#72
JUIN
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

S'évader dans un lieu insolite !



Vivez l'expérience d'un séjour en gîte mobile avec bain nordique à Bourbon l'Archambault

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être



#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

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

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être à partir de **22€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21
06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com

#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
Centre de consultations Arnault Tzanck à 06250 MOUGINS

#Reflexologie

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

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

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS et Marie-Astrid BARTOS
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Sandrine GUILLAUMIN
Sophrologue
06 04 14 28 12
Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des Grandes Vigne
03000 AVERMES

#Naturopathie

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

#Parentalité

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

#Socio-Esthétique

• Jennifer BARBERY
Socio-Esthéticienne
https://revellestoi-esthetique.com
06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi
Rêv'elles toi Esthéticienne et Socio-Esthéticienne

#diététique-nutrition

• *Thierry BEAUFILS - Plaisir de manger*
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger
19 rue Mandon - 03210 MARIGNY

cimm immobilier
Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste VIAGER

Une équipe à votre écoute du lundi au samedi

04 70 47 05 71
www.moulins.cimm.com





Aude & Julie

GOOD NEWS !



TurboSavonette : une nouvelle course de caisses à savon à Moulins

La 1ère édition de la TurboSavonette course de caisses à savon organisée par l'association Mouv'03, se déroulera le dimanche 26 juin au niveau de la rue Fausses Braies à Moulins. Le lieu de la course changera chaque année pour plus d'adrénaline. Chaque équipe descendra la piste trois ou quatre fois selon le temps des descentes. Des jeux seront mis en place pour animer la journée et la course. Les débuts des courses commenceront à 14h pour le public en espérant vous voir nombreux pour le retour de ce projet.





« Il n'y a pas de hasards, suivez votre intuition »
- Julien Peron -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 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 2022-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature.

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

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Création collective d'un mandala au Domaine Royal de Randan
Une œuvre unique et éphémère réalisée avec Marjolaine Werckmann et Claudia Urrutia, deux artistes plasticiennes du collectif Les vivaces. En lien avec l'exposition « Fantaisies végétales », prêtée par le Conseil départemental du puy-de-Dôme.



©Domaine royal de Randan



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



Vivez l'expérience d'un séjour **en gîte mobile dans un bus**



Profitez de ce logement atypique chez l'habitant à Bourbon l'Archambault ou en déplacement sur votre terrain. Fred et Amandine, vous propose une expérience unique à bord d'un authentique bus vintage CLUB O 303 année 1981 créé et aménagé par Mercedes ! Un véhicule d'exception et de collection !

« *Ce projet a vu le jour il y a peine 2 mois ! Nous sommes nous mêmes adeptes de logement atypique puisqu'avec ma compagne nous avons longtemps vécu en caravane.* » nous explique Fred.

Un logement atypique et insolite chez vous ou chez l'habitant !
Vous devez recevoir de la famille, des amis, faire une réception, un mariage, un baptême, un anniversaire,











une extension de gîte… Surprenez vos invités avec Autentik O 303 le Bus de collection Branché ! Fred le chauffeur de ce bus de 9m aura le plaisir de faire tourner le moteur pour vous livrer Authentik O 303 chez vous ! « *Pour donner un exemple, nous avons participé à une surprise à l'occasion d'un mariage pour lequel le bus avait été loué pour la nuit de noce des mariés !* » nous explique Fred.

Autre possibilité de profiter de ce logement insolite en amoureux ou en famille, chez Fred et Amandine, dans le bocage Bourbonnais ! « *Avec simplicité, joie et bonne humeur nous serons heureux de vous accueillir. Vous pourrez vous relaxer au vert en compagnie de notre couple de lamas. Nous proposons le petit déjeuner en supplément pour nos hôtes sur demande* » nous précise Amandine.

Le concept
Dans une ambiance vintage ce bus a une capacité de 4 personnes, un lit deux places et deux lits superposés une place. Cuisine équipée, écran prise HDMI, climatisation, chauffage et bien sûr une salle de bain avec toilette. « *Avec les beaux jours et parce que nous aimons le faire rouler, nous faisons le tour des villages pour présenter le bus et proposer ce nouveau logement insolite près de chez nous !* »

Bonus : détente assurée dans un bain nordique
En option, offrez-vous un moment de calme avec un spa Norvégien Jacuzzi qui vous séduira sous les étoiles en toute saison. Capacité 6 personnes, chauffé au bois, bulles et jets à l'appui ! Ce spa est posé sur remorque donc mobile ! « *Nous offrons la possibilité de le louer chez vous, chez nous avec ou sans le bus ! Nous nous occupons de la pose sur votre terrain et nous fournissons le bois pour chauffer l'eau. Vérifiez qu'il y a bien accès à une arrivée d'eau pour remplir le bain et à l'électricité pour les jets et bulles du spa* » nous précise Amandine.

