport et associations sportives !

Clubs de sport et associations sportives ! Créez et entretenez votre potager et participez à la Coupe de France du potager !

Parce que l'alimentation saine et durable, la préservation de la planète et le sport vont ensemble, Landestini ouvre la Coupe de France du potager au monde sportif.

Vous aussi, créez et entretenez un potager tout en animant la vie de votre club ou association, l'association Landestini vous accompagne tout au long du parcours : outils, conférences et de nombreuses surprises vous attendent.

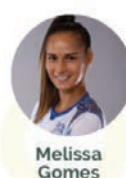
Vivez et partagez cette expérience, quels que soient votre sport, votre connaissance du potager, votre âge ! Le concours est ouvert à tout public sportif inscrit dans une structure.

Pourquoi participer ?

- Le sport, la santé, l'environnement sont indissociables et bénéfiques !
- Cultiver un potager est bon pour la vie du club, son alimentation, et la cohésion d'équipe !
- Impliquer jeunes, parents, et adultes pour faire pousser fruits et légumes bio et de saison au sein de votre club ou association.
- Créer une expérience ludique, pédagogique et formatrice. Partager des moments joyeux. Inscrivez votre équipe dès aujourd'hui et vivez une expérience inédite, joyeuse et formatrice !

Informations et inscriptions : Landestini.org
coupedefrancedupotager@landestini.org

Parmi les sportifs ambassadrices et ambassadeurs engagés dans le concours :



Passeurs d'images : une séance spéciale « De Nature Bourbonnaise »

Tous les ans, l'opération Passeurs d'Images vient soutenir le 7e art sur notre territoire. Cette manifestation culturelle propose gratuitement durant l'été des projections de films en plein air à Moulins, Yzeure et Avernmes.

Cette opération, organisée dans le cadre de la Politique de la Ville, vise à favoriser les pratiques cinématographiques et l'éducation par l'image de ceux qui n'y ont pas accès, et les films sont choisis pour plaire au plus grand nombre et attirer le public.

Plusieurs centaines de spectateurs font le déplacement chaque année sur les quatre sites choisis pour accueillir les projections : les jardins à la Prévert d'Yzeure, le quartier des Champins à Moulins Sud, celui des Chartreux à Moulins Nord et enfin à proximité de la salle Isléa, à Avernmes.

Comme de coutume, une séance spéciale est prévue à l'automne. Cette année, elle aura lieu

vendredi 3 décembre de 18h30 à 20h, salle 1 du cinéma CGR Moulins.

Venez découvrir les charmes de la nature bourbonnaise sous l'œil poétique du réalisateur Frank Pizon. Dans son film, « De Nature Bourbonnaise », le réalisateur de films animaliers capte ces moments rares d'une nature encore sauvage qui se laisse peu approcher. Le film sera projeté en compagnie du réalisateur qui pourra échanger avec le public, à l'occasion d'une séance de dédicace du « livre DVD » qui accompagne la sortie du film.

Cette année, un système de navette va être mis en place à l'attention des personnes ayant des difficultés de transport.

Infos et réservation :

- Mairie annexe des Chartreux (04 70 44 65 86 ou mairie-chartreux@ville-moulins.fr)
- Mairie d'Avernmes (04 70 46 55 03 ou accueil@mairieavernmes.fr)
- Maire annexe des Champins (04 70 46 20 39 ou mairie-champins@ville-moulins.fr)
- Centre social d'Yzeure à Yzatis (04 70 48 53 49 ou solidarite@ville-yzeure.com)



Ciné soupe à Chemilly

Vendredi 26 novembre à 18h45 à la salle polyvalente. Organisé par l'association Art Culture et Patrimoine de Chemilly, Venez découvrir l'Allier autrement au travers d'un "Ciné-Soupe". Le film humanimalier "De NATURE Bourbonnaise" de Frank Pizon sera projeté sur grand écran. Une dégustation de soupes et casse-croûte vous seront ensuite proposés. Pass sanitaire obligatoire. Tarif adulte 10€, gratuit pour les moins de 12 ans. Soirée sur réservation au 06 70 14 86 63 ou 06 08 33 25 72 jusqu'au 21 novembre.

L'U.D.A.A.R.03, le cinéma près de chez vous

L'U.D.A.A.R.03 est une association culturelle qui a pour but de favoriser l'accès à la culture cinématographique au plus grand nombre en amenant le cinéma dans les communes rurales. Avec l'aide de bénévoles locaux pour chaque commune participant à cette opération, cette association propose une ou deux séances mensuelles dans près de 40 communes de l'Allier et du Puy de Dôme. Voici le planning des séances de novembre :

Lundi 22/11 : Le Loup et le lion au centre d'animation de St Menoux à 20h30

Vendredi 26/11 : Le Loup et Le lion à la salle polyvalente d'Autry Issards à 20h30.

Pour plus de renseignements, contacter UDAAR 03 à udaar03@wanadoo.fr ou au 06 84 73 01 98

**du 23
au 27
nov.
2021**

Suivez-nous sur



PANNEAUPOCKET

**Semaine
Européenne
de la Réduction
des Déchets**

Animations et Spectacle "Fils de Flûte"
le mardi 23 novembre
à Isléa / Avernmes à partir de 18h

Atelier couture "pour un Noël durable"
le mercredi 24 novembre
à la Boutique MeB à Moulins de 18h à 20h

Conf' Échanges avec Anne BELOT "Pourquoi tant de déchets ?"
le samedi 27 novembre
à la Médiathèque de Lurcy-Lévis à 14h

PASS SANITAIRE ET PORT DU MASQUE
sous réserve des directives sanitaires



L'intégralité du programme sur :
www.sictomnordallier.fr





L'idée recette du chef **Valentin Locheron** du **Café De La Barrière**



Cassoulet à ma façon au confit de canard

Ingrédients (pour 8 pers.)

