

#67
JANV
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit



Sport & Bien-être

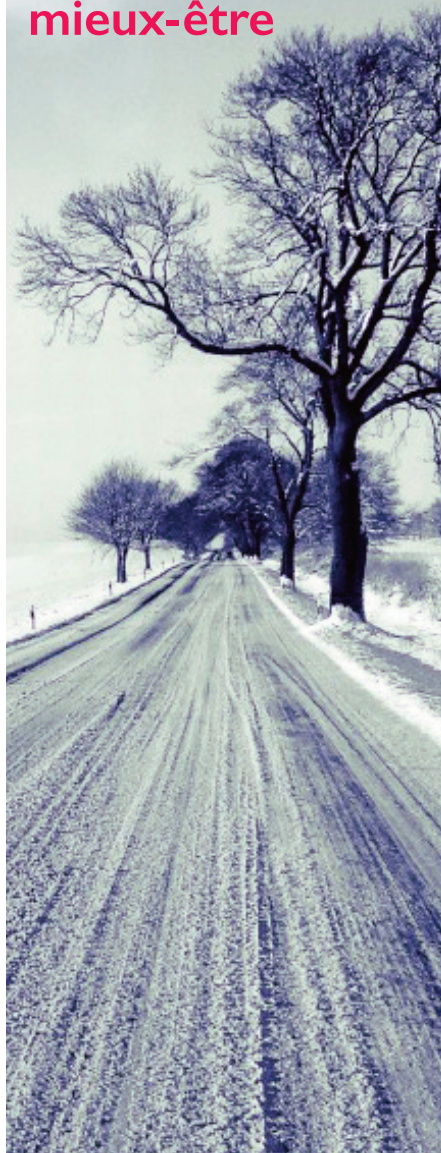
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Des ateliers pour le plaisir de cuisiner



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

Retrouvez dans
cet annuaire les
professionnels
dédiés au
mieux-être



#Nouvelle praticienne

• Marie-Laure DURY Étiopathe

« L'Étiopathie est une thérapie manuelle de soin dont la méthode vise à soigner les causes d'une maladie afin d'en supprimer les effets. Le traitement étiopathique permet au corps de retrouver son activité normale, par une ou plusieurs interventions précises visant à supprimer la cause du dysfonctionnement. Lors de la séance, les soins se font avec douceur, efficacité, précision et toujours dans la non douleur. Chacun d'entre nous peut bénéficier des bien-

faits d'une séance d'étiopathie : les bébés, les enfants, les adolescents, les adultes, les femmes enceintes, les sportifs tout comme les séniors. Tous ayant des spécificités liées à l'âge, à sa condition physique, à son état de santé : la prise en charge est donc précise et unique. Vous trouverez sur mon site une liste des pathologies prises en charge par l'Étiopathie. Les séances peuvent être remboursées par votre mutuelle. »

www.etiopathie-moulins.fr
06 50 12 73 85
65 Bd Ledru Rollin
03000 Moulins

#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 L'A.

• Pierre BOURDET

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

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER

Hypnothérapeute, spécialisée
en tabac & minceur
et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#Réflexologie

• Pauline BOURBON

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

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS et Marie-Astrid BARTOS Chiropracteurs

f Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiopracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Sandrine GUILLAUMIN

Sophrologue
06 04 14 28 12
f Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des Grandes Vignes
03000 AVERMES

#Naturopathie

• Mathilde LACHAUSSÉE

Naturopathe - Énergéticienne
Magnétiseuse & Radiesthésiste
06 95 17 83 23
mathildelachaussee@gmail.com
f mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Parentalité

• Marion BELVISI

L'alchimie des Mams
07 56 83 37 37 ou f l'alchimiedesmams
Instagram : l'alchimie_des_mams.

#Socio-Esthétique

• Jennifer BARBERY

Socio-Esthéticienne
<https://revellestoi-esthetique.com>
06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi
f Rêv'elles toi Esthéticienne
et Socio-Esthéticienne

SCABB
CONSTRUCTEUR

Chez nous, le
Bonheur
est fait maison

MOULINS - VICHY - MONTLUÇON T. 04 70 46 3149

La coopérative artisanale

SCABB

vous souhaite
une belle année

2022



AUDE & JULIE

**Une nouvelle année, une 6ème bougie !**

2022 est là et, comme chaque année, c'est le moment de présenter vos vœux à vos proches. L'amour, l'argent, le travail, mais pas seulement. Pour la quasi-totalité des français, c'est la santé qui reste le plus important. Elle est devenue une des conditions principales au bonheur. Alors, bonne année et bonne santé ! Ce mois de janvier est aussi pour nous l'anniversaire de notre magazine L'esprit Sport & Bien-être ! Voilà maintenant 6 ans que l'idée est née de créer un magazine papier gratuit sur Moulins et ses alentours afin de vous faire partager nos rencontres et bonnes infos positives pour voir la vie du bon côté. Se faire du bien près de chez nous !

Bonne lecture. Aude & Julie

**Souriez, rêvez,
donnez, partagez,
faites des vœux !
Bonne année 2022**

“

Restons
Positif
sauf au
Covid :)

”

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

**Magazine Esprit Sport & Bien-être**

Janvier 2022 - Mensuel Gratuit

Dépôt légal à parution gratuite

GIE Esprit Edition**SIRET : 829 611 441 00017**

19 rue St Martin - 03000 Coulandon



espritedition@gmail.com

**06 23 19 07 24****06 50 14 81 21****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,
Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir,
Amandine Debrouver, Mickaël Charrondière
CGR, Jean-Marie Thomas

**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**

1,6 tonne et pas moins de 120 de costumes de carnavaliers, d'écoles de Samba, de costumiers et d'ateliers de fabrication, tous en provenance de Rio sont exposés. Pour sa nouvelle exposition, le Centre National du Costume de Scène à Moulins invite défilés et parades populaires dans ses espaces et propose une découverte de cette manifestation culturelle unique.



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

“ Besoin de visibilité ?

**Vous souhaitez communiquer
dans le magazine ?**

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



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**



Pour les gourmands !

Le succès des ateliers de cuisine près de chez nous !

Cours de cuisine du monde, gastronomique, cours de pâtisserie, pour les enfants ou encore du Moyen Âge... il y en a pour tous les goûts !

Manger mieux au quotidien, se perfectionner, découvrir de nouvelles recettes, se divertir, est quelque chose qui motive de plus en plus et les borbonnais sont au rendez-vous ! La tendance se confirme avec la diffusion de nombreuses émissions télé sur ce thème et qui s'est d'ailleurs amplifiée pendant le confinement. À vous de jouer ! Prendre des cours de cuisine et suivre des ateliers autour des thèmes de son choix c'est possible près de chez nous !

Cuisiner soi-même, c'est pouvoir maîtriser ce que l'on mange, et les cours de cuisine permettent, de (re)découvrir pour certains les bases, pour d'autres se perfectionner, mais aussi chan-

ger ses habitudes alimentaires avec l'envie de préparer des produits sains. Les cours sont alors un bon moyen d'obtenir des conseils personnalisés et de « tester » de nouvelles recettes en présence d'un chef et de façon ludique.

Le cours de cuisine peut aussi être pour certains un temps de partage et d'échange, qui permet de tisser un lien social autour d'un plaisir convivial et partagé pour la cuisine, et la nourriture. Profitez alors d'un anniversaire, d'un évènement, d'un moment entre amis, famille, collègues ou d'un rendez-vous romantique, pour proposer cette activité !

Il n'est pas nécessaire de faire de nombreux kilomètres pour trouver un cours, nous vous proposons des professionnels, bénévoles prêts à vous partager leur passion !



Participez à des ateliers culinaires avec I.F.I. 03 à Avermes

De véritables cours de cuisine ou de pâtisserie donnés par les professeurs dans les cuisines de l'institut de formation.

Après une pause forcée par la crise sanitaire, IFI 03 ouvre à nouveau ses cuisines au grand public. Les ateliers culinaires ont repris fin 2021 et ce sont déjà plus de 25 personnes qui sont venues créer une bûche de Noël ou participer à l'atelier foie gras. Et ça continue en 2022, avec des thèmes aussi variés que le fraiser, les bases de la cuisine, la St Valentin ou encore l'apéritif d'înatoire.



Vous aussi vous voulez être chef d'un soir et épater votre entourage ? Les ateliers ont lieu en semaine à partir de 17h30. Pour réserver, appelez Cécile ou Emmanuelle au 04 70 35 14 91. Retrouvez tous les renseignements et tarifs sur le site www.ifi03.fr

Un atelier cuisine entre copines, ça vous tente ?



Gourmandes en vue... **Laurence et Evelyne**, moulinoises, amies et comédiennes à la vie comme à la scène, participent ensemble aux ateliers de l'Institut de formation IFI 03 à Avermes. Un atelier cuisine entre copines, c'est la recette pour un moment de gourmandise, de partage et de convivialité ! Pour mieux comprendre ce qu'il se passe dans un atelier, Evelyne a accepté de nous livrer son témoignage.