Plus d'infos : https://authentiko303.fr
Louatière - 03160 Bourbon-l'Archambault
06 99 17 15 63 - hello@authentiko303.fr

L'alternatif, un éco-camping pour des vacances respectueuses de l'environnement

Après avoir sillonnés les routes d'Europe à bord de leur bus aménagé, Sébastien, Maïté et leur fille Lou, 9 ans, se sont installés dans leur petit camping à Huriel il y a maintenant 3 ans. « *Saisonniers et passionnés de voyage nous avons voulu recréer un lieu qui nous ressemble avec des valeurs écologiques et humaines accessibles à tous. L'accueil de personnes de tous horizons nous permet de continuer notre voyage.* »

Si vous êtes à la recherche de l'insolite, de calme, de partage et d'un état d'esprit différent pour des vacances éco-responsables, ce camping est fait pour vous ! L'Alternatif vous offre cette étape en dehors de la routine et des codes conventionnels. « *Une escale dans notre camping vous permettra, pendant une pause bucolique, de changer de décor et de recharger vos batteries.* »

Sur un site de près de deux hectares entouré par la nature, sur les rives de la rivière Magieure, passez un séjour en mini yourte, tente berbère, tipi, yourte, caravane Circus, chariot western, cabane perchée, cabane, Van T4 VW, tente suspendue… Laissez-vous surprendre ! C'est en tout 10 hébergements et des emplacements tente au cœur de la nature intacte. « *Nous avons réalisé nous-même les logements avec des*



matériaux de récupération, chaque lieu est unique ! L'écologie occupe une place prépondérante. Panneaux solaires, toilettes sèches dont un adapté aux enfants et compost, règnent en maître et nous nous efforçons de faire en sorte que le maximum des activités de notre structure répondent à cette exigence de respect pour notre planète. Sans prétention, nous souhaitons montrer qu'il est possible de vivre autrement ! » nous confie Maïté.

Sur place pour votre confort vous pourrez profiter de nombreux lieux communs, un bar associatif pour boire un verre ou prendre le petit-déjeuner, d'une cuisine pour vous préparer vos repas et d'un barbecue. « *Au cœur de notre concept également, la qualité des relations humaines centrée sur la convivialité et l'esprit participatif. Mais si nos clients souhaitent passer un moment loin du monde, c'est également le cadre idéal ! Nous souhaitons qu'il soit accessible à tous et nos tarifs sont justement attractifs pour donner la possibilités à tous de s'offrir un moment unique.* »

Cette petite famille est accompagnée dans cette aventure par une tribu à poils et à plumes que vous pourrez découvrir à l'occasion de votre séjour : chiens, chats, lapins, ânes, poules et canards. « *L'esprit familial de notre camping se retrouve avec toutes les activités proposées aux enfants, un babyfoot, une table de ping-pong, une petite piscine, une aire de jeux, et la possibilité d'une chasse au trésor dans le village d'Huriel pour en apprendre plus sur notre territoire ! Vous pourrez d'ailleurs vous y rendre à pied où vous retrouverez également tous les commerces indispensables.* » souhaite préciser Maïté.

Contact : Rue Du Moulin De Lyon
03380 Huriel - campalternatif@gmail.com
https://www.ecocampinglalternatif-auvergne-insolite.com

Ayurvéda authentique au Château de La Pierre à Cérilly pour des séjours détente

À l'entrée du village de Cérilly, en venant de Bourbon l'Archambault, on découvre à droite le Château de La Pierre. Les fondations de ce magnifique domaine datent du XVème siècle, cependant c'est dans l'aile principale, érigée au XIXème siècle, que **Marianne Durand** et **Clemens Dokman** vous proposent des retraites et séjours de Yoga et d'Ayurvéda. Alors si vous optez pour un weekend au Château, vous goûterez aux charmes d'antan, avec le confort d'aujourd'hui, dans l'une de ses spacieuses chambres.



Marianne et Clemens devant le château

Installés depuis 3 ans au Château de La Pierre, **Marianne Durand** et **Clemens Dokman** y ont créé un lieu unique, dédié aux retraites et séjours de Yoga et d'Ayurvéda.

« *On connait le Yoga comme une activité physique qui renforce et apaise le corps et l'esprit. Un séjour au château permet d'approfondir la pratique pour quelques jours par la méditation, l'immersion dans la nature, une alimentation saine… dans une ambiance sereine et joyeuse à la fois.* » nous explique Marianne.

Pour encore plus de détente, Marianne vous a ramené d'Inde les connaissances et les huiles produites selon la plus pure tradition, pour vous offrir les bienfaits de l'Ayurvéda par des soins authentiques. « *Pour rappel l'Ayurvéda, approche complémentaire de santé qui nous vient de l'Inde millénaire, vise l'harmonie et la longévité. En sanscrit, « Ayur » signifie « Longue vie » et « Véda » veut dire « Connaissance ».* »



Le temps est suspendu au Château de La Pierre, que l'on vienne pour un simple massage ayurvédique, une demi-journée de soins, un weekend de retraite ou une semaine complète. Ce moment précieux apaise le système nerveux, dompte le stress, régénère corps et mental.

Découvrez le Château et retrouvez les dates des week-ends et séjours sur www.chateau-de-la-pierre.com.
Infos et rendez-vous au 07 83 38 26 22

Bon à savoir ! Marianne enseigne le Yoga à Moulins au Centre OMJ Yoga. Du 1er au 7 août au Château de La Pierre, rendez-vous pour un stage d'une semaine « Yoga et bain de forêt », pour se ressourcer au contact de la Nature et dans la sérénité du domaine.

Jeu concours !