- 800g de haricots coco ou haricots tarbais
- 8 ou 10 gousses d'ail
- 1 bouquet de thym et laurier
- 3 tomates fraîches
- 70g de concentré de tomates
- sel fin poivre (quantité suffisante)
- 16 tranches épaisses de saucisson à l'ail
- 8 saucisses de Toulouse non fumées
- 8 tranches épaisses de poitrine de porc fumées
- 8 cuisses de canards confits

A vous de jouer !

Étape 1 : Mettre les haricots à tremper la veille dans l'eau froide.

Étape 2 : Égoutter les haricots, les mettre à cuire dans une cocotte, recouverte d'eau froide, non salée, avec les gousses d'ail, le thym et le laurier; pendant une bonne ½ heure, ¾ d'heure à partir de l'ébullition.

Étape 3 : Égoutter les haricots, puis la mettre dans une grande cocotte, recouvrir d'eau. Ajouter le concentré de tomate, les rondelles de saucisson, quelques gousses d'ail, (on aura ôté



les anciennes), du thym, du laurier; remettre à mijoter.

Étape 4 : Dans une poêle, faire griller la poitrine fumée, ensuite les saucisses, et rajouter tout ceci dans la cocotte, en ayant pris soin d'essuyer le surplus de graisse avec un sopalin. Saler; poivrer; et remettre à mijoter une heure à feu très doux (thermostat 3 maximum sur la plaque de cuisson), en remuant de temps en temps.

Étape 5 : Sortir les cuisses de canard du réfrigérateur; bien les nettoyer de toute la graisse, et séparer les haut et les bas de cuisses ou laisser entier selon votre convenance.

Étape 6 : Ajouter les cuisses dans la cocotte, vérifier l'assaisonnement, et laisser encore mijoter ½ heure. Mettre le four à préchauffer; chaleur tournante à 110°C (thermostat 3 ou 4).

Étape 7 : Prendre deux grands plat à gratin en terre cuite à bord assez haut, les frotter avec de l'ail, puis, délicatement, répartir le contenu de la cocotte dans les deux plats (attention au confit qui se détachent très facilement). Il faut que la sauce recouvre juste à niveau les haricots. Et mettre au four. Vérifier régulièrement que la préparation cuit tout doucement, et qu'il y a suffisamment de sauce, il faut toujours que le jus soit au niveau des haricots. De temps en temps, appuyer sur les morceaux de viande ou de saucisse pour les remettre un peu dans la sauce.

Étape 8 : On peut laisser mijoter encore ½ heure. Laisser refroidir au bout d'une heure et remettre à cuire encore une heure (par exemple si on prépare la veille). C'est encore meilleur réchauffé.

Bon appétit !

Recette proposée par Valentin Locheron - Café De La Barrière - 102 Rue du Jeu de Paume à Moulins - 04 70 34 92 81
Du lundi au samedi de 7h à 20h - le dimanche de 7h30 à 13h. Repas ouvriers et une carte qui change selon la saison
Soirées à thème et retransmissions d'évènements sportifs - Facebook : Café de la Barrière

Légume du mois !

L'ail

Vous ne le saviez peut-être pas mais lorsque vous mangez de l'ail, vous prenez soin de vous. En effet, l'ail commun est une plante médicinale par excellence. Il est recommandé d'utiliser régulièrement en cuisine des gousses d'ail hachées ou concassées pour profiter de ses bienfaits et renforcer le système immunitaire. C'est un excellent tonique. Depuis des millénaires, sa consommation est censée faire reculer plusieurs maladies, notamment grâce à des propriétés antiseptiques.



Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de novembre



Café de la Barrière
Bar
Restaurant
Articles de pêche





102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barrière-moulins.fr **04 70 34 92 81**

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

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



**LA GRANDE CAVE
À CHOCOLAT** Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr



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

**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 Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

ADN
TRAVAUX PUBLICS

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

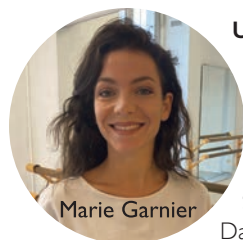


www.adn-tp.com
Suivez-nous !
f i

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

Un petit air du Brésil dans une école de danse moulinoise

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains, du temps de l'esclavage au Brésil. Activité corporelle très complète, alliant rythme, musique et gymnique, elle séduit de plus en plus. Dans son école de danse, l'Académie Chorégraphique de Moulins, **Marie Garnier** propose de la danse classique, du Lyrical Jazz, du Ballet Yoga, du Commercial Jazz et depuis peu de la Capoeira avec des cours intergénérationnels, accessibles à tous.



Une danseuse professionnelle à la tête de l'Académie Chorégraphique

Marie Garnier, native de l'Allier, se forme au conservatoire de Chalon-sur-Saône, puis à l'European Dance Center Goubé à Paris, mais surtout dans l'école de Muriel Duclos, « Le monde de la danse ». Elle s'y perfectionne jusqu'à ce qu'elle soit engagée au sein de la compagnie Ballet 2021 (National Theater of Armenia) en tant que danseuse professionnelle. Elle est ensuite danseuse au Teatrul de Ballet Sibiu en Roumanie et enfin au Théâtre National Oleg Danovski. Elle a interprété des

ballets comme Le lac des Cygnes, Casse noisette, Don Quichotte, Giselle, Roméo et Juliette, Cendrillon... Par la suite, Marie intervient en tant que professeure dans les écoles de danse et les conservatoires d'Île-de-France. Elle dispense également des cours de yoga et de pilates dans des salles de sport parisiennes.



Des cours de Capoeira avec Mestre Rey, une exclusivité à Moulins

Mestre Rey, de l'association Filhos Da Africa, est un professeur renommé. Il a enseigné dans des stages de danse internationaux comme celui de DARC à Châteauroux. « Notre objectif en proposant cette danse, est d'inciter les garçons et les adultes à franchir la porte de notre école de danse. C'est une discipline tendance et qui attire de plus en plus. Enseignée, pratiquée et reconnue dans le monde entier, c'est aussi un art de vivre. La Capoeira est un art visuel avec la pratique d'un art martial déguisé en danse. Le côté rythmé de cette danse rituelle est donné principalement par les percussions et leur tempo. Les cours que Mestre Rey propose dans notre école, se composent d'un temps à l'enseignement des chansons et l'apprentissage des instruments de musique tels que les pandeiro, agôgô, atabaque, et berimbau. Durant les cours, vous apprendrez à canaliser votre énergie



©Jean-Marc Suraud

de façon positive et découvrirez comment prendre confiance en vous. Il n'y a aucun pré-requis pour commencer, la capoeira s'adapte à chacun en fonction de son âge, sa forme et ses capacités physiques de départ. », nous explique Marie.