Apprendre à faire et faire plaisir

« Nous apprécions ces ateliers, pendant lesquels, nous sommes guidées par un professionnel, qui sait avec humour et gentillesse transmettre sa passion de la cuisine au travers de plats délicieusement subtils, mais aussi faciles à réaliser chez soi. Il nous apprend les gestes et techniques des chefs cuisiniers, dans les cuisines d'IFI03, un lieu chaleureux et parfaitement équipé. Il y en a pour tous les goûts. Différents thèmes sont proposés pour nous initier, nous perfectionner et satisfaire nos palais. Des plats salés à la pâtisserie jolie... »

Nous allons bientôt passer notre CAP pâtisserie (rire). Pour ma part, je ne suis pas particulièrement gourmande, mais j'aime bien cuisiner. Bravo pour cette initiative, nous apprécions beaucoup le professionnalisme et les conseils et astuces des chefs. On découvre, apprend, et savoure de délicieuses recettes dans une ambiance conviviale, dynamique et gourmande lors des cours. J'envisage même de participer à un cours avec ma petite fille. Alors enfiler un tablier et venez apprendre à réaliser des recettes simples ! Cuisinez comme un chef pour faire honneur à la cuisine française avec des produits locaux du terroir. »



Evelyne et Laurence

Des cours de cuisine aux couleurs d'Italie

Vous raffolez des pizzas italiennes et leurs saveurs ensoleillées de la Méditerranée ? Apprenez à les préparer comme un pro en suivant un atelier de cuisine italienne à la Dolce Vita à Moulines ! Le chef Pino, Laura et leur équipe partageront avec vous les recettes typiques d'Italie qui n'auront bientôt plus de secret pour vous !



Pino et Laura

Quelle soit bianca ou rossa, margarita ou preziosa, la recette de la pizza est toujours la même : une bonne pâte et de bons produits. Les chefs vous confieront leurs tours de mains et leurs astuces pour une cuisson parfaite de votre pizza, même à la maison.

Durant cet atelier de 3 heures, vous apprendrez à réaliser des pizzas comme à Naples, ingrédients compris et avec le matériel qu'il faudra. Choisir une farine de qualité, apprendre à pétrir la pâte, façonner votre propre pâton, l'élément essentiel de votre pizza et faites danser votre pâte ! Selon les goûts, choisir les ingrédients et garnir de manière équilibrée, gérer la cuisson au four et savourer votre création. À l'issue du cours, une table sera dressée et vous pourrez déguster les pizzas réalisées accompagnées d'un verre de vin Italien Amaranta, et partager un moment avec les chefs et les autres participants.

Généreux, le chef Pino vous partagera tout au long de ce cours sa passion de la cuisine Italienne qu'il pratique depuis plus de 30 ans, et saura tout vous dire sur la cuisine Italienne, dans un accent bien de là-bas. « L'objectif est de comprendre la science de la pâte à pizza et de la composer vous-même de façon ludique durant un moment de convivialité. » Après cet atelier, la pâte à pizza n'aura plus de secret pour vous !

Bon à savoir : La pizza préférée du chef Pino et Laura ? La Sorrentina : roquette, jambon de parme, mozzarella di bufala, tomates cerise et huile extra Vierge d'olive.

Plus d'infos : 09 81 49 43 77



Dans votre cuisine équipée c'est vous le Chef étoilé !

Point stratégique de la maison par excellence, la cuisine ne se contente plus d'être le lieu de préparation des repas : souvent ouverte, elle se veut désormais un lieu d'échanges et de partage. On y cuisine bien sûr mais on y prend souvent ses repas, on s'y retrouve pour discuter. **Vous avez un projet ?** Rendez-vous chez votre cuisiniste qui vous conseillera tout au long de la conception pour réaliser votre nouvel espace et ainsi cuisiner avec plaisir. Du plan de travail à l'électroménager en passant par l'éclairage et la crédence, tout est à prendre en compte pour équiper au mieux votre cuisine. **Le premier rendez-vous peut prendre du temps :** il faut savoir qui vivra dans cette cuisine, si la famille a des enfants, s'ils vont prendre leurs repas, si la pièce est grande ou pas et bien sûr comment elle est positionnée dans la maison, sa luminosité et bien d'autres contraintes...

Faites confiance à un cuisiniste professionnel, laissez vous guider et vous allez pouvoir : préparer, couper, mélanger, mijoter... pendant de nombreuses années !



L'Upam propose des ateliers de pâtisserie

Avis aux gourmands, aux amateurs de bons gâteaux. Vous souhaitez accéder à l'univers délicat de la pâtisserie en découvrant trucs et astuces pour réussir vos desserts. Rejoignez Stéphane Couton, pâtissier professionnel, qui vous ouvre son atelier. Les séances se dérouleront dans la cuisine pédagogique avec des équipements adaptés au Foyer Le Tremplin à Moulines

Dates et inscriptions : 1ère session. Les jeudis 27 janvier, 24 février et 24 mars 2022 de 14h30 à 17h30. Plus d'infos : www.upam.fr




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  Fabrication française en auvergne

CUISINE



Pour les gourmands !

Des ateliers cuisine pour les **séniors** avec le **CCAS de Moulins**

Dans le cadre du programme « Bien-être dans ma ville », le CCAS de Moulins met en place des ateliers « cuisine » en direction des séniors. Ces actions s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans vivant à leur domicile de manière totalement autonome. Ils sont animés par **Lilane Greuzat**, bénévole.



Le mardi tous les 15 jours, Lilane Greuzat anime un atelier de cuisine de 9h à 13h30 à la résidence intergénérationnelle Bon Pasteur à Moulins. L'occasion pour les dix participants de découvrir de nouvelles recettes qui changent du quotidien.

« À chaque atelier je leur propose un menu gastronomique avec apéritif, entrée, plat et dessert. Il y a donc beaucoup de réflexion en amont pour le choix des recettes et des ingrédients tout en respectant un budget courses qui est de 10 euros par personne. Je favorise l'originalité des recettes, comme le sucré/salé par exemple. Je porte également une grande attention au visuel du rendu final dans les assiettes. La couleur, la forme est très importante pour notre public de séniors »

Au début de l'atelier, Lilane dicte d'abord le menu, qu'elle prend soin de réaliser et d'imprimer comme dans les grands restaurants. Les équipes se créent alors en fonction de l'affinité de la tâche et des plats à réaliser. Tout se fait dans la bonne humeur et la convivialité jusqu'au partage du repas après avoir dressé une belle table.

« Je propose des cours de cuisine depuis plus de 8 ans au travers d'associations sur l'agglomération et c'est une vraie passion. J'ai toujours cuisiné pour mes 4 enfants et maintenant pour mes 5 petits enfants. Pour moi, le moment du repas est très important, c'est un moment de partage et manger est essentiel à la vie alors autant se faire plaisir ! C'est également l'occasion de faire de belles rencontres ! »



Michelle Delic, participe depuis 2 ans à ces ateliers cuisine

« Je trouve ma cuisine simple et classique, j'avais donc envie de découvrir de nouvelles recettes, plus raffinées, visuellement plus jolies et je suis ravie avec celle que nous propose Liliane ! Elle nous soumet à chaque fois des menus auxquels on ne s'attend pas et qui font leur effet. Dans les recettes, j'aime faire ce qui demande du détail, de la précision et je suis plutôt sur la partie salée du menu. Les recettes sont à la fois originales et faciles à refaire chez soi. Le Bonus de cet atelier est bien-sûr le repas en toute convivialité ! »



Plus d'infos : Pôle Senior : 04 70 48 51 78



De gauche à droite, Michelle Delic, participante aux ateliers, Thierry Beaufils, diététicien et animateur des ateliers « diététique » et Lilane Greuzat, bénévole et animatrice des ateliers cuisine.

Bon à savoir !

Pour la première fois, le CCAS propose également des ateliers « diététique », animés par **Thierry Beaufils**, Diététicien. Un nouvel atelier de 10 séances dont deux ateliers cuisine, est prévu en mars 2022.

« Les séances s'orientent sur différentes thématiques comme la digestion, les habitudes alimentaires en fonction de son âge, consommer malin... l'objectif est de redonner envie aux participants de retrouver une alimentation saine tout en prenant du plaisir à manger et à cuisiner. »

Des séances riches en apports pédagogiques et en échanges appréciés par tous. Les conseils prodigués par Thierry, sont alors mis en pratique à l'occasion de deux ateliers de cuisine.

« Il faut que la cuisine reste un moment de plaisir et de partage. On (ré)apprend alors les bases, on donne des astuces, des recettes simples et rapides qui ont du goût. On apprend à trouver le bon équilibre des ingrédients pour faire des recettes gourmandes et bonnes pour la santé. Savoir cuisiner permet de mieux manger, éviter les plats préparés et manger varié, mais ce n'est surtout pas se priver ! »

Thierry, interviendra prochainement avec des ateliers cuisine auprès des enfants du Centre Social de Souvigny

« J'ai conscience que cela demande plus d'implication pour une personne senior de changer ses habitudes, c'est pourquoi il est important que cette notion de bien manger soit impliquée dans l'éducation des plus jeunes. »

Cuisine et bonne humeur à Bourbon l'Archambault

Le club Amitié et Bonne Humeur de Bourbon l'Archambault propose des ateliers de cuisine réguliers, le troisième jeudi de chaque mois.

Autrefois coaché par l'ancien cuisinier de l'hôtel restaurant des Thermes, Guy Barichard, l'atelier est aujourd'hui animé par deux passionnées qui ont mis en place la même pratique que leur prédécesseur. Suzanne Remeau et Evelyne Bertrand investissent les cuisines de la salle polyvalente pour partager leur passion et transmettre leur savoir-faire. « Le plaisir et le partage sont les notions centrales des ateliers cuisine. Sucrées et/ou salées, nous sommes fiers de nos créations. Le but c'est vraiment de faire et de manger ensemble. On passe du bon temps, telle est la devise de notre club », nous confie Lise Pottier, présidente du club.