Soyez le gagnant

D'une Bliss Thérapie au Château de La Pierre, soin royal ayurvédique d'une durée de 3 heures

(valeur 145€ Valable pour un rendez-vous pris entre le 01.09.22 et le 31.12.22)

Participez en nous nous envoyant vos coordonnées et la réponse à cette question :

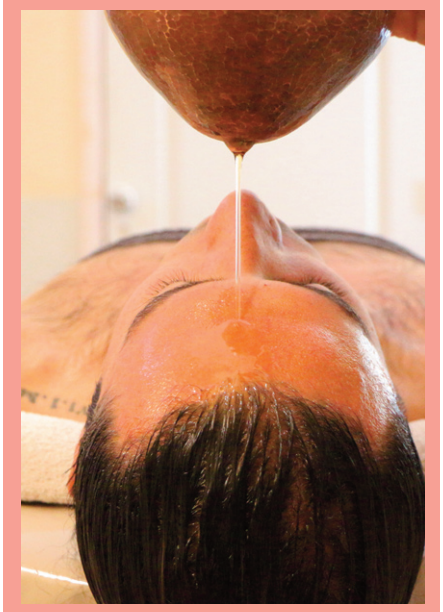
Comment s'appelle le massage qui constitue la première partie de la Bliss Thérapie ?

à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le 8 juillet 2022



Bonne chance !
#lesbonsplansdeAude&Julie

Coup de coeur



La Bliss Thérapie
Ce protocole de 3 heures vous amène vers une relaxation physique et mentale d'une profondeur incomparable. Il commence par le **massage Abhyanga**, suivi de la **Swedana** puis du **Shirodhara**.

- **La Swedana :** ce bain aux vapeurs de plantes se pratique dans une cabine de sudation douce avec la tête en extérieur.
- **Le Shirodhara :** soin pratiqué en Inde depuis l'époque védique, il y a 5000 ans, régénère les sens, clarifie et équilibre le mental. Il consiste en un bain continu, pendant 40 minutes, du centre du front par un filet d'huile médicinale tiède, ce qui induit une profonde relaxation.

Café de la Barrière
Bar
Restaurant
Articles de pêche
102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barriere-moulins.fr
04 70 34 92 81

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile
CUISINISTE À DOMICILE
Cuisines Gilbert
Suivez-nous sur Facebook
Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

Récit d'une aventurière **toujours en roues libres !**

En France, ou à l'étranger, le handicap ne doit pas être un frein à vos envies de découvertes, de voyages et de loisirs. Partir à l'aventure, oui c'est possible avec Axelle blogueuse de tourisme accessible et lifestyle !





CP : Axelle blogueuse

Le handicap n'est pas un obstacle à l'évasion

Cette jeune aventurière clermontoise de 23 ans adore les voyages et a décidé de retranscrire sa passion dans un blog. Seulement, Axelle n'est pas comme les autres blogueuses voyage. Atteinte d'une maladie génétique, elle se bat au quotidien pour pouvoir vivre le plus normalement possible et s'épanouir. « *C'est une leçon de vie que j'apprends et que je souhaite vous partager. J'ai donc crée ce blog pour aider chacun d'entre nous, personnes en situation de handicap ou valides, à dépasser nos limites, quelles que soient nos situations. Je vous propose de découvrir le récit de mes aventures à travers les articles de mes voyages, de mes expériences et de mes loisirs !* » nous explique-t-elle.



Un blog rempli de positivité qui donne envie de voyager !

« *Le tourisme est aujourd'hui pour moi, ma plus grande passion. Je rêve de voyages tous les jours. Etant dans une situation difficile avec mon handicap, cela me motive encore plus à atteindre l'inatteignable ! Passionnée d'aventure, je parcours mon territoire à la recherche de ses multiples facettes, tout en surmontant les obstacles. Sur ce blog, j'ai choisi de regrouper mes avis, mes idées et mes conseils à travers trois rubriques « Voyages », « Expériences » et « Lifestyle ». Celles-ci ont pour but commun de partager mon aventure quotidienne via des articles divers et variés.* »

> *« Le plus important est d'être en mouvement, car c'est aussi bon pour votre corps que pour votre esprit. »*

Sans limites, le blog du voyage accessible en fauteuil roulant !

« *Je vous emmène dans les plus belle régions en roues libres. Je partage mes trouvailles pour qu'elles soient utiles à d'autres handivoyageurs. La rubrique « Voyages » a pour but de vous donner envie de bouger, de partir, de découvrir de nouveaux horizons. Aider au mieux les personnes handicapées à anticiper leurs séjours et à relativiser sur leur mode de vie ; Montrer la réalité des difficultés de notre vie mais aussi la possibilité d'être optimiste malgré tout ; Et évaluer les prestataires que j'utilise lors de mes voyages et de leur faire rendre compte de leurs maladresses pour les aider à s'améliorer, ou à l'inverse, pour montrer leurs qualités en termes d'aménagements et d'accueil. Des solutions de plus en plus nombreuses sont développées afin de permettre aux personnes handicapées de pouvoir partir en voyage.* »

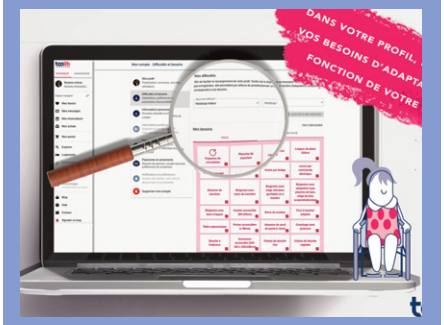
Blog : sanslimitesblog.com
Retrouver Axelle sur Instagram, Youtube, Tik tok et Facebook

Bon à savoir !