La Capoeira, un art brésilien à découvrir absolument !

Les cours ont lieu deux lundis par mois, de 18h à 19h pour les enfants et de 19h à 20h30 pour les adultes. Cours open 15€. Abonnement 20€/mois enfants et 35€/mois 16 ans et plus.

Plus d'infos ? Académie Chorégraphique de Moulins - Passage d'Allier (coté place d'Allier)
06 29 44 11 10 ou 06 72 83 30 19

Facebook et Instagram

SHOWROOM

AP

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**



PYRAM
CUISINE

Fabrication française en auvergne

La Cave à Chocolat

La Grande Cave à Chocolat

Sylvain FOURNIER

Artisan Pâtissier - Chocolatier - Glaciers - Confiseur

Pour les fêtes de fin d'année, nous vous proposons un large choix de chocolats, confiseries et bûches. Notre carte de Noël est disponible en boutique ou sur simple demande sur notre page facebook. Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.lacaveachocolat.fr

La Cave à Chocolat
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15

La Grande Cave à Chocolat
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41



Tous nos produits
sont fabriqués par
nos soins dans
notre laboratoire.

Ouvert en non-stop
du 17 au 24 décembre de 8h à 19h
le 25 décembre de 8h à 12h30
et le 31 décembre de 8h à 18h*

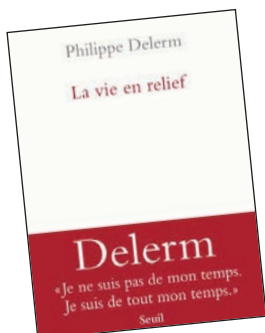
*Notre boutique rue de la Flèche sera fermée les 24, 25 et 31 décembre.

Le plein d'idées de lectures

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une sélection de livres pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre chaque jour ! Bonne lecture !



« Coup de cœur » de Sylvie Prémey, Responsable du pôle Livre adulte à la médiathèque départementale de l'Allier



La vie en relief
de Philippe Delerm

Voici un recueil de courts récits qui font le lien entre l'enfant que l'auteur a été et l'homme de 72 ans qu'il est devenu. C'est un ouvrage qui sonne juste et vrai. Dans la lignée de « Le bonheur : tableaux et bavardages » l'auteur nous affirme : « J'ai la chance de sentir le

passé dans le présent ». Quelle chance en effet de savoir ainsi vivre avec des souvenirs touchants. Quelquefois, la force et la sagesse se trouvent dans cet art de l'observation et de l'amour d'un quotidien ouvert sur les autres. Des objets usés et des lieux exigus revêtent une charge affective, par contre certains endroits peu séduisants, comme certains gymnases, ont le mérite d'être décrits dans une réalité qu'il faut savoir dépasser. Bravo pour ce récit par exemple : « Plonger le regard dans l'intérieur d'une maison, et voir jusqu'au bout, de l'autre côté, un autre jardin se dessine dans une autre fenêtre ». Les espadrilles mouillées sont aussi bien trouvées, sans oublier les conseils du beau-père et le dimanche après-midi chez les cousins en banlieue.

Comme pour « La première gorgée de bière » certains trouveront peut-être les descriptions faciles et un peu scolaires, moi j'adore cette modestie.

« Coup de cœur » de Marion Belvisi, L'alchimie des Mams



Je te promets la liberté
de Laurent Gounelle

« Fan de Laurent Gounelle tous ces livres m'ont apportés quelque chose à des instants précis de ma vie. Je te promets la liberté c'est penser qu'il suffit de changer de personnalité pour être celle ou celui que

l'on aimerait incarner... et pourtant... cela ne va pas s'avérer si simple. Je me retrouve beaucoup dans l'héroïne Sybille qui souhaite devenir une femme qui sait ce qu'elle veut, qui n'a pas peur... et qui peut s'affirmer en douceur. Si cela résonne en vous c'est que ce livre est fait pour vous. »



« Coup de cœur » de Rémi Laàsri, préparateur mental, spécialisé en cohérence cardiaque et l'accompagnement de sportifs de haut niveau.

Le Cerveau funambule:
Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences de Jean-Philippe Lachaux

« Ce livre est truffé de détails percutants, permettant de mieux comprendre notre fonctionnement. Les exemples de la vie quotidienne permettent à tous d'assimiler le contenu : des informations détaillées issues des neurosciences. La science devient applicable à la vie quotidienne ! En lisant ce livre deux sentiments s'opposent en moi : la joie de découvrir des vérités essentielles, et la colère qu'elles ne nous soient pas enseignées dès notre plus jeune âge. Le fait de se représenter une poutre sur laquelle se recentrer et garder l'équilibre en permanence, est un excellent exemple, pour visualiser une chose abstraite qu'est l'attention. Ah, si je l'avais su plus tôt... »



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

Les victorieuses
de Laëtitia Colombani

Brillante avocate, Solène tente de se reconstruire après un burn out. Acceptant une mission bénévole d'écrivain public, elle est envoyée au Palais de la Femme, un foyer au cœur de Paris. Les résidentes s'appellent Binta, Sumeya, Cvetana, Salma ou la Renée et viennent du monde entier. Lorsqu'elles voient arriver Solène, elles se montrent méfiantes. Mais Solène est bien décidée à trouver sa place auprès de ces femmes aux destins tourmentés... Un siècle plus tôt, Blanche Peyron œuvre en faveur des démunis. Elle a voué sa vie à l'Armée du Salut et rêve d'offrir un refuge à toutes les exclues de la société. Le chemin est ardu, mais elle ne renonce jamais. Laëtitia Colombani donne vie à ces victorieuses anonymes, à Blanche l'oubliée, à toutes celles qui refusent de se résigner.