Vous souhaitez participer à un atelier, inscrivez-vous au 06 79 01 22 35. L'inscription à l'atelier cuisine comme aux autres activités du club est



Le club Amitié et Bonne Humeur partage un repas de recettes russes durant un atelier.

soumis à une adhésion préalable au club Amitié et Bonne Humeur.

Bon à savoir !

Le club est ouvert à toute personne retraitée ou non, sans condition d'âge, de religion et d'opinion politique. Présidé par Lise Pottier depuis 2016, le club compte 150 adhérents. Des activités multiples sont proposées aux adhérents. Elles peuvent s'enrichir au rythme des idées et des savoir-faire des adhérents du club. Le club participe à la vie de la ville au travers de manifestations telles que : téléthon, fête de la musique, animation en maison de retraite, accueil des curistes... Et assure un accompagnement de personnes âgées parfois isolées et heureuses de se retrouver dans un lieu et une ambiance les plus conviviaux possible avec le soutien de la municipalité.

Club Amitié et Bonne Humeur - 1er étage du Château Bignon à Bourbon l'Archambault
04 70 66 49 09
ou club.amitiebh.bourbon@orange.fr

Connaître la cuisine médiévale pour mieux manger aujourd'hui

Françoise de Montmollin et l'Association Les Sens des Saveurs proposent un voyage dans le temps au travers de la cuisine du Moyen Âge. Grâce à différents ateliers, Françoise invite les participants à cuisiner comme autrefois avec des recettes simples, gouteuses, originales au rythme des saisons.

« Par goût pour la cuisine et l'alimentation et dans le cadre du Chantier Médiéval de Guédelon dans l'Yonne en Puisaye, j'ai réalisé des recherches sur l'alimentation au XIII siècle. J'ai écrit un livre l'« Authentique Cuisine du Moyen Âge », aux Editions Ouest France. J'y propose des recettes illustrées et commentées. Dans la région de Guédelon, j'ai d'abord mené mes ateliers cuisine auprès d'enfants en voyage scolaire, auprès de familles ou groupe d'amis qui souhaitent continuer leur immersion au Moyen Âge après la visite du chantier de Guédelon. Je leur proposais alors un repas médiéval associé à une conférence sur la vie à cette époque. J'apportais tous les ingrédients et cuisinais, au choix, pour eux ou avec eux », nous explique Françoise de Montmollin. « J'ai agrandi mon champ d'intervention et propose différents ateliers à thème qui permettent de cuisiner, de partager un repas en voyageant dans le temps, les lieux, les cultures... Il s'agit de rencontres autour de sujets tels que l'alimentation de saison, la pâte à pain et ses utilisations au quotidien, les cucurbitacées (citrouille, courgette, potimarron) et leurs possibles, les plantes

aromatiques : les connaître, les récolter et les cuisiner... Ces ateliers sont toujours des moments de rencontre, d'échanges où l'on parle de ses habitudes, connaissances et souvenirs culinaires de famille, de région, de pays. Un autre atelier important à mes yeux, tant sur un plan éthique que pour son intérêt plus financier, est celui de « l'Impro-Frigo » ou l'art de mitonner les restes. On parlera alors par exemple du gâteau médiéval fait avec du pain gasté (pain perdu), du riz façon cantonné, du cake aux fruits, aux légumes, aux restes de fromages... et de toutes les autres idées qui viennent quand on est initié et que l'on prend l'habitude d'inventer des repas simples et savoureux avec ce que l'on a ! », nous précise Françoise de Montmollin. Actuellement dans le Bourbonnais, Françoise propose différents ateliers autour des thèmes de la cuisine, pas seulement du Moyen Âge. Ils sont destinés à différents publics : des classes maternelles jusqu'au lycée, centres aérés, associations, familles... Elle sait s'adapter aux demandes des différents publics.

Plus d'infos : francoise.de-montmollin@laposte.net

Lucile et Le Bouillon proposent des ateliers en direction des enfants

L'association Le Bouillon a été créée à Vichy en mai 2020 par Lucile. Son objet est de démocratiser l'accès à la culture et à une alimentation de qualité notamment en proposant des modules pédagogiques à destination des scolaires. C'est également un café-culturel itinérant qui sillonne les routes de l'Allier.

Des ateliers à destination des scolaires

« Nous avons construit un programme d'interventions autour de la thématique "Alimentation & Culture", qui est composé de plusieurs modules comprenant chacun 3 ateliers. L'objectif est de lier les deux thématiques autour desquelles s'organisent les activités de notre association, pour encourager la réflexion des enfants au sujet de leur alimentation. », nous explique Lucile. Les tableaux d'Arcimboldo sont un support pour évoquer la saisonnalité des fruits et légumes ; les poèmes d'Émile Bernard permettent de découvrir le vocabulaire de la cuisine ainsi que le langage poétique. « Nous travaillons également l'équilibre des assiettes, le fait maison ou encore les réflexes anti-gaspi en réalisant une recette de goûter zéro-déchet. »

Plus d'infos : Lucile@le-bouillon.fr
06 21 74 06 12

TOUS NOS

Voeux

2022

SANTÉ, BONHEUR
ET PROSPÉRITÉ

JML - Meubles Léoty

25 av. de la Libération - Moulins - 04 70 20 17 10

www.meubles-leoty.fr

Flashez-moi ! 



Pour les gourmands !

Chef à domicile, le restaurant s'invite chez vous !

Riche de ses multiples expériences, avec un parcours dans de grands restaurants réputés de notre département, l'ancien chef **David Martin** s'est installé proche du bourg à Ygrande en 2018. Il produit du pain, prépare des plats à emporter et propose ses services de traiteur. Fort de son succès il complète son offre avec une prestation de chef à domicile. Son objectif : vous faire plaisir !

Le Chef à domicile, une nouvelle expérience pleine de convivialité

Le concept du traiteur "Chef à domicile" est une activité originale et idéale pour recevoir vos amis chez vous tout en profitant des talents et du service personnalisé d'un vrai chef cuisinier qui se déplace à votre domicile et prépare le repas dans votre cuisine. Profitez de vos invités à l'occasion d'une fête, d'un anniversaire, d'un repas de mariage, d'un repas entre amis, d'un repas gastronomique. « Je mets mon savoir faire professionnel à votre service en m'installant dans votre cuisine. Je propose un menu en fonction de votre demande pour un maximum de 15 personnes. On peut manger bio ou local sans budget conséquent », précise David.

Du pain fait maison

Un four bourbonnais de 200 ans dans lequel David confectionne des pains au levain issus d'une farine biologique produite par Ludovic et Sophie Labbé à Agonges. Farines brutes et levains naturels se mélangent et se pétrissent pour donner naissance à des créations aussi appétissantes pour les yeux que pour les papilles.

Des plats à emporter de saison et des recettes de terroir

Dans une démarche de qualité, les plats aux saveurs délicieuses sont faits dans son labo de 25 m², avec des produits frais et de qualité, pour la majorité du terroir bourbonnais. « J'ai noué des partenariats avec des producteurs locaux, tels que le Gaec Thieriot à Limoise et Les Jardins du Bocage à Le Vilhain pour les fruits et légumes Bio, la Sicaba à Bourbon l'Archambault pour la viande, chez mon



voisin Jérôme Pasquet pour le poisson... Les menus à la fois traditionnels et gastronomiques sont composés en fonction des produits frais et de saison. », précise David.

Où le trouver ?

Le Gaec Thieriot à Limoise, le jeudi
Les Jardins du Bocage au Vilhain, le vendredi
Sur place à son domicile à Ygrande

La Petite Graine

7 impasse des cigales à Ygrande
Facebook / 06 84 95 81 65



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



**Macarons, foie gras,
atelier Kid'z,
fraisier...**

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

Les étudiants de l'IUT de Moulins et Stud'Events proposent des live cuisine

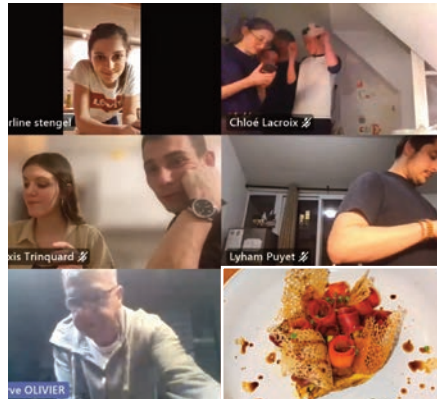
Suite à la COVID et aux nombreuses adaptations que chacun a du faire face, les étudiants de l'IUT de Moulins et le projet tutoré Stud'Events ont su tirer profit de la situation en créant un tout nouvel événement, en partenariat avec des restaurateurs : "Fait Maison". Des live cuisine pour découvrir de nouvelles recettes et diversifier ses repas.

À l'origine de l'idée

Durant la pandémie, contraint de poursuivre leurs cours en distanciel, les étudiants du projet Stud'Events ont dû revoir toute leur organisation d'événements, mais en aucun cas, ils ont arrêté leurs activités. La preuve en est que face à cette situation, ils ont voulu apporter leur soutien aux restaurateurs ainsi qu'aux autres étudiants du campus de Moulins en créant l'événement "Fait Maison". Inspiré de l'émission TV « Tous ensemble », l'idée était simple : apprendre aux étudiants à mieux manger grâce à l'aide de professionnels et de façon ludique en live sur Microsoft Teams. Connaissant les habitudes alimentaires des jeunes dans leurs logements étudiants, ces live avaient pour objectif de prouver aux étudiants qu'ils pouvaient cuisiner des plats peu classiques avec des ingrédients et du matériel qu'ils ont facilement à disposition. Un défi pas facile à relever mais les étudiants et les professionnels étaient au rendez-vous.