5 Spots à ne pas rater dans l'Allier selon Axelle
Noyant d'Allier, Charroux, Le Pal, Vichy, Souvigny et Moulins.
Retrouvez son article et ses avis sur l'accessibilité handicap sur son Blog : sanslimitesblog.com

Restez-connecté !

Toolib, la plateforme de l'offre adaptée pour les personnes en situation de handicap.



La perte d'autonomie ne doit pas empêcher les personnes en situation de handicap de voyager. Cette application web et mobile d'entraide propose des logements adaptés entre particuliers.



Lors de l'inscription (qui est gratuite), l'utilisateur personnalise son profil en fonction de ses besoins d'adaptation : un vrai profil personnalisé avec une offre adaptée. L'application lui trouve automatiquement des logements adaptés à son type de handicap. Le petit + : toutes les adaptations des logements sont vérifiées et approuvées par des ergothérapeutes !

Toolib, c'est aussi une communauté chaleureuse basée sur l'entraide et le partage pour montrer que le handicap n'est pas un frein à la mobilité. C'est en voulant apporter des solutions concrètes que nous irons vers l'inclusion des personnes à mobilité réduite, et pas seulement leur intégration.



Échappez à la routine le temps d'une escapade à Vichy !

Vichy Destinations poursuit son développement touristique, et propose pour cette nouvelle saison, des nouveautés sur les offres et les excursions, pour vous occuper tout l'été.

Un week-end trappeur en Montagne Bourbonnaise pour une micro-aventure de survie

Vous avez toujours rêvé d'être un véritable survivor ? Alors le week-end "Trappeur" est la solution idéale. Allez au bout de vous-même et testez vos limites… Echauffez-vous au cours d'une randonnée en Montagne Bourbonnaise puis apprenez les bases de la survie et les réflexes à avoir en forêt. Après le repas, admirez le ciel et partagez « Un bain de forêt nocturne ». Ecoutez les bruits de la nuit et découvrez les histoires fabuleuses de la vie des animaux nocturnes. Puis revenez doucement à la civilisation avec un repas suivi d'une randonnée pédestre commentée. ***Les week-ends du 25-26 juin, 23-24 juillet et 27-28 août.***

L'aventure en tribu pour toute la famille.

Réveillez l'aventurier qui sommeille en vous. Découvrez le paysage de la Montagne Bourbonnaise au cours d'une randonnée en VTT et reconnectez-vous à la nature grâce au stage de



©Cindy Michaud

survie douce. Apprenez à lire les signes de la nature, reconnaitre les plantes et être autonome en forêt. Puis installez votre bivouac et montrez vos talents de cuisinier en préparant un repas sur la flamme. Apprivoisez la nature et fabriquez vos propres outils de survie, le tout en s'amusant. Enfin, testez vos limites à l'accrobranche et montrez à quel point vous n'avez pas froid aux yeux ! ***Les week-ends du 9-10 juillet et 13-14 août.***

O fil de l'eau, vivez l'expérience thermale !

Avec la visite guidée "Histoire d'eaux, Vichy : 2000 ans de thermalisme", découvrez l'histoire de la Reine des villes d'eaux de ses origines romaines jusqu'à son apogée. Visitez les prestigieuses cabines VIP du Grand établissement thermal de 1ère classe. Regardez, touchez, sentez, goûtez les sources thermales et découvrez les saveurs d'une cuisine saine grâce au brunch healthy. Enfin, profitez de deux soins emblématiques de la ville de Vichy et d'un accès à l'espace détente. ***Escapade proposée tous les mercredis de juin à septembre.***



©Cindy Michaud et Xavier Thomas

Pensez à réserver à l'Office de tourisme de Vichy ou sur la billetterie en ligne https://boutique.vichymonamour.fr/visit. Places limitées.





De la fourche à la fourchette... sur les marchés

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.
• COULEUVRE
- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande
• 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.

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 2 les semaines paires.
• AVERMES
Le jeudi 16 juin de 15h30 à 19h à la salle Isléa.
• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le vendredi 24 juin de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.
• SOUVIGNY
Le mercredi 29 juin de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mercredi 6 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
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

Produit du mois !



Un pain gourmand alliant diététique et plaisir à Yzeure !

La boulangerie Thomas fait peau neuve. Elle est plus spacieuse et bénéficie d'un emplacement avec tables et chaises pour les clients souhaitant bénéficier d'une restauration rapide le midi.

Café, snack, sandwichs. Et si la surface du commerce est agrandie, la gamme est, elle, élargie. Parmi ces nouveautés, l'établissement propose désormais tout un rayon de sandwicherie et de snacking. Le tout accompagné, bien évidemment, d'un service café. Pour une pause déjeuner ou détente goûter, posez-vous dans l'espace intérieur ou extérieur.

"Le diabemix"

Côté boulangerie découvrez "le diabemix", pain hypocalorique riche en fibre et protéine pour se maintenir en bonne forme (recette élaborée avec un expert en diététique). N'hésitez pas à le demander à votre boulanger.