« J'ai aimé La Tresse, j'ai pris beaucoup de plaisir à lire ce roman. Il nous offre de beaux portraits de femmes, à travers deux époques et diverses catégories sociales. Un sujet original, de la sensibilité, un lieu touchant, Laëtitia Colombani continue de me régaler. »



Pour tous les amoureux de lecture, petits et grands, nous avons créé un marque-page, idéal pour ne plus perdre la page !

À retrouver chez nos diffuseurs ou sur simple demande !



“ Vous souhaitez nous partager vos coups de cœur ? N'hésitez pas à nous contacter par mail à espritedition@gmail.com

Bonne lecture ! ”

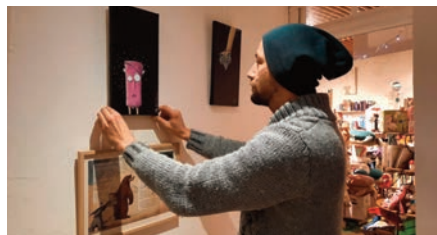
Exposition et lecture de l'artiste Bourbonnais Shironer



L'artiste Bourbonnais Shironer vous emmène dans le monde des "Bestioles" à la librairie Coïncidence à Moulins jusqu'à Noël. Découvrez un univers coloré et plein d'énergie grâce à des petites bêtes aussi attachantes les unes que les autres. Des œuvres uniques pour faire pétiller les yeux des petits comme des grands, à offrir ou à s'offrir. « Issu d'une formation artistique, j'ai tout d'abord exprimé mon savoir dans l'illustration et la communication. J'ai ensuite exploré tous les secteurs liés aux disciplines artistiques, afin de me forger une solide expérience dans ce domaine. Depuis le début le street art est une activité que

je pratique avec beaucoup de plaisir et on peut le sentir dans mes créations. Ces dernières années j'ai pris la décision d'exprimer mon art dans la peinture, l'illustration et l'écriture. J'ai ainsi travaillé sur la manière d'agir de la lumière sur ce que nous percevons, ou comment la lumière émerge de l'ombre. C'est de cette manière qu'est née ma façon personnelle de traiter l'image. La question était : Que se passerait-il si les photons devenaient fous au contact du support, ce qui a donné le light-power, un style entre impressionnisme et street-art qui exprime parfaitement ma vision de l'art. » nous explique l'artiste.

A vos agendas ! Le samedi 20 novembre de 15h à 18h vous pourrez rencontrer l'artiste lors du vernissage de l'exposition à la librairie Coïncidence, il vous parlera de son univers, proposera des réalisations d'illustrations sur place ou sur commande et fera quelque lecture de son livre pour enfants "Les fables du marchand de sable".



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 Sélénite".



C'est une pierre très douce dans son énergie aux effets apaisants, détend l'esprit et le corps physique. Renforce la calcification et apporte un appui sur les problèmes de osseux. On obtient un centrage de l'énergie (colonne vertébrale) en débloquent les noeuds musculaires. Elle fonctionne aussi bien sur soi (bracelet, pendentif) que posé dans une pièce (lampe, coupelle, coeur, disque gravé,...)

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 !



"Nellie Bly" De Jean-Michel Billioud (Auteur), Gabrielle Berger (Illustrations)

« Je vous présente Nellie Bly : Première journaliste d'investigation activiste féministe, aventurière intrépide, romancière à succès et même cheffe d'entreprise ! CV impressionnant je trouve ! Elle est américaine et a vécu au 19ème siècle. Dynamique et curieuse, elle a réussi à faire croire qu'elle sombrait dans la folie afin de se faire interner dans l'asile Blackwell's Island. Ainsi elle a pu dénoncer les mauvais traitements infligés aux patientes ! Quel courage ! » Livre issu de la collection "Les Grands vies" aux éditions Gallimard jeunesse. **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



mab

TÉMOINS D'ARGILE

LES FIGURINES EN TERRE CUITE DU CENTRE DE LA GAULE

17.10.2020 > 31.12.2021

MUSÉE ANNE-DE-BEAUJEU
Place du Colonel Laussedat, Moulins • musées.allier.fr

ALLIER BOURBONNAIS
L'ouvergne d'azur & d'or

Allier le Département

Forum « Métiers d'égal à égale », pour prouver que les métiers n'ont pas de genre

Le CIDFF Allier (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de l'Allier) organise un forum des métiers intitulé "Métiers d'égal à égal" le mercredi 15 décembre à l'espace Villars à Moulins, de 16h à 20h.



Objectif : casser les codes !

« Le principe de ce forum, casser les clichés en proposant des témoignages de personnes exerçant des métiers traditionnellement masculins ou féminins mais exercés par le sexe opposé. À travers ces rencontres, nous souhaitons sensibiliser filles, femmes, garçons et hommes aux questions d'égalité, de mixité dans le domaine professionnel et de faire bouger les représentations stéréotypées que toutes et tous pouvons avoir des métiers » nous explique Stéphanie Fleury, Conductrice de train, administratrice et bénévole au CIDFF Allier.

Cet événement s'adresse à tout public, aux jeunes en orientation, aux familles, aux femmes et hommes en recherche d'emploi, et est organisé en lien notamment, avec les établissements scolaires, les partenaires locaux de l'emploi et de la formation, et les organismes œuvrant auprès des familles. Un stand sera mis à disposition de chaque professionnel(le) où témoignages et échanges permettront au public de découvrir la richesse des parcours personnels et professionnels et pourquoi pas susciter des vocations.