Nos chefs invités

Pour commencer cette session de live "Fait Maison", Stud'Events voulait faire appel à des restaurateurs du secteur moulinois. Ce sont donc



proposés les cuisiniers du Point d'Orgue, restaurateurs de Souvigny et le gérant du The Kiosk Moulins, avec qui les étudiants ont pu apprendre à réaliser des recettes de crêpes originales. Par la suite, en cuisinant plats et desserts, les étudiants furent de plus en plus nombreux à participer au live. Cet engouement a motivé les membres du projet à démarcher des professionnels au niveau national. C'est donc durant un autre live "Fait Maison", animé par un artisan boulanger-pâtissier

situé à Brioude en Haute-Loire, que les élèves ont appris à réaliser une pâtisserie sans robot et sans four.

Des recettes et du challenge !

Stud'Events a décidé de se challenger mais aussi de challenger les participants en invitant deux figures de la saison 6 d'Objectif Top Chef, Enguerand Moura et Charline Stengel. Tous deux ont concocté des recettes simples et ludiques et qui sortent de la routine habituelle des étudiants. Balotine de volaille farcie aux poivrons et chorizo pour l'un, et gnocchis maison avec sa sauce au parmesan et sa tombée d'épinard l'autre. Malgré les écarts de niveaux entre ces professionnels et les étudiants amateurs, rigolade et convivialité étaient au rendez-vous le mercredi soir.

Un événement à poursuivre

Voyant l'engouement des étudiants ainsi que des professeurs face à ce nouvel événement digital, le projet Stud'Events de l'IUT TC Moulins compte poursuivre ces rendez-vous culinaires cette année avec de nouveaux restaurateurs afin de continuer à vivre un moment de partage.

EXPOSITION
JUSQU'AU
30 AVRIL 2022

CARNAVAL
DE
RIO

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



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** !

Opération papier cadeau !



En octobre dernier, lors de la Journée de la Fondation, l'Académie Le PAL a fait sa part en vendant des fraisières plantées au profit de la Fondation Le PAL Nature... Lancée en 2019, cette activité est un vrai succès pour toutes les générations. Elle consiste à sensibiliser ses participants à l'environnement pour devenir des ambassadeurs de la biodiversité. Cette fin d'année, cap sur les emballages durables pour Noël. Le but ? Sensibiliser les consommateurs dans des supermarchés locaux et récolter des fonds pour leurs projets à venir. Cette première opération a permis de collecter 115 € ! Bravo à eux et merci aux enseignes Carrefour Moulins et Leclerc Avermes pour leur accueil.

Les projets 2022

La transversalité entre les activités de l'Académie avec celles de la Fondation n'est plus à prouver ! L'Académie contribue notamment à la protection de la faune locale (installation de nichoirs, mangeoires, abris à chauve-souris au PAL) mais aussi à une échelle nationale avec des projets de collaboration de réintroduction ou de protection de certaines espèces grâce à des associations que nous soutenons : le gypaète barbu, avec Graines d'Éleveurs et le busard cendré avec la LPO AURA.



Pas d'âge pour l'Académie !



Après un vif succès avec l'Académie Le PAL enfant, cette activité existe dorénavant pour les adultes. Ainsi, chaque semaine, pendant une séance de deux heures, ces adultes découvrent la construction d'enrichissements et les modes de consommation responsable (fabrication de savons, de produits d'entretien...). Vous avez toujours rêvé de voir le PAL sous un autre angle et de faire "votre part" pour l'environnement ? N'hésitez pas à vous inscrire ! Renseignements auprès d'Agathe ou Laura (06 07 94 15 96).



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des

Accros du Peignoir

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



Vichy Accélération 2030, le paradis pour les Accros du Peignoir



Sylvain Sérafini

Le programme Vichy Accélération 2030 a été dévoilé et va révolutionner le thermalisme dans la Reine des Villes d'Eaux.

Sylvain Sérafini, PDG de la Compagnie de Vichy, nous en dit plus sur ce projet qui fait rêver tous les Accros du Peignoir :

Stéphane Huin : Si on rentre dans le détail, quelle sera la configuration de vos sites actuels d'ici quelques années ?

Sylvain Sérafini : Le Resort va avoir une organisation avec trois articulations, trois offres bien différentes :

- Une offre concentrée sur la médecine thermique, positionnée sur l'établissement Callou qui va être transformé, en ajoutant tous les éléments complémentaires nécessaires au traitement thermal
- Un pôle prévention santé localisé dans l'actuel établissement des Dômes, avec une offre de spa thermal, un plateau consacré à l'activité physique adaptée et une toute nouvelle offre autour du thermalisme
- Un pôle luxe dédié à la médecine de style de vie, aux Célestins

Chacun de ces pôles bénéficiera d'un hébergement intégré, complètement rénové et adapté aux attentes nouvelles de la clientèle.

Stéphane Huin : Vichy a un potentiel de développement incroyable avec l'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO et ce programme Vichy Accélération 2030, vous êtes plutôt optimiste pour l'avenir ?

Sylvain Sérafini : Je crois qu'aujourd'hui on doit être résolument optimiste pour se lancer des défis pareils. Nous allons travailler avec tout l'écosystème vichyssois pour créer une saine émulation, synonyme de réussite collective.

Stéphane Huin : Quelle est la philosophie du programme Vichy Accélération 2030 ?

Sylvain Sérafini : Ce programme est en fait une sous-partie d'un programme beaucoup plus vaste, défini par la Ville de Vichy et son maire Frédéric Aguilera, qui travaille à la renaissance du cœur thermal de la station. En ce qui nous concerne, nous oeuvrons à la création d'un véritable resort thermal et touristique. Depuis le rachat de la Compagnie de Vichy en juin 2019, nous avons travaillé conjointement avec nos équipes et celles de la Ville pour bâtir un projet qui s'intègre parfaitement, avec des ambitions totalement alignées.

Inauguration d'une salle de sport à l'Hôtel de Police de Moulins

Créée au printemps 2020, Sport Police Avermes Moulins Yzeure, est une association sportive à but non lucratif qui va permettre à chacun des fonctionnaires du commissariat de Police de Moulins de pouvoir faire du sport en étant licencié auprès de la FSPN. Ainsi, sous l'égide de la FSPN, les adhérents peuvent pratiquer de multiples sports et également participer à des manifestations sportives. « Grâce à un don exceptionnel de la FSPN et notamment de la GMF nous avons pu équiper la salle de sport de divers appareils de fitness et musculation professionnels. Le DDSP a mis à notre disposition une salle très agréable qui s'avère être une locomotive pour promouvoir le sport au commissariat, et permettre également d'établir une cohésion qui nous est tous chères car indispensable dans notre métier si particulier.



Nous allons également organiser diverses sorties, paintball, tournois de pétanque, kayak... ainsi que des rencontres inter commissariat. » nous précise **Patrick Naudeau**, président de l'association Sport Police Avermes Moulins Yzeure.

Bon à savoir !

20ème édition des trails Chantelle Sports Nature

Les trails chantelle sports nature sont de retour pour leur 20ème édition, le 29 janvier 2022 ! Découvrir la course d'orientation et le vtt d'orientation ! Cette année, les plus jeunes seront à l'honneur et pourront parcourir "le p'tit Trail de Chantelle" dès 12 ans. Chantelle Sports Nature est une association multi-sport qui vous accueille pour découvrir et pratiquer des activités de pleine nature tels que Trail, Course à pied, Course d'Orientation, Raid, VTT et même VTT d'Orientation. **Plus d'infos :** www.chantellesportsnature.com

Comprendre les outils numériques et se sentir plus à l'aise !

Dans le cadre de ses activités numériques, le Centre Social l'Escale de Souvigny propose des temps d'information collectifs sur les démarches en ligne. Parce que se sentir dépassé par le numérique n'est pas une fatalité. Le prochain temps d'information aura lieu le **jeudi 27 janvier de 10h à 12h** au centre social. Un intervenant de la CPAM sera présent et pourra vous informer et vous accompagner dans la création et la découverte de votre compte ameli.fr. Prochains rendez-vous : « Le portail MSA » le **jeudi 24 mars de 10h à 12h**. « La déclaration d'impôts en ligne » le **vendredi 15 avril de 10h à 12h**. **Renseignements et inscriptions auprès du Centre Social l'Escale au 04 70 43 10 67. Ces temps sont gratuits et ouverts à tous.**

Vous souhaitez soutenir le projet de la Péniche ?