Boulangerie Thomas - 30 Pl. Jules Ferry Yzeure - 04 70 44 18 28

Le Chuchal
LIEU IDEAL
pour organiser vos
MOMENTS D'EXCEPTION
dans un cadre chaleureux à la campagne : réceptions, repas d'anniversaire, de famille, d'associations, comité d'entreprise ...
Tél :06.08.93.83.72
Mail : lechuchal03@gmail.com
Margeat-03160 Franchesse



Proxi Yzeure fournit ses clients en direct du pré à l'assiette

Les supermarchés se lancent à leur tour dans les potagers, en circuit court. D'un côté, on fait pousser les légumes, de l'autre, on les vend. Au printemps dernier, Alexis a soufflé l'idée de cultiver un potager à sa femme Thifanie, qui a tout de suite été emballée. Le couple décide donc de lancer sa propre activité maraîchère. Le principe est simple : produire ses propres fruits et légumes pour ensuite approvisionner leurs trois magasins situés à Yzeure, Beaulon et Molinet.









Des fruits et légumes de saison uniquement

« *Nous semons, cultivons, et récoltons sur une parcelle de notre domaine à Bourbon Lancy, spécialement pour nos clients, pour assurer une qualité et une production optimale. Et tout en culture modérée. Garantie sans pesticides, avec beaucoup d'amour et de temps. Salades, butternuts, courgettes, radis, tomates, choux, piments, blettes, artichauts, fraises, tomates, aromatiques, et bien d'autres… Nos légumes de saison sont fraîchement cueillis le matin avant de garnir nos rayons. Qualité et proximité, sont nos deux priorités* », nous précise Thifanie.

Manger de saison, local et en circuit court

L'objectif n'est bien entendu pas de concurrencer les agriculteurs mais de contribuer à la valorisation des productions locales. Leurs fruits et légumes sont proposés en rayons au même titre que les autres. Un complément en provenance d'autres producteurs reste indispensable, pour enrichir nos rayons. « *Nous savons ce que l'on est capable de vendre, ce qui plait, ce que veulent nos clients. Nous avons la possibilité d'allier, avec ce projet, notre métier de distributeur avec celui de producteur. Donner un sens au concept de circuit court avec l'ambition de fournir dans nos rayons des légumes qui ont du goût au juste prix* », souligne Thifanie.

Partage et convivialité au domaine

Chaque semaine, nous proposons aux salariés qui le souhaitent de venir jardiner au domaine. L'occasion pour tous de se retrouver dans un lieu commun. Pour l'équipe, c'est aussi une manière de connaître l'amont de la filière. Nous passons de bons moments de partage et de convivialité.

Projets à venir :
Des paniers sur commande.
Un verger en cours de création au domaine.
Des fruits seront proposés prochainement.

R Market Proxi
11 Bd Saint-Exupéry à Yzeure
Rue du Commerce à Molinet
2 bis Rue de la Paix à Beaulon

> « Cultiver un potager, ce n'est pas seulement produire ses légumes, c'est apprendre à s'émerveiller du mystère de la vie. »
> - Pierre Rabhi -

SHOWROOM
ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com
AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS
PYRAM CUISINE Fabrication française en auvergne

Quand la musique nous invite à offrir, partager et explorer des horizons nouveaux

Rencontres et médiations musicales pour EPHAD et hôpitaux est un projet imaginées par **Emilie Antoine**, violoncelliste de formation et qui pratique le chant et la guitare. Son objectif, remettre la musique au cœur de l'EPHAD et des hôpitaux pour regénérer des liens de qualité entre les résidents et les soignants. Rencontre.



Ces atouts lui ont permis de rechercher la proximité avec les personnes qui ont soif d'un lien humain chaleureux et convivial.

Emilie croit aux vertus des mélodies, des sonorités des paroles chantées, des émotions proposées pour vivre et faire revivre ce qui nous anime, dans nos sensibilités, nos caractères, pour créer des liens ensemble et au présent. « *Je crois aussi au dialogue vertueux lorsque les personnes en vulnérabilité ne peuvent plus partager leur être par la parole.* »

Considérant que la musique peut amener au-delà de nos certitudes, de nos peurs, de nos schémas, Emilie pense que celle-ci nous invite toujours plus à offrir, partager, explorer des horizons nouveaux. Pour Emilie, la musique est soutien, elle porte nos chagrins, adoucit nos contrariétés, rend possible un cœur à cœur dans les endroits qui nous sont personnels. « *Cet art nous engage sur des chemins d'ouverture à l'autre et d'ouverture à nous-même* ».

C'est en ces convictions profondes qu'Emilie place cette proposition de balades Musicales et Amicales. « *Il est important de refaire vivre à la personne quelque chose de beau* ».

La musique reste un prétexte à la rencontre.

À travers cette activité, Emilie a presque créé un nouveau métier alliant musicalité, amitié, vie sociale de la structure psychologie et soin. Une première expérience aboutit à l'EPHAD de Nérondes dans le Cher, donne l'envie à Emilie de continuer de proposer ses services et de développer cette activité sur l'Allier.

Les Balades Musicales, qu'est-ce-que c'est ?

« *Ce concept permet d'engager la construction de liens de qualité entre les personnes au sein d'un collectif. Le premier axe est de permettre aux soignants autant qu'aux résidents de vivre une rencontre en dehors du soin habituel par une médiation musicale simple, authentique et accessible à tous. Les balades sont surtout dédiées aux personnes qui n'ont plus d'entourage pour se sentir accompagnées, mais aussi à toutes celles pour qui la musique est un moyen d'honorer, de gratifier les parcours de vie et d'y trouver quelques sources bienfaisantes.* » Elles sont ouvertes à toutes personnes désireuses de se joindre à l'itinérance. Elles s'adaptent selon les besoins des établissements et des personnes qui les constituent. Les établissements accueillant cette prestation sont ceux qui accompagnent quotidiennement la souffrance et l'isolement. « *Mon intervention dans la structures s'étalent généralement sur 8 à 12 mois prolongeables, avec une fréquence d'une séance par semaine et une durée d'intervention d'environ 3h30 heures adaptables* » nous précise Emilie.