« Notre volonté est de proposer à tous un élargissement des choix professionnels et de se projeter dans des métiers autre que ceux traditionnellement attribués au genre masculin ou féminin et prédestinés à exercer. Sur ce forum venez à la rencontre de professionnel.le dans le domaine de la plomberie, la soudure, la SNCF, le milieu hospitalier,

l'éducation, la petite enfance, les pompes funèbres, le sport... Un questionnaire sera distribué au public pour faciliter les échanges. Une projection en continu de 10 témoignages en vidéo sera également proposé durant l'événement. L'idée est de toucher et sensibiliser un maximum de personnes, femmes et hommes, filles et garçons... » nous précise Stéphanie Fleury.

Sensibiliser les plus jeunes

L'égalité professionnelle et la mixité des métiers est une thématique régulièrement abordée avec les femmes en suivi au CIDFF03 mais également auprès des scolaires. « Nous intervenons dans les écoles, les collèges et les lycées de tout le département pour sensibiliser à l'égalité fille/garçon auprès d'un public jeunes toujours en mal de stéréotypes. Nous avons conscience qu'il y a encore du travail, la pression sociale, familiale est encore bien présente dans notre société. C'est pour cela que chaque action est un petit pas et qu'il faut continuer d'avancer. » avoue Hélyette Poyet, conseillère en insertion professionnelle

Pour les professionnel.s et institutions intéressés par ce projet, n'hésitez pas à contacter le CIDFF Allier : cidff.03@orange.fr ou au 04 70 35 10 69.

Bon à savoir ! Affiche réalisée par l'artiste Vichyssois Renaud "SO.Z" Sauzedde, sensible à cette action.

Pour infos !

Championnats de France Master de cyclo-cross & Vélo pour tous

Vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 décembre au parc des expositions de Moulins. Organisé par La ROMYA, Roue d'Or Moulins Yzeure Avernès. Village partenaires, associations, expos vélos anciens, animations, tables rondes, démonstrations... Trois jours dédiés aux activités cyclistes qu'elles soient sportives, de loisirs, de découvertes ou comme moyen de transports. Les Championnats de France Master de cyclo-cross auront lieu le dimanche 19 décembre. Le vélo, un plaisir qui se partage !

Renseignements : romya03@gmail.com ou 06 87 25 99 13.



Participez au projet TouteSport à Moulins

Portée par la Fédération Nationale des CIDFF, cette action a pour objectif de proposer à une douzaine de femmes de participer à des activités physiques, sportives afin de leur permettre de reprendre confiance en elles, rompre leur isolement, re-trouver bien-être physique et psychologique et être accompagnées à la levée des freins communs à l'insertion professionnelle et la pratique sportive. Vous souhaitez participer ?

Contacter le CIDFF Allier 04 70 35 10 69 - cidff.03@orange.fr

Stage Body Karaté à Yzeure

Le samedi 20 novembre au gymnase de Bellevue à Yzeure animé par Matthieu Larrue. Ouvert à tous, de 10h15 à 12h15.

Plus d'infos : 06 77 24 24 18

Up'héros, l'afterwork des irréductibles optimistes

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 'pitchers' qui disposent chacun de 3 min. pour présenter à l'auditoire une idée, un projet, un retour d'expérience...

Le prochain UPHÉROS Auvergne "Moulins & environs" sera sur le thème : "Vers la transition" initiatives à impact et actions solidaires, et aura lieu le mardi 23 novembre à 18h30 au Château de Panloup à Yzeure.

Rens. et réserv. : upheros.fr. Facebook : Uphéros : Moulins & ses environs

Noël au Mazier avec ses ateliers et sa boutique de créations

Avec cette période de Noël qui approche, au Mazier, c'est le moment de venir fabriquer et personnaliser ses cadeaux avec les machines disponibles. En manque d'idées ? L'équipe sera là pour vous guider. Découvrez également le programme pour novembre des ateliers proposés autour d'un bon chocolat chaud.



- Jeudi 18 et 25 novembre 17h-19h
Rencontre créative. Tous les jeudis, venez vous rencontrer et partager autour d'un projet commun ou de vos projets couture, tricot, crochets et jaser entre amis ! Participation libre et consciente.

- Samedi 20 novembre 10h-18h
Braderie Informatique et textile ! Le Mazier fait du tri sans ses affaires, c'est le moment d'en profiter pour s'équiper pas cher !

- Mercredi 24 novembre et samedi 27 novembre 16h-17h30
Fabrication de décorations de Noël ! Pour décorer son sapin et le rendre encore plus beau, ou offrir en cadeaux. 8€ adhérents/10€ non adhérents.

La boutique de Noël du Mazier et ses créations locales

Pour tous les créatifs, participez et bénéficiez des machines et des conseils pour créer : bboucle d'oreilles en 3D, sac à tarte en couture, jouet en bois, carnet à la découpe laser... Les possibilités sont infinies ! Le Mazier se charge de faire la communication, vous aider à prendre les photos, s'occupe de votre stand... C'est le moment de se faire connaître et de partager son savoir-faire et sa bonne humeur. Création locale, faite avec amour. Couture, déco, zéro déchets, jeux et bien d'autres. Tout sera visible sur la boutique Facebook ou en direct au 19 rue de la république à Bourbon l'Archambault. Retrait en "clique & cueillette" avec possibilité de livraison aux alentours.

A vos agendas !

Temps d'information parents/ados sur les réseaux sociaux



« Réseaux sociaux et ados... Kézako ? Venez en parler. Vendredi 26 novembre à 20h, à la salle polyvalente de Besson organisé par le Centre Social l'Escale.

- Pour rassurer les parents inquiets de l'utilisation que leurs enfants et ados peuvent faire des réseaux sociaux
- Pour que les jeunes soient conscients de ce qu'implique leurs pratiques numériques dans leur avenir.
- Pour prévenir des situations de gestion de la vie privée, de cyberharcèlement...
- Pour découvrir les points positifs de l'utilisation des réseaux sociaux et des outils numériques

Rens. et inscription 04 70 43 10 67

PLOMBERIE
au féminin

Terranova Carole-Anne
Service et Dépannage plomberie
plomberieaufeminin@outlook.fr
06 76 08 99 41
Toulon-sur allier
Siret : 840 845 039 000 23

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

Pascale FAULCONNIER
Conseillère immobilier 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 astuces de Christelle !