Vous êtes une entreprise ou un particulier, et vous souhaitez soutenir le projet péniche à Moulins "La Péniche d'abord" futur tiers-lieu et espace de convivialité flottant, multifacettes et événementiel. Optez pour l'outil de défiscalisation, le fond de dotation "Vivons Montagne" piloté par l'association Macéo de Clermont-Fd, spécialiste en ingénierie financière www.vivons-montagne.com. Lien pour effectuer un don : <https://cutt.ly/2R2JTMH>. Paiement totalement sécurisé via la plateforme Hello Asso **Suivez le projet : www.lapenichedabord.com Page et Groupe Facebook, Instagram et LinkedIn : "La Péniche d'abord"** **Contact : lapenichedabord@orange.com**

Gym après Cancer, le sport au service de la santé



Depuis 2009, le Comité départemental EPGV (Education Physique et de Gymnastique Volontaire) de l'Allier propose des programmes d'activités physiques adaptées Gym Après

Cancer, destinés aux personnes atteintes de cancer pendant le traitement et/ou en phase de rémission. Ce programme vise l'amélioration de la

condition physique des participants, leur autonomie en termes de pratique physique, ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus actif. Chaque personne est évaluée à l'entrée et à la sortie du programme sur la condition physique et la qualité de vie. Les progrès sont interprétés avec l'éducatrice sportive lors d'un entretien pour envisager la poursuite l'année suivante.

Bon à savoir ! Séance à Moulins : Mardi de 11h à 12h et jeudi de 14h à 15h à la salle des capucines, avec Ericka MAYET 06 70 06 67 56 et Aurélie Sellot 07 88 63 02 10.

En nous envoyant vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com
pour participer au tirage au sort
Réponse avant le mercredi 19 janvier 2022

#lebonplancinèdeAude&Julie

2 places, 2 gagnants !
Pour l'avant-première du film **Irréductible**
le dimanche 30 janvier à 16h45
avec la présence de **Jérôme Commandeur**



Toute l'équipe d'IP CONSEILS vous souhaite une très belle année 2022 !

IP CONSEILS
"L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure"

- RACHAT DE CREDITS
- PRET IMMOBILIER
- PRET TRAVAUX
- RACHAT DE SOULTE
- ASSURANCES DE PRETS

26 rue des Bouchers - MOULINS - 04 70 20 94 06 - contact@ipconseils.com



Produits du mois

Objets d'exception en provenance du Népal à 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, P. 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.

La boutique Malaya à Moulins expose deux pièces d'exception en provenance du Népal : Un magnifique bol chantant de 53 cm de diamètre, entièrement gravé et forgé dans la tradition par des artisans expérimentés. Et un gong aux sonorités profondes. La boutique malaya propose aussi toute une gamme de produits de bien-être : minéraux, encens, lampes à sel, bols chantants de différents diamètres... Vous y trouverez aussi un atelier de créations en cuir réalisées à la main par Marie-laure Galeza.

Où les trouver ? Boutique MALAYA - 2, rue des Jardins Bas - Moulins - Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h - fermé de 13h à 15h les mardis et jeudis - Marc Raffier : 07 49 65 18 97 - Marie-laure Galeza : 06 04 41 99 31

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS

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

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

• BOURBON L'A. :

Le vendredi 4 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le lundi 7 février de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• VARENNES SUR ALLIER

Le mercredi 9 février de 15h30

à 19h à la salle Max Favalelli.

• THIONNE

Le vendredi 11 février de 15h30 à 19h à la salle polyvalente.

• LURCY LEVIS

Le vendredi 11 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :

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

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers. Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :

- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans) Renseignements au 04 70 20 09 03 ou sur www.depistagecanceraura.fr

DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes



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





Un véritable
lieu de détente
dédié à votre
Bien-Être

BASSINS
D'EAU
THERMALE
À 34°C

**RÉOUVERTURE COMPLÈTE DU CENTRE
LE VENDREDI 21 JANVIER 2022**

(après fermeture technique annuelle)

NOUVEAUX HORAIRES

LUNDI : 9h30 - 12h30 / 14h - 19h

MARDI : Fermé

MERCREDI : Espaces Thermoludiques réservés aux cours collectifs / 14h - 19h

JEUDI : 9h30 - 12h30 / 14h - 18h

VENDREDI : 9h30 - 12h30 / 13h30 - 19h30

SAMEDI : 9h30 - 19h30

DIMANCHE & JOURS FÉRIÉS : 9h30 - 12h30



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...



CeltÔ

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...
Nos Espaces Bien-Être vous procurent
un moment de détente et de relaxation
avec nos soins du visage et du corps.

ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,
CeltÔrium, douches ludiques...

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière
laissant entrer la verdure, venez profiter
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

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



Vive l'amour

Restez connecté... même en amour !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... Voici **Zenlove**, une application qui aide les couples à prendre soin de leur relation.

Conçue avec l'expertise de thérapeutes de couples et de psychologues, l'application Zenlove est une manière ludique et efficace d'aborder certains sujets à deux et permet au travers de parcours guidés de mieux se connaître et se comprendre.

Construire une vie de couple heureuse et une relation durable demande une attention de tous les jours. Cela requiert également une bonne compréhension de ce qui se joue en soi, dans le monde intérieur de son partenaire et au sein de la relation. Pour vous y aider, l'application vous propose son avis et ses conseils ainsi que ceux d'experts de la relation de couple.

Comment ça marche ?

Choisissez parmi plus de vingt parcours guidés sur les sujets sensibles de la vie de couple que vous souhaitez entreprendre, des tâches ménagères à la sexualité en passant par la confiance ou la parentalité. Déclencher le dialogue avec des centaines de questions pour mieux se comprendre et échanger entre vous. Découvrez aussi de nombreuses suggestions d'activités à faire ensemble pour sortir de la routine.

BONUS ! Test sur la relation de couple

Découvrez des tests gratuits de votre personnalité dans votre couple, votre langage d'amour ou votre style d'attachement. Chaque test vous permet de faire le point sur votre relation de couple et de mieux comprendre sa dynamique. En effet, les résultats de ces tests vous apportent des éléments de réflexion par rapport à votre manière d'être lorsque vous êtes en interaction avec votre partenaire. La compréhension de ce qui se passe en soi est la première étape pour faire grandir son couple. **Et si vous consacriez un peu de temps à créer une relation plus harmonieuse ?**



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 Tourmaline Rubellite ou Quartz Rose".



C'est une pierre qui possède un effet anti-dépresseur. De part ses propriétés, elle active fortement le chakra du cœur, en liaison directe avec le chakra de la base ou chakra racine. Elle nous permet d'exprimer nos propres sentiments donc elle favorise l'amour, les rencontres, l'amitié, joie et bonheur. C'est une pierre à offrir ou à s'offrir pour les solitaires. On peut la trouver sous forme de bracelet, collier, oeuf, pyramide, pierre percée.

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 !

"Amoureux" de Quentin Gréban et Hélène Delforge, aux éditions Mijade

Un grand livre pour parler de l'Amour avec un grand A. L'amour peut être tendre, dévorant, sensuel, coquin, vacillant, tourmenté, nostalgique... Toutes ces formes sont à découvrir à travers une multitude d'histoires racontées et illustrées avec poésie. Les différentes émotions sont fortes dans le texte mais ressortent également dans les magnifiques dessins de Quentin Gréban. **À offrir à son ou sa bien aimé(e).**

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



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



“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

Contactez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 „

A'N.A.T. Coiffure

Coffret pour la Saint Valentin



Rejoignez-nous sur Facebook

76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr



Rejoignez-nous sur Facebook



Un câlin, ça apaise et rassure

Un câlin, ça fait beaucoup de bien ! Qu'il soit donné par un enfant, un parent, un conjoint, une personne amie, le câlin apaise et rassure. Ce constat a inspiré la création d'une journée dédiée aux câlins, le 21 janvier chaque année. **Marion Belvisi** de L'alchimie des Mams à Yzeure, nous explique le pouvoir des câlins.

Stressez ? Epuisez ? Vous vivez des ascenseurs émotionnels ? Connaissiez vous les pouvoirs magiques des câlins ? Le pouvoir de faire redescendre la pression quand la cocotte minute chauffe après un enchaînement d'expériences de votre enfant, celui de remplir son réservoir d'énergie et de le sécuriser avant d'aller à l'école, ou encore celui de calmer un trop plein d'émotions. Ces effets sont générés par la libération de l'hormone d'affection connue sous le nom d'ocytocine, un élément essentiel au bien être de tous, qui réduit le stress et les angoisses que peuvent provoquer notre quotidien. De plus en plus d'études sont faites à ce sujet pour mettre en avant le bien fondé du câlin. C'est notamment grâce à celles-ci d'ailleurs que l'on a montré les bénéfices du maternage proximal en privilégiant le portage de bébé ou le cododo. En effet, après avoir vécu neuf mois au creux de votre ventre avec pour principal bruit de fond le battement de votre cœur, quoi de mieux pour le rassurer et le sécuriser que de le porter en écharpe contre votre

poitrine. Le besoin de sécurité est un des besoins secondaires que l'on oublie souvent de remplir car on ne le pense pas forcément prioritaire ou vital. Les réveils nocturnes de nos enfants sont principalement générés par ce besoin non rempli (sauf pathologie particulière). Je sais pas vous mais dormir seul n'est jamais très sécurisant... nous même adulte avons parfois du mal à le vivre alors pourquoi l'imposer à un bébé ? Le cododo a cette fonction de permettre à l'enfant de se sentir en sécurité proche du souffle de son parent qui pourra rapidement intervenir en posant une main rassurante ou en offrant une tétée. Alors n'attendez pas le 21 janvier pour célébrer cette journée et abusez du pouvoir du câlin !

Pour en savoir plus !

Marion Belvisi - L'alchimie des Mams

07 56 83 37 37 - Yzeure

Facebook : l'alchimiedesmams

Instagram : l'alchimie_des_mams.