Services et Médiations s'engage à :

- Proposer des répertoires divers et variés, qui seront enrichis selon les demandes des résidents et des personnels,
- Travailler sur l'éveil et l'animation des souvenirs, des émotions et de l'histoire de la personne pour favoriser le dialogue.
- Favoriser la rencontre dans la bienveillance et le respect des personnes,
- Fournir des documents de bilan, d'observation et de suivi,

L'établissement rend disponible une personne référente du parcours (psychologue ou cadre de sante), ou d'un personnel soignant pour accompagner les visites.

Toutes personnes peuvent contribuer à faire du bien et du lien. Plus d'infos : 06 01 63 21 79 servicesetmediations@gmail.com







Conception graphique : Studio Berva - www.studioberva.fr

CeltÔ

Bourbon-Lancy

mon rendez-vous bien-être

EN 2022, CELTÔ SPA ET BIEN-ÊTRE FÊTE SES 15 ANS !
UNE BELLE OCCASION DE VOUS OFFRIR
ENCORE + DE BIEN-ÊTRE !

15 ANS de Bien-Être

2007-2022

L'OFFRE Anniversaire

UN SOIN RÉALISÉ =
L'accès aux Espaces Thermoludiques de votre accompagnant à
15€*

D'AVRIL À DÉCEMBRE

Le 15 DU MOIS

Profitez de votre accès aux Espaces Thermoludiques
à 15€**
au lieu de 19,50€



LES ACCÈS AUX ESPACES THERMOLUDIQUES

Venez vous ressourcer grâce à l'eau thermale de Bourbon-Lancy

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

SANS RÉSERVATION
19,50 €
7€ pour les enfants***

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES, MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

Serviette et claquettes obligatoires



VENEZ PROFITER DU SOLARIUM !

SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE, DOUCHES LUDIQUES ET CELTÔRIUM

* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ sous les jours sur présentation de l'accompagnant.
** Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ pour un accès acheté et consommé le jour même - Pour novembre, offre réalisée le mercredi 16 Novembre 2022 - Sous réserve du nombre de places
*** Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudis matin des vacances scolaires

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE BASSIN EXTÉRIEUR | SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

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

Moulins entre en scène : un nouveau spectacle et un nouveau site !

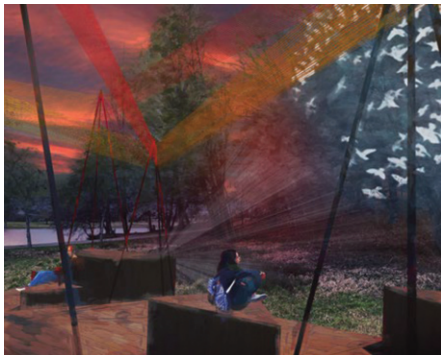
Un parcours d'illuminations du patrimoine gratuit à découvrir seul, en famille ou entre amis et permettre à la fois aux habitants de se réapproprier leur ville, et aux touristes de découvrir toutes les facettes de ce patrimoine bourbonnais sous un nouvel angle.

Dès le 23 juin, à la tombée de la nuit, les monuments emblématiques de Moulins s'animent grâce à des spectacles son et lumière le long d'un parcours d'environ 1h30. Des projections monumentales de 10 à 20 minutes animent les façades du Centre National du Costume de Scène, du Jacquemart et de l'Hôtel de Ville, du Théâtre, de l'église du Sacré-Cœur. Pour cette nouvelle saison estivale, le site de Souvigny ne sera pas illuminé pour cause de rénovation de l'église prieurale. C'est au tour du site des Ozières, à Yzeure, d'accueillir Moulins entre en scène ! Sans oublier le château des Ducs de Bourbon et la tour de la Mal-Coiffée, mis en lumière par le Dépar-tement de l'Allier avec un nouveau spectacle consacré à Anne de France.

Nouveauté 2022 !

Un nouveau spectacle sur l'église du Sacré-Cœur
Cet édifice se pare cette année d'un nouveau spectacle mettant en valeur les richesses patrimoniales des musées du territoire.

Moulins entre en scène fête les Ozières, à Yzeure : Le projet "Sentinelles"



A partir du mois de juillet, Moulins entre en scène fête les Ozières et offre une déambulation originale de jour comme de nuit, à travers des zones d'observation et de sensibilisation au vivant, appelées « Sentinelles ». Un cheminement, ponctué de cabanes, permet d'appréhender et d'observer la nature à travers des projections lumineuses mais aussi une ambiance sonore surprenante. Un spectacle onirique à ne pas manquer !