L'astuce du mois de novembre : Avec une boule de papier d'aluminium, votre façon de sécher votre linge va changer !



Au lieu d'acheter des voiles assouplissants dans le commerce pour votre sèche-linge, placez simplement une boule de papier aluminium. Ce dernier va décharger le linge de son électricité statique et accélère le séchage. À noter que ces boules sont réutilisables et ont une durée de vie 6 mois. Vous pouvez donc les laisser dans votre sèche-linge pour la prochaine fois.

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

Crédit d'impôts* 50%

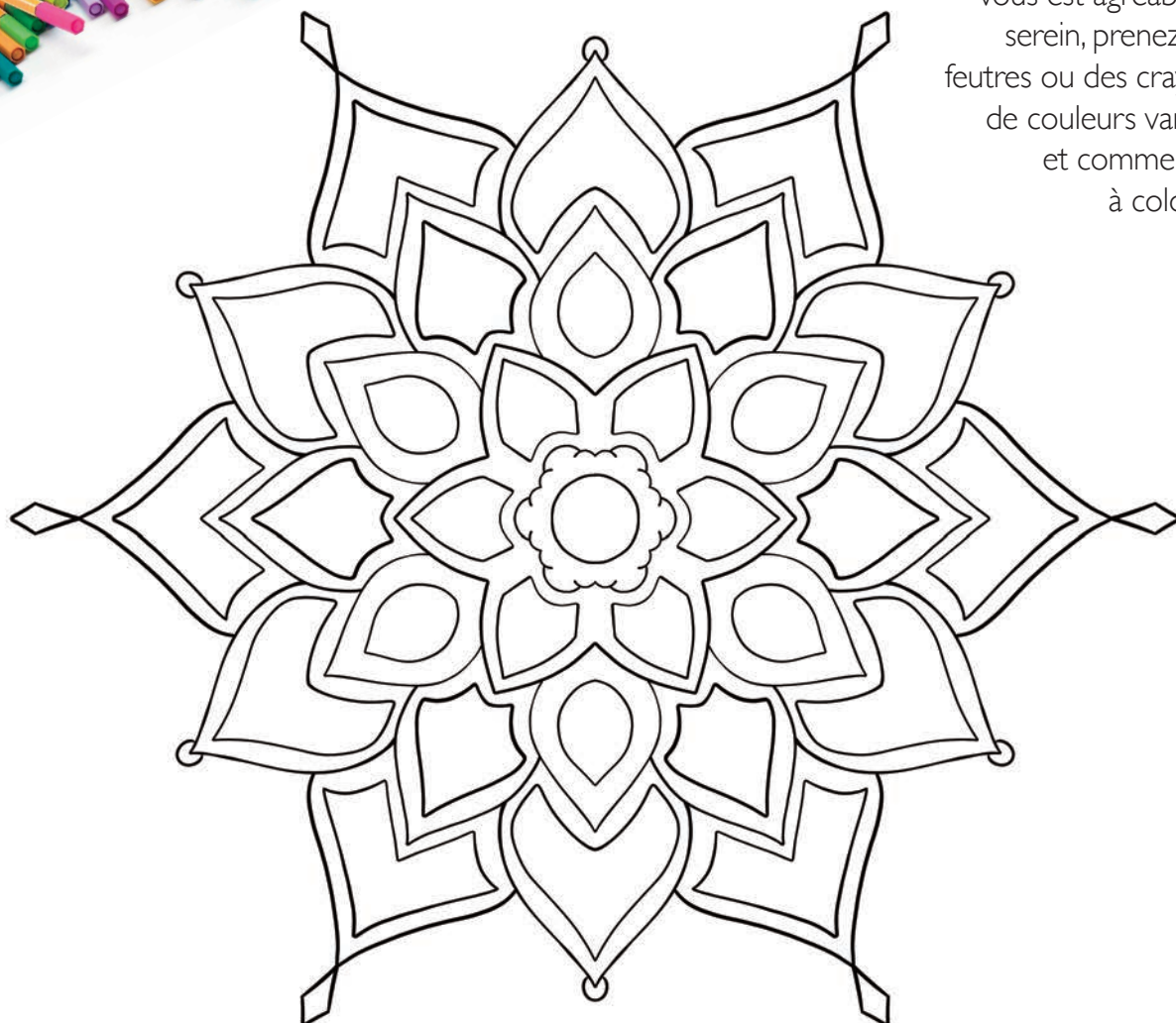
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel

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

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.



PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03
www.part-ener.fr



GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal Chazalmartin

ASSURANCES Particuliers Professionnels
Entreprises Agricoles
Auto-Habitation Retraite-Épargne
Santé-Prévoyance Banque

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



Reflexologie plantaire avec Pauline Bourbon

Exercices simples pour passer l'hiver avec sérénité !

Avec les jours qui raccourcissent et le changement d'heure, le manque de luminosité peut engendrer fatigue, dépression saisonnière, fringale ou encore baisse de libido.

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

En pratique !

Chez les personnes sensibles, la baisse de la luminosité hivernale entraîne une "désynchronisation" de l'horloge interne et perturbe la sécrétion de la mélatonine, hormone produite par la glande pinéale, appelée aussi épiphyse.

La réflexologie peut soutenir l'activité de cette glande avec une auto stimulation régulière durant l'hiver des zones réflexes de l'hypophyse et l'épiphyse.

- **L'hypophyse** se trouve au centre de l'empreinte digitale de chaque hallux, travailler ce point par pression circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant environ 30 secondes chacune.

- **L'épiphyse** se trouve sur les deux hallux à hauteur de la diaphyse de la 2ème phalange, vous sentirez un creux côté interne de votre doigt de pied. Travailler cette zone en pression circulaire dans le sens des aiguilles entre 30 secondes et 1 minutes. Cette zone peut être sensible, signe d'une tension de la zone réflexe, dans ce cas restez en pression statique dessus. Cette stimulation est préférable plutôt en début de journée.