Bon à savoir !

Retrouvez le programme du prochain trimestre pour les cercles de Mamans. Les réservations sont ouvertes !

Des événements en ligne :

- Le vendredi 21 janvier à 21h
- Le vendredi 18 février à 21h
- Le vendredi 18 mars à 14h30

Des événements en présentiel sur Yzeure :

- Le vendredi 28 janvier à 14h30
- Le vendredi 25 février à 21h
- Le vendredi 25 mars à 21h

Les places sont limitées à 6 participantes par cercles. Tarif 20€ le cercle en ligne et 30€ le cercle en présentiel.

Coup de cœur

L'amour n'a pas d'âge !

Et ça se confirme à la résidence ORPEA Les Mariniers à Moulins où on célèbre le jour de la St Valentin le 14 février comme il se doit ! Les équipes se mobilisent pour honorer les couples lors de la fête des amoureux. La résidence compte 2 couples, sur 77 résidents. Dans un petit salon, en tête à tête, ils goûteront un dessert spécial symbolisant l'amour qu'ils ressentent l'un pour l'autre. Un gâteau personnalisé et confectionné par les ateliers



Claude et Maurice Pichon se sont mariés il y a 59 ans. Ils sont résidents aux Mariniers.

Saint Honoré à Moulins. « L'amour n'a pas d'âge ! Voir un couple de personnes âgées très amoureux nous touchera toujours. Certains résidents ont une relation différente, axée sur la tendresse. La recherche d'une relation plus indépendante, mais basée sur l'épanouissement permet de se sentir en sécurité et de renforcer les points communs des amoureux. La Saint Valentin est ainsi une date importante pour les seniors, pour qui l'amour est source de bien-être et de joie de vivre. », nous confie Tristan, animateur à la résidence.





Prêt à porter du 38 au 58

Cliona

Idées cadeaux St Valentin !

Accessoires, lingerie, beauté, bien-être et séduction



20 rue de la Flèche 03000 Moulins - 04 70 47 12 60 - @cliona030 - www.boutiquecliona.fr



Ca y est, c'est décidé, vous sautez le pas **avec votre moitié !**

L'élopement et le mariage surprise, les nouvelles façons de se marier qui séduisent de plus en plus de couples. Et pourquoi pas le jour de la Saint Valentin ?

• **L'elopement, une fugue amoureuse.** Une pratique qui consiste à se marier dans un lieu exceptionnel pour célébrer une cérémonie intimiste. Seuls ou avec seulement quelques personnes très proches en guise de témoins de votre union. Un château, un lac, une forêt, ou bien encore le sommet d'une montagne pour se dire oui. Qui n'a jamais rêvé de vivre seul avec sa moitié sur une île déserte ? Un moment magique, un mariage tout en poésie dans un lieu merveilleux.

• **Le mariage surprise pour surprendre tous vos convives.** Pourquoi ne pas pimenter son grand jour en créant l'effet de surprise ? En effet vos invités ne s'attendent pas à célébrer votre union, c'est un agréable coup de théâtre que vous leur préparer. Ce mariage restera marqué dans les mémoires à jamais, émotions garanties ! Il est recommandé de prévenir les personnes qui pourraient être bouleversées, susceptibles d'avoir une crise cardiaque ! Mieux vaut éviter d'avoir un mariage à la « Quatre mariages et un enterrement »



L'idée recette du chef Jean-Marie Thomas, pâtissier chocolatier à Marigny

Le Macaron de Saint Valentin Chocolat-Gingembre et framboises



Etape 1 : la pâte à coque de macaron en forme de cœur (pour 2 coques)

• **Ingrédients :**

- 85g de poudre amandes
- 15g de cacao en poudre
- 100g de sucre glace
- 40g de blancs d'œufs

Dans un bol mélangeur, mélanger le tant pour tant (la poudre d'amande, le cacao en poudre et le sucre glace). Mixer le tout au robot coupe sans que le mélange ne chauffe afin d'obtenir une pâte homogène.

• **Ingrédients meringue italienne :**

- 30g d'eau
- 100g sucre semoule
- 40g de blancs d'œufs

Mettez à cuire dans une casserole l'eau et le sucre entre 116 et 121°. Lorsque le sucre est

à 110°, commencez à monter les blancs d'œufs au robot muni du fouet à vitesse rapide. Une fois le sucre cuit, versez-le en filet rapidement sur les blancs montés aux trois quarts. Réduisez la vitesse après 2 minutes. Continuez de battre le mélange jusqu'à refroidissement 50°. Incorporez avec une maryse le tant pour tant puis les 40g de blancs d'œufs crus. Commencez à mélanger avec la maryse en soulevant la préparation. Macaronez (mélangez afin d'obtenir une pâte lisse et homogène) pour faire retomber l'appareil. Dressage du macaron chocolat. Pocher la pâte à macaron en forme de cœur et enfourner durant 14 minutes à 135° puis 5 minutes la porte du four entre-ouverte.

Etape 2 : la ganache montée chocolat gingembre

• **Ingrédients :**

- 150g de chocolat au lait 38%
- 100g + 200g de crème liquide entière froide
- 2 cuillères à soupe de gingembre moulu
- 8g de miel neutre

Faire chauffer 100g de crème liquide et le miel jusqu'aux premiers frémissements. Faire fondre le chocolat au lait au bain-marie et y ajouter la crème chaude en 3 fois. Ajouter ensuite le reste des 200g de crème liquide très froide, puis le gingembre moulu. Mettre au frais durant 3h. Monter la ganache au batteur

en chantilly ferme. Couler la ganache dans une poche à douille.

Etape 3 : l'assemblage

• **Ingrédients :**

- 2 barquettes de framboises fraîches

Disposer des framboises tout autour du cœur en laissant un espace entre chaque. Mettre une framboise au centre. Pocher la crème dans les creux et généreusement au centre. Refermer le macaron avec une deuxième coque en forme de cœur. Réserver au frais 2 à 3 heures avant de déguster.



Jean-Marie Thomas - Prestations pâtissier chocolatier glacier - Marigny - 06 24 08 56 97 - jmthomas03@orange.fr



Ces 5 aliments connus pour leurs vertus aphrodisiaques

Un bon repas concocté avec amour, c'est bien mais si il est possible de stimuler son désir c'est encore mieux, grâce... au choix des aliments ! Zoom sur 5 aliments connus pour augmenter la libido.

Le gingembre

C'est sans doute le plus connu de tous les aliments aphrodisiaques ! Cette plante blanche et flétrie venue d'Inde est très utilisée dans la cuisine asiatique. En bouche, c'est une explosion de saveurs chaudes et piquantes... Et le gingembre offrirait également un véritable coup de boost à notre organisme, en particulier à notre libido. La plante aurait en effet une action vasodilatatrice qui provoquerait un afflux sanguin vers les organes génitaux. De quoi passer des heures sous la couette...

Le chocolat

Bonne nouvelle pour les gourmands : le chocolat aurait lui aussi des pouvoirs aphrodisiaques. Il augmenterait la production de phényléthylamine, molécule de l'amour sécrétée par l'organisme lors des rapports sexuels. Le chocolat contient également du magnésium et des endorphines qui permettent de lutter contre le stress et d'accroître le plaisir. Un aliment déjà utilisé par nos ancêtres : on raconte que le marquis de Sade ou Casanova en connaissaient bien les vertus.



CP : Aufeminin.com

L'ail

Certes, l'haleine qu'il donne est un « tue-l'amour »... Et pourtant, l'ail aurait un réel effet sur la libido. Connu pour ses propriétés antioxydantes, il renforce les défenses immunitaires et lutte contre le vieillissement. Il agit également sur la circulation sanguine en donnant ainsi un coup de fouet à notre organisme. Un petit chewing-gum pour l'haleine et c'est parti pour une nuit torride !

Le céleri

« Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait le chercher de Paris à Rome ». Cette phrase, attribuée à la fois à Madame de Pompadour et à la marquise de Sévigné, illustre bien les propriétés aphrodisiaques du céleri. Car cette plante augmenterait la production de testostérone, l'hormone mâle par excellence. Et si le céleri ne stimule pas le désir de monsieur, il est toujours intéressant d'en consommer car ses propriétés nutritives sont très

intéressantes : peu calorique, riche en vitamines et en oligo-éléments.

Les huîtres

C'est un peu l'outsider de notre classement, l'aliment auquel on s'attend le moins en ce qui concerne l'augmentation de la libido. Et pourtant, les huîtres auraient un réel pouvoir aphrodisiaque. Riches en potassium et en zinc, elles stimuleraient la production de testostérone et favoriseraient la spermatogénèse. Les huîtres contiendraient même de l'histidine, un acide aminé qui permettrait de stimuler les zones érogènes. Un aliment idéal pour bien débuter votre soirée de Saint-Valentin...

APEI-Actualités, J. F.

Repas aphrodisiaque : la recette du désir est servie !

On ne propose pas un menu aphrodisiaque comme on partage un sandwich entre midi et deux.

On évite les plats lourds, en sauce, caloriques et difficiles à digérer.

Inutile de faire des mets compliqués qui prennent des heures à préparer et à cuire. Il vous faudra du temps pour vous pomponner.

Ne pas négliger la mise en scène de la maison : on met ainsi en éveil tous les sens...des bougies pour une ambiance tamisée et un éclairage flatteur, une musique douce ou exotique selon les recettes choisies pour décontracter tout le monde !