> Vous pouvez pratiquer cette technique 2/3 fois par semaine pendant l'hiver.

Bon à savoir ! N'hésitez pas à pratiquer également la luminothérapie pour compléter le bien-être de la réflexologie.



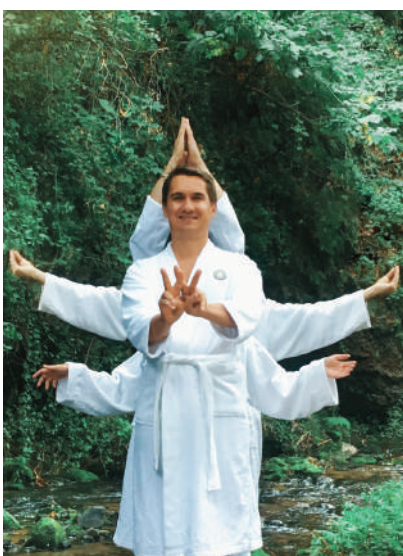
La réflexologie ne remplace pas un traitement ou diagnostic médical, consultez rapidement un médecin pour tous symptômes.



Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des

Accros du Peignoir

Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...



Un escape game à Vichy pour tous les Accros du Peignoir

Stéphane nous partage ce mois-ci son coup de cœur pour l'escape game proposé depuis peu à l'Opéra de Vichy, « Le Maître Chanteur » qu'il recommande chaudement aux passionnés de patrimoine, de thermalisme et... d'intrigues. Il a rencontré Sébastien Mayor, directeur de Cryptopolis et créateur de cet escape game, pour nous en parler.

Stéphane Huin : Quel est l'ADN de votre société ?

Sébastien Mayor : Cryptopolis a pour objectif de mettre en lien le ludique et le culturel. Nous transposons les jeux d'évasion ou escape games dans des lieux culturels existants, pour les valoriser. Le principe est de mettre en place des parcours à énigmes dans un contexte culturel et chaque énigme est inspirée d'un aspect historique du lieu. J'ai une démarche militante dans le département de l'Allier, pour défendre le tourisme et le patrimoine du département. Cette entrée ludique permet de rendre accessibles au plus grand nombre les lieux du patrimoine.

Stéphane Huin : Comment avez-vous eu l'idée de créer un escape game à l'Opéra de Vichy ?

Sébastien Mayor : L'idée est née d'une rencontre sur un salon touristique avec Adrien Southon, directeur adjoint de Vichy Destinations. Le travail avec toute l'équipe dynamique et motivée de l'office de tourisme, ainsi qu'avec Vichy Culture, a été très constructif. Grâce à l'ensemble des acteurs, j'ai pu



m'immerger véritablement de l'histoire locale et rassembler beaucoup d'éléments intéressants. Nous sommes partis d'une histoire réelle. L'Opéra de Vichy est la victime d'un maître chanteur qui menace la tenue de la prochaine saison lyrique. Pour la sauver, ce prétendu descendant de Giuseppe Verdi exige la mise au jour d'un élément de décor d'Aïda, l'œuvre de son aïeul. Ravi de voir que le public ayant déjà testé « Le Maître Chanteur » ressort très souvent emballé par l'expérience !

Stéphane Huin : Concrètement, comment pratiquait « Le Maître Chanteur » ?

Sébastien Mayor : Il faut venir avec une équipe déjà constituée, entre copains, en famille (7 joueurs maximum), en ayant au préalable réservé un créneau sur le site de Vichy Mon Amour. Cette expérience inoubliable est réalisable durant les vacances scolaires, donc on vous attend pour celles de Noël.

Être musher, une activité physique qui procure un vrai sentiment de liberté

Domiciliée à Montcombroux-les-Mines, **Liliane Foulon** est musher. Grâce à sa meute de huskies, elle pratique cette passion sur neige et sur terre. Cette activité méconnue a tendance à se développer. Rencontre.



Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de votre activité ?

Liliane Foulon : Musher depuis 1994, je commence progressivement à prendre du recul avec les courses. Quand je participais à des courses mi-distance, 25 à 40 km selon la neige et la topographie, j'allais m'entraîner avec les chiens par tous les temps tôt le matin ou tard le soir pour rencontrer un minimum de personnes. C'est un univers particulier. On faisait entre 2h et 2h30 d'entraînement par tous les temps mais pas au dessus de 13° du 15 août jusqu'à décembre. Les premières courses sur terre ont lieu début octobre et se terminent mi-décembre. Quelques épreuves se déroulent en mars et en avril. Celles sur neige commencent en janvier. Même si être musher est une activité physique parce qu'il faut diriger ses chiens, être dans le rythme, aider l'attelage et courir autant que ses chiens, elle procure un vrai sentiment de liberté. Le musher est positionné sur un kart pour la pratique sur terre ou sur un traîneau pour la pratique sur neige. Il aide au maximum son attelage soit en patinant, soit en courant derrière le kart ou le traîneau. En course, on peut avoir un chien comme en cross VTT sur terre et en sky sur neige ou en avoir 2,4,6,8, 10 ou 12 sur neige. Les catégories reines sont les attelages avec 8 et 12 chiens sur neige et 6 à 8 chiens sur terre.

Esprit Edition : Comment gère-t-on une meute de huskies ?

Liliane Foulon : L'essentiel, c'est d'avoir un terrain suffisamment grand et clôturé parce que les huskies sont fugueurs. Il est donc important d'être bien équipé. Avant de se lancer dans l'aventure, il est important de savoir que cette activité est un peu onéreuse. Il faut posséder

une remorque ou un camion pour transporter les chiens et le matériel nécessaire : kart, traîneau, attelage, harnais et beaucoup d'autres choses. L'alimentation, les frais vétérinaires et de route représentent des coûts importants. Les courses se déroulent dans toute la France et dans certains pays d'Europe. J'ai notamment participé à de nombreux championnats d'Europe. En 2009, je suis devenue vice-championne d'Europe à Inzell en Allemagne. Pour éduquer un chien, husky ou autre, il faut toujours respecter sa demande, gentiment mais fermement. Lorsque l'on a dit oui, c'est oui et lorsque l'on a dit non, c'est non. On ne doit pas céder et faire toujours les choses de la même façon. C'est une question d'habitude surtout quand ils sont jeunes. Il n'est pas nécessaire de s'enervier. Cela ne sert à rien. Dans une meute, il y a toujours un dominant. Dans l'attelage, le chien de tête est rarement le chef de meute. On doit mettre un chien rapide, très obéissant et à l'écoute des consignes. Les chiens placés les plus proches du kart ou du traîneau sont les plus costauds. En réalité, dans un attelage, ils connaissent tous les directions. La capacité d'apprentissage des chiens est relativement rapide.