Passer une Saint Valentin inoubliable Jouez & Gagnez !

Une nuit pour 2 personnes
avec petit-déjeuner,
d'une valeur de 149€
au **Domaine des Faverôts**
"Esprit Nature" à Thiel sur Acolin



Un menu dégustation
pour 2 personnes,
vins compris,
d'une valeur de 150€
au **Restaurant La Bulle d'Air**
à Moulins

Une nuit pour 2 personnes
avec petit-déjeuner,
d'une valeur de 120€
au **Domaine Du Bois Chaumet**
à Couzon



On sort le grand jeu !
Nous vous offrons
pour l'évènement
des cadeaux
merveilleux !

Bonne chance !



Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 24 janvier 2022
ou rendez-vous sur notre groupe Facebook et Instagram. Merci à nos partenaires !

Sport et Covid-19, les conseils de notre coach sportive Amandine Debrouver

De manière générale

La pratique régulière d'une activité physique ou sportive a un effet bénéfique sur l'immunité, elle permet d'éviter de contracter des infections ou en tout cas d'y réagir beaucoup mieux.

Une étude récente a démontré que les sujets sédentaires étaient plus susceptibles d'être hospitalisés. Être inactif multiplierait le risque d'hospitalisation par 2,3 et de décès par 2,5 en cas de Covid-19, par rapport aux personnes réalisant une activité physique suffisante et régulière.

Pendant la maladie

Il est déconseillé de pratiquer une activité physique intense pendant une infection (virale ou bactérienne). On pense parfois que le sport permet d'éliminer les toxines pendant l'infection, mais on se met plutôt dans une situation à risques, surtout pour notre cœur.

Une fois les symptômes disparus, on peut se remettre à une activité progressivement.

Quel(s) sport(s) pratiquer ?

Il n'y a pas de sports contre indiqués, à partir du moment où l'intensité cardio-vasculaire est en mode fractionnée et progressive. Il faut accepter d'être dans une période de transition.

Exercice de fractionné : alterner marcher/courir, pratiquer un peu le matin et un peu l'après midi...

Précautions à prendre

Si la remise à l'exercice se passe sans problème, vous pouvez poursuivre sans problème. Dans les autres cas, si les symptômes ressentis à l'effort sont intenses ou inhabituels, consultez votre médecin pour faire le point et adapter au mieux la reprise de l'exercice.

Récupération Post covid

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 30 minutes d'activités physiques par jour. Pour cela il existe plein de possibilités !

Choisissez une activité qui vous plaît :

- que ce soit en extérieur telle que la marche, la marche nordique, la randonnée, la natation, le jogging... faire du vélo pour aller au travail...se rendre à la salle de sport...

- ou chez soi en pratiquant du yoga, du pilates, du renforcement musculaire! Il vous faut juste un tapis et une tenue de sport et de quoi regarder les offres en ligne de cours ou tutoriels qui sont la plupart du temps gratuits ou si vous voulez un suivi plus personnalisé, demander conseil à un coach sportif à distance.



Quand les symptômes persistent, l'activité physique est le seul traitement aujourd'hui qui va permettre de récupérer au niveau des muscles, du système cardiaque, de l'essoufflement ... c'est par le sport que le corps va se ré-adapter:

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook

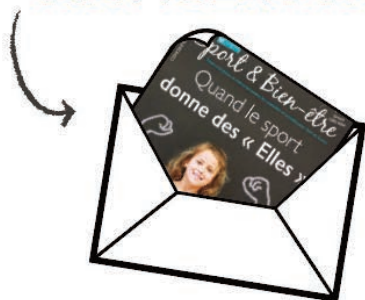
f Triad coaching

Plus de recettes en newsletter

« triad-coaching.com »

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

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !**



📧 Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

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

L'esprit
Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

NOUVEAU SITE !
www.espritsportetbienetre.fr

📧

SUIVEZ-NOUS > **f** **📷**

RIRE & JOIE

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

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !



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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française

Vous souhaitez
une très belle
année 2022

DEVIS GRATUIT

www.vichyfenetres.fr

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



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



Café de la Barrière



Bar

Restaurant

Articles de pêche



102, rue du Jeu de Paume à Moulin
www.café-barrière-moulins.fr

04 70 34 92 81

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLÔTURES**



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



batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Sport & Bien-être



Aude & Julie
Suivez-nous !



Votre magazine sur
l'agglomération moulinoise
GRATUIT & POSITIF !

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !

La marque de vêtements éco-responsables Doxa. continue de grandir

Adrien Brun, Rémy Descamps et Guillaume Marques se sont rencontrés lorsqu'ils jouaient au Clermont Foot. Passionnés par la mode, ces trois amis ont décidé de créer leur marque de vêtements éco-responsables sous le nom de Doxa. Depuis 2018, elle se développe et ne cesse d'innover. Rencontre.

Les cofondateurs ont tout de suite réfléchi à la mise en place d'un projet viable et écologique dans l'industrie textile qui est l'une des plus polluantes au monde. C'est avec cet état d'esprit que la marque Doxa a vu le jour. Au départ, elle comprenait un t-shirt, un pull et un pull à capuche confectionnés au Bangladesh. « À un moment, on a pris conscience qu'il était nécessaire de relocaliser la confection des vêtements en France. Produire dans notre pays permet d'avoir des contacts réguliers avec des artisans possédant un savoir-faire qu'il est important de conserver et de valoriser. Une usine avec laquelle nous travaillons emploie des personnes en situation de handicap dans le cadre d'un programme de réinsertion. Notre projet a un but sociétal, social et professionnel » explique Adrien Brun, cofondateur et joueur du MYF en National 2.

Création d'un t-shirt avec une teinture végétale



Par la suite, les trois auto-entrepreneurs se sont lancés dans la création d'une pièce unique, un t-shirt avec une teinture végétale obtenue grâce à des écorces de châtaignier. Il est confectionné avec 50 % de coton bio pour favoriser l'agriculture biologique et 50 % de coton recyclé pour éviter le gaspillage. Des chutes de coton de fin de série sont d'ailleurs utilisées pour recycler de la matière. Réalisée à partir d'une technique très ancienne, la teinture végétale, qui est au cœur du projet porté par Doxa., possède plusieurs avantages : réduit le risque allergène, durée de vie similaire voire supérieure à celle d'un vêtement traité avec des produits chimiques, n'a aucune propriété nocive pour l'homme et la nature et préserve la faune, la flore et la peau.

Un t-shirt de fabrication 100 % française

De fabrication 100 % française, ce t-shirt avec une teinture végétale est confectionné par des entreprises locales situées à Clermont-Ferrand, Riorges, Roanne, Rochefort et Troyes. Elles possèdent de nombreux labels ou certifications. Ce circuit court permet de limiter l'impact carbone. En suivant toutes les étapes de confection, un t-shirt fait, en moyenne, un trajet de 900 km pour arriver chez les clients. Le choix de relocaliser la production des vêtements et accessoires en France est pleinement assumé par les cofondateurs. « Dans certains cas, il faut un peu de temps pour trouver une entreprise française pouvant assurer une phase de confection parfois très spécifique. »

Une campagne Ulule lance définitivement la marque Doxa.

Le coût de production de ce t-shirt étant élevé, une campagne de crowdfunding a été lancée sur Ulule lors du premier semestre 2021 afin de récolter des fonds, faire connaître la démarche et les valeurs véhiculées par la marque Doxa. « On voulait être transparent avec les clients en les informant sur notre fonctionnement » précise Adrien Brun. Cette campagne était un vrai test. Avec 280 t-shirts vendus alors que l'objectif était de 250, elle a connu un succès qui a définitivement lancé la marque Doxa.

Une collection de vêtements va sortir en 2022

Suite au succès rencontré par la campagne Ulule, les trois cofondateurs de la marque Doxa. ont décidé de lancer une collection de vêtements pour homme et pour femme. Des produits différenciés seront proposés. Pour les hommes, il y aura un sweat à capuche et un t-shirt avec une teinture végétale ainsi que deux t-shirts ayant une sérigraphie avec une encre végétale réalisée à base d'algues. Cette innovation est une première en France. La collection féminine comprendra un sweat à capuche avec une teinture végétale et un t-shirt avec une sérigraphie en encre végétale. Les vêtements de la marque, qui sont aussi disponibles pour les entreprises et les associations, atteignent la neutralité carbone. C'est à dire qu'il y a zéro émission de carbone. Deux accessoires fabriqués en France vont être lancés : un tote bag et une casquette réalisée grâce au recyclage de textile ayant servi à la fabrication du t-shirt avec teinture végétale. Une belle manière de ne pas faire de déchets.



Présentation de la marque Doxa. à l'occasion d'un Up'héro à Avermes.

Les cofondateurs espèrent changer les mentalités

Les cofondateurs ont la volonté d'évoluer en trouvant des solutions viables pour limiter la pollution. Ils souhaitent montrer que l'on peut donner vie à des textiles respectueux de l'environnement. « On sait que notre marque ne va pas changer le monde mais si on peut influencer celui qui le fera, ça sera bien aussi » explique Adrien Brun conscient que Doxa. n'est qu'un poids faible dans le monde du textile. Les trois amis espèrent cependant contribuer au changement des mentalités grâce à des initiatives pouvant être reprises par d'autres marques. Ils sont d'ailleurs prêts à collaborer avec des professionnels du monde du textile.