Club de Pulka et de Traîneau à Chiens des Volcans

Liliane Foulon est trésorière du Club de Pulka et de Traîneau à Chiens des Volcans. Cette association, qui existe depuis longtemps, a pour but de promouvoir le sport de traîne, d'aider les mushers à s'équiper et à se familiariser avec la pratique, à respecter les règlements de ce sport et d'organiser des entraînements et des courses. La dernière s'est déroulée le week-end du 23 et 24 octobre à Montcombroux-les-Mines et Sorbier. Cinquante-et-un départs ont eu lieu. Une fréquentation conforme à l'habitude. La course se déroulera à la même époque l'année prochaine. **Contact : 06 80 12 79 88**

Mickaël Charrondière



Mais aussi...



De musher à la médiation animale, Vanessa Cazeaux a trouvé son équilibre avec les animaux.

Installée à Dommartin-les-Cuisseaux en Saône-et-Loire, Vanessa Cazeaux a créé son auto-entreprise Nordik Road en décembre 2019. Elle est musheuse depuis sept ans. « Je pratique cette activité tout en ayant basculé dans le côté médiation animale que j'ai découvert il y a cinq ans en travaillant pour d'autres mushers. Le contact et les échanges avec les bénéficiaires sont enrichissants dans les deux sens » explique cette passionnée d'animaux qui intervient auprès de tous les publics dans l'Allier, la Côte d'Or, le Doubs, le Jura et la Saône-et-Loire. « Lors d'une séance de médiation animale, le but est de créer des interactions entre les personnes et les animaux. On observe un changement d'attitude chez les bénéficiaires au contact des animaux. Cela permet de travailler les émotions, la motricité, les sens et l'estime de soi grâce à des ateliers dynamiques. C'est important notamment pour les personnes en situation de handicap ». Elle propose également de la cani-ballade sur une demi-journée avec ses chiens nordiques, des huskies et groenlandais. Les parcours passent par des pistes conventionnées. Des prestations sur mesure sont possibles. « C'est un moment ludique et conviviale à la portée de tous. Il s'agit d'une pratique loisir. À partir de l'année prochaine, je vais proposer des baptêmes en kart et des initiations aux entraînements de musher » explique Vanessa Cazeaux. Ces deux dernières activités et la cani-ballade seront proposées à Saint-Nicolas-des-Biefs en montagne bourbonnaise à partir de l'année prochaine.

Plus d'infos : 06 78 68 97 45

Facebook : Nordik Road



Les fêtes de fin d'année sous le signe de la culture et de la préparation de Noël à Souvigny

Rendez-vous le samedi 20 et le dimanche 21 novembre en l'espace Saint Marc à Souvigny pour la nouvelle édition du **Salon du livre ancien et d'occasion** organisé par l'association LACME.



Depuis sa création en 1999, le salon du livre ancien s'est affirmé comme un événement incontournable des bibliophiles et amateurs de beaux livres. Seront présents libraires et bouquinistes spécialisés dans les livres anciens venus de différents départements. Vous pourrez également rencontrer des artistes travaillant dans le monde du livre qui seront ravis de vous présenter leur savoir faire.

Ces derniers seront enchantés de vous guider et de vous conseiller. Vous trouverez un large choix d'ouvrages pour petits et grands. **Samedi 20 et le dimanche 21 novembre en l'espace Saint Marc. Entrée : 3€. Ouvert de 10h à 18h. Pass sanitaire demandé.**

Après avoir le plein de culture et de beaux livres, le public est convié à préparer les fêtes de fin d'année avec le **Marché de l'Avent** organisé par le Comité des Fêtes et la Ville de Souvigny.

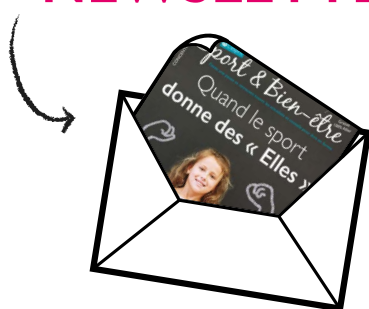
Celui-ci aura lieu le samedi 4 et le dimanche 5 décembre en l'espace Saint-Marc à Souvigny. Venez préparer le temps de fête en passant un moment convivial entre amis ou en famille. Ce rendez-vous incontournable met à l'honneur les produits du terroir et l'artisanat local. Une trentaine d'exposants seront présents : escargots, foies gras, produits de la ruche, bières, bijoux, épices, nougat, fromages, verrerie, laine etc.. Vous pourrez alors trouver des idées cadeaux et vous acheter des petites douceurs.

Samedi 4 et le dimanche 5 décembre en l'espace Saint-Marc. Entrée gratuite, buvette sur place. Ouvert de 10h à 19h30. Pass sanitaire demandé.



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 >  


FIDE & JULIE

L'ACCOMPAGNEMENT SANS CONTRAINTE POUR UN FINANCEMENT SUR MESURE



VOTRE SPECIALISTE DE LA RELATION BANCAIRE

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

DES PROJETS A TOUT ÂGE

NOS SOLUTIONS SENIORS :

PRET IMMOBILIER
PRET PERSONNEL
ASSURANCES DE PRETS
RACHAT DE CREDITS



Orias 130 08 807

26 rue des Bouchers - 03000 MOULINS 04 70 20 94 06 - IPCONSEILS.COM