Mickaël Charrondière

Pratique : bonjourdoxa@gmail.com

Instagram : [@doxa.clf](https://www.instagram.com/doxa.clf)

Facebook et LinkedIn : Doxa

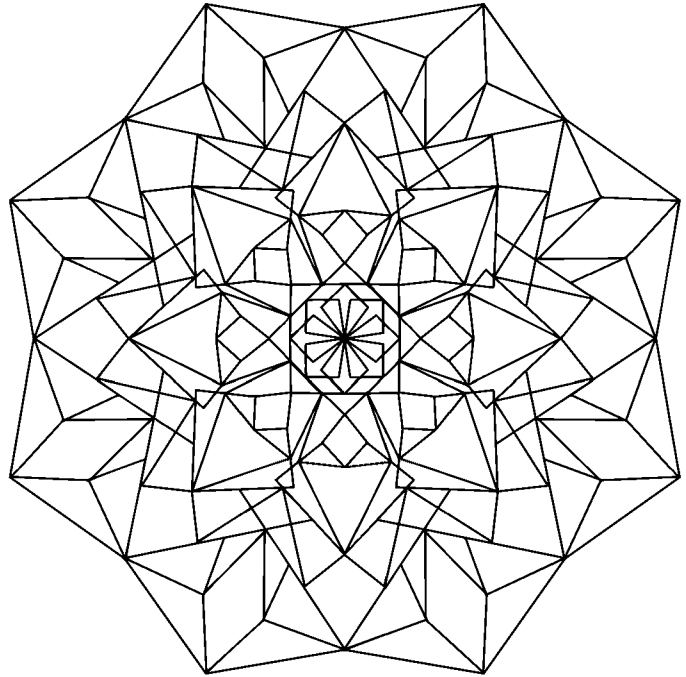


Les cofondateurs Guillaume Marques et Adrien Brun lors de la création de la coupe de leur t-shirt chez Ithac à Riorges.

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

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.



Le jeu des **différences** !

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elles. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !



Bon à Savoir ! Carte postale de la collection de Gérard, un moulinois qui partage régulièrement ses cartes postales sur Facebook

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 » d'Amélie, lectrice du magazine *Esprit Sport & Bien-être*



Les romantiques de Cécile Coulon (Auteur) Benjamin Chaud (Illustration)

60 classiques de la littérature en version érotique par Cécile Coulon et Benjamin Chaud. D'À la Recherche du temps perdu au "Bonheur des dames" en passant par "Les Hauts de Hurlevent", Cécile Coulon et Benjamin Chaud revisitent les classiques de la littérature. Soixante et un poèmes et dessins fougueux, tendres, drôles... et érotiques. « Quand il s'agit d'amour, de sexe et de littérature, il n'existe pas de petites espérances. » Cécile Coulon. « Cette Bd est un concentré d'espiègleries de bonne humeur pour tout public... assoiffé de littérature ou simple curieux. Un joli focus sur les grands classiques de la littérature et des dessins coquins qui dépoussièrent la littérature. L'ouvrir c'est l'adopter et le léger sourire au coin des lèvres est garanti. » Amélie



Jérôme Labonne, 3e adjoint aux sports de la ville d'Yzeure

Alias Caracalla de Daniel Cordier

Daniel Cordier revient sur trois années de sa vie du 17 juin 1940, avec le refus du discours de Pétain jusqu'à l'arrestation de Jean Moulin. Maurassien et antisémite, Daniel Cordier s'engage dans la résistance et devient secrétaire de Jean Moulin. Ce qui est passionnant dans cette histoire, ce sont le courage des héros de la résistance, des histoires simples et l'évolution de la pensée de Daniel Cordier. Face aux épreuves et à l'Histoire qui s'écrit, il se détache des pensées de Mauras et condamne l'antisémitisme. Sa fidélité et son amitié (son amour ?) pour Jean Moulin est révélateur de son évolution.

« Les rencontres avec des gens simples mais déterminés à libérer la France sont des forts témoignages des héros de l'ombre. Il relate aussi les luttes politiques et de pouvoir entre groupes de résistants qui ont pu entraîner l'arrestation de Jean Moulin »



Toutes les vies de Margot de James Dawson

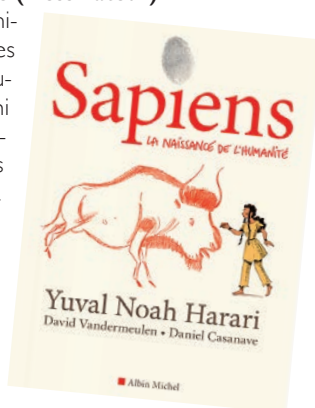
Comment peut-on détester quelqu'un au présent et l'aimer dans le passé ? C'est ce que Fliss va découvrir en lisant le journal intime de sa grand-mère Margot. Cette incursion dans l'Histoire et dans les liens familiaux va changer sa vie. « Tout comme les personnages, ce livre est passionnant et touchant. Il est émouvant et ce n'ai pas les rebondissements qui manque. Il se lit très rapidement et nous apprend qu'il ne faut pas se méfier des apparences. »



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

Sapiens - tome I bd - la naissance de l'humanité de Yuval Noah Harari (Auteur), David Vandermeulen (Auteur) et Daniel Casanave (Dessinateur)

Animal insignifiant parmi les animaux et humain parmi d'autres humains, Sapiens a acquis il y a 70 000 ans des capacités extraordinaires qui l'ont transformé en maître du monde. Harari, Vandermeulen et Casanave racontent avec humour la naissance de l'humanité de l'apparition de Homo sapiens à la Révolution agricole. Une bande dessinée pour repenser tout ce que nous croyons savoir sur l'histoire de l'humanité. « Reçu en cadeau de Noël, et j'ai adoré ! Intéressant et ludique par son format. Si vous n'avez pas lu le livre, l'adaptation en BD est idéale. Le Tome 2 vient de sortir, hâte de le lire. »



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

L'infini des possibles de Lori Nelson Spielman

Une petite escapade toute douce, en Italie, ça vous tente ? Paulina Fontana, vieille dame pleine de fantaisie et de créativité en rupture de ban avec sa famille américaine, invite ses petites-nièces, Emilia et Lucy, à visiter son pays natal, l'Italie. Elle leur fait une déclaration fracassante : le jour de son quatre-vingtième anniversaire, elle rencontrera l'amour de sa vie et mettra fin une fois pour toutes à la "malédiction de la deuxième fille de la famille Fontana". Cette "malédiction" n'est probablement rien d'autre qu'une coïncidence, un vieux mythe. Pourtant, personne ne peut nier que pendant des siècles, pas une seule deuxième née de la famille Fontana n'a trouvé l'amour. Que se passera-t-il si ce supposé sort était brisé ? Emilia, qui, à 29 ans, semble accepter cette malédiction, trouverait-elle à son tour le grand amour ? Au cœur de la campagne Toscane, Paulina va finalement révéler des secrets de famille autrement plus troublants qu'une malédiction vieille de plusieurs siècles... « J'ai passé un super moment de lecture avec ses personnages très attachants, Poppy, Emilia et Lucy, et un joli voyage à travers l'Italie :) Un conte moderne à lire sans hésitation ! »



Solution jeu des différences p.21



Les sapins de Noël naturels collectés, proche de chez vous...

Comme chaque année, le SICTOM Nord Allier, en collaboration avec les services de la ville de Moulins, propose des points de regroupement des sapins de Noël 100% naturels.

Les lieux de dépôt des sapins :

- Avenue de la Libération, proche de la pharmacie et du bureau de tabac
- Rue Thonier, sur le parking du centre commercial.

Dépôt possible jusqu'au 19 janvier.

- Place Jean Moulin
- Intersection de la Rue Jean Baron et Avenue Général de Gaulle (à proximité du bureau de tabac).

Dépôt possible jusqu'au 20 janvier.

Une fois ces dates passées, les sapins devront être apportés en déchèterie.

Les sapins déposés rejoindront la plateforme de compostage du SICTOM Nord Allier, pour être valorisés en compost. Alors merci de respecter les consignes, un sapin 100% naturel sans décoration etc.

Plus d'infos : www.sictomnordallier.fr



Bon à savoir !

Du nouveau dans le commerce à Moulins : Moulins à Images

Ce 1er décembre, a ouvert une boutique atypique, au 1 rue Bréchimbault. Moulins à Images, est né d'une affection pour la photographie, et l'envie de proposer à la clientèle des produits locaux et artisanaux, des cadeaux et aussi des objets personnalisables. Sergio, et Gaëla, vous accueillent du lundi au samedi de 10h30 à 19h. Vous pouvez les suivre sur instagram et facebook : moulinsimages03 et bientôt sur leur site internet : moulinsimages.com.



Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

midi Formule Express à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26

Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins

doncamsdm@orange.fr

“ Besoin de visibilité ?
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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 : en janvier, se donner des objectifs écolos



Le début d'année est un bon moment pour se donner des objectifs, et l'écologie / les gestes écolos peuvent tout à fait entrer dans ce thème. Acheter moins de neuf et plus d'occasion, réduire ses déplacements, faire plus de choses en version maison... À vous de jouer !

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 selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Depuis 1976

Cuisines Gilbert

Les Cuisines à Vivre
Belle et heureuse année
2022



Emmanuel MOULHARAT
Gérant et décorateur d'intérieur



Votre devis gratuit



Route de Moulines - **03 160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - **www.cuisines-gilbert.fr**



Cuisines Gilbert - Site Officiel