"Journées Découvertes" à l'Espace Shanti à Coulandon





Rendez-vous le 17,18 et 19 juin pour des ateliers individuels et collectifs et deux soirées, animés par 13 thérapeutes ou créateurs qui interviennent à l'Espace. Toute l'équipe vous a concocté un superbe week-end dédié au ressourcement et au mieux-être. C'est aussi l'occasion de découvrir le lieu et des nouvelles disciplines. Roulettes et Cie seront présents le samedi jusqu'à 15h et le dimanche pour vous proposer des encas, produits locaux, boissons bio…
Tout le programme : espaceshantiallier.com

10ème édition de la "Tournée des Riders"

Dimanche 19 Juin 2022 aura lieu, au départ de Noyant d'Allier, la "Tournée des Riders" organisée par l'association les Riders Bourbonnais. Les parcours VTT vont de 20 à 105 km, les parcours marche/Trail de 7 à 20 km. Pour les plus courageux lors de cette dixième édition vous aurez le choix entre 2 défis : 90 ou 105 km. Vous aurez la possibilité à l'issu de la randonnée de vous restaurer sur place avec une formule pique-nique asiatique préparé par le restaurant le Petit d'Asie.
Plus d'infos : www.ridersbourbonnais.fr

Des activités pour tous au **Natural Wake Park !**

Cette année, le Natural Wake Park se développe et propose de nombreuses nouvelles activités pour amuser les plus petits comme les plus grands. Le grand téléski est ouvert depuis le mois d'avril, avec quelques nouveautés à venir pour cet été.

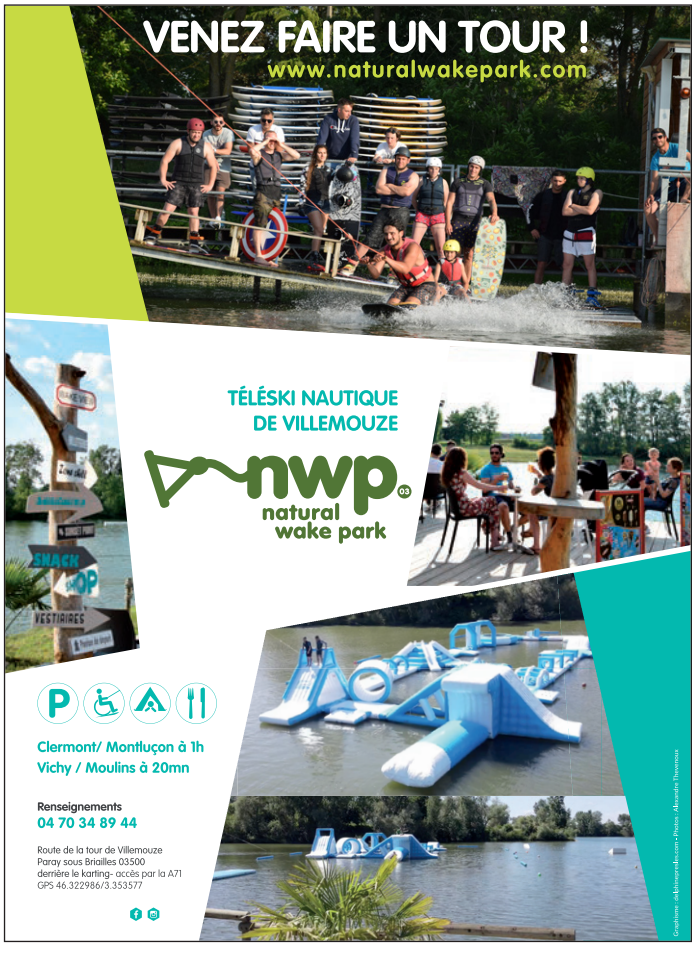
Save the date !
• **Les vendredis soir, soirée « After Wake Musical »** à la Paillotte-snack du Natural Wake Park.
• **Le samedi 16 Juillet, énorme chaud pyrotechnique**

Ainsi que d'autres aménagements et surprises à venir sont à découvrir durant tout l'été. Toujours le lieu idéal pour venir passer un moment inoubliable en groupe avec la **privatisation du téléski les matins** (EVG, famille, centres de loisirs, entreprises) ou pour évoluer en **Wakeboard sur l'un des stages** organisés dans l'été (retrouvez tout le programme détaillé sur leur site internet).

Nouveau ! Sur la nouvelle partie du plan d'eau, la fun Zone du NWP ouvrira ces portes à partir du 18 Juin. Vous y trouverez :
- Un aqua-park flambant neuf (parcours d'obstacles sur structure gonflable flottante)
- Le Bi poulie (petit téléski, idéal pour découvrir la glisse tractée tout en douceur)
- Une zone de navigation sauvage pour pédalos, paddle et canoë.

Pour vous rafraîchir et manger un petit gouter, **le chalet de la Fun zone** vous accueillera tout l'été avec sa terrasse et sa vue imprenable ! Venez vite découvrir ce coin de paradis, vous ne serez pas déçu.

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



COURTIER EN FINANCEMENT

IPCONSEILS Moulins

“Vous ouvrir la porte de toutes les banques”

Isabelle



maprimerénov’
Mieux chez moi, mieux pour la planète

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

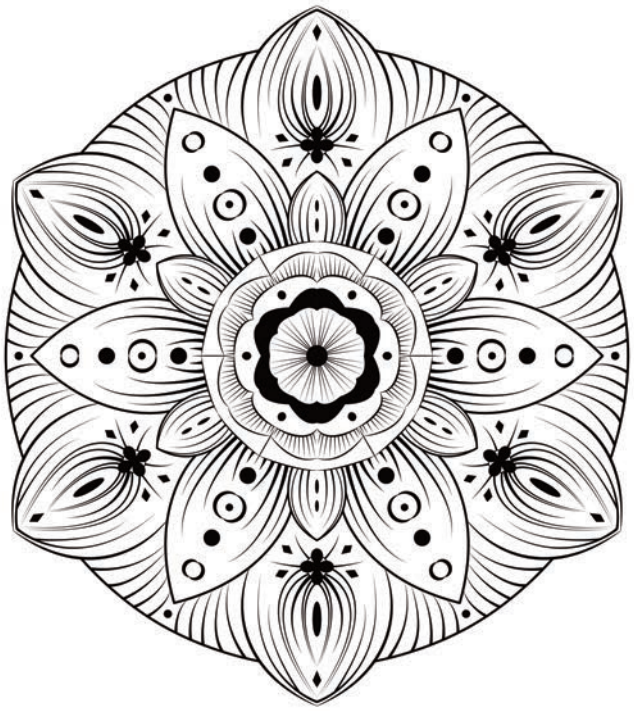
L’accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure

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'elle. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !





Solutions du jeu p.26

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard, collectionneur et passionné du Bourbonnais, nous partage ses cartes postales anciennes.

Les six piliers pour être **en bonne santé !**

Saviez-vous que le 12 juin était la journée mondiale du bien-être ? C'est l'occasion de vous en parler plus en détail. Il est communément défini comme un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit, le bien-être touche tant à la dimension biologique de la vie humaine qu'à sa dimension sociale.



Le bien-être est intimement lié à la notion de santé. Nous vous proposons donc de vous donner quelques clés pour potentialiser votre bien-être en vous exposant les piliers de la santé :

- Adoptez une alimentation équilibrée : il est important d'adopter un régime sain, avec des fruits et des légumes de saison, de préférence bio, d'éviter les produits laitiers, et les plats industriels.

- Buvez suffisamment d'eau : 2 litres d'eau par jour. Notre corps est formé a plus de 90% d'eau. C'est le carburant de votre corps et de chacune de vos cellules, c'est grâce à elle que votre corps élimine les toxines.

- Pratiquez une activité sportive : l'activité physique renforce le corps et est bon pour la gestion du stress, pas besoin de courir un marathon toutes les semaines, marcher 10 000 pas par jour est suffisant pour se maintenir en forme et en santé.

- Dormir 6 à 8h de sommeil par nuit pour que le corps puisse recharger ses batteries et régénérer ses cellules.

- Adoptez une attitude mentale positive : Les pensées négatives se transforment en émotions négatives qui affectent chacune de nos cellules. Souriez-vous tous les matins en vous regardant dans le miroir, prenez quelques minutes pour vous chaque jour en faisant une activité que vous aimez.

- Adoptez une bonne posture pour soulager et protéger vos articulations en diminuant les douleurs, pour libérer votre cage thoracique et mieux respirer, et pour avoir davantage d'énergie.

Le conseil du mois !

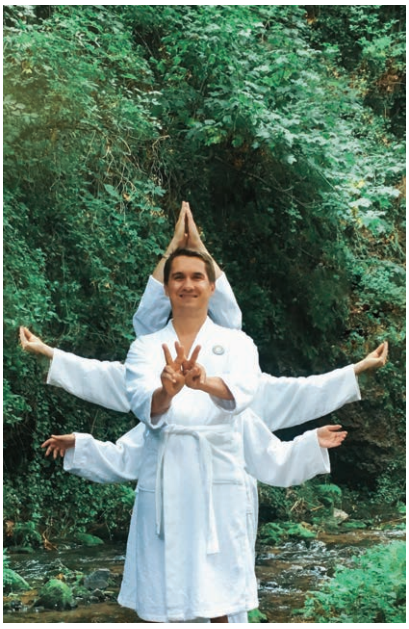
« La Chiropratique en plus de ces clés peut vous aider en rétablissant une bonne connexion entre le cerveau et le corps pour favoriser la guérison et le bien-être. Le chiropracteur va libérer le corps des interférences au niveau de la colonne vertébrale et des articulations pour rétablir un bon équilibre. » nous précise Dimitri Bartos chiropracteur à Moulins.

Retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.

Les Accros du Peignoir

Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



Et de 5 pour **« Buée & Claquettes »**

La web-série « Buée et Claquettes », co-production entre Auvergne Thermale et En Vrai Auvergne, continue avec toujours le même objectif de vous faire découvrir les établissements thermaux. **Fanny Agostini s'arrête cette fois-ci à Néris-les-Bains**. L'occasion pour elle de découvrir le cadre enchanteur de la station ainsi que les orientations thérapeutiques et les pathologies qui sont traitées aux Thermes.



Le 5ème épisode de « Buée et Claquettes » est donc maintenant disponible sur les sites et réseaux sociaux d'Auvergne Thermale et En Vrai Auvergne. C'est tout d'abord un cadre magnifique que l'on perçoit en suivant Fanny entrer dans les thermes, avec un espace classé monument historique. On découvre un établissement particulièrement lumineux. Cette luminosité des thermes est apportée notamment par un dôme de verre et est nécessaire pour diffuser une atmosphère de détente, très utile pour traiter les pathologies dans lesquelles sont spécialisés les thermes de Néris-les-Bains.
On apprend aussi que Néris-les-Bains dispose de trois orientations différentes, dont une orientation « affections psychosomatiques ». Le traitement de cette pathologie concerne des troubles liés au surmenage allant jusqu'au burn-out, avec des soins efficaces contre l'anxiété et les troubles du sommeil. Le fait de bénéficier de ces soins thermaux permet ainsi de limiter la consommation de médicaments et de privilégier une médecine douce.
Enfin, ce fut l'occasion pour Fanny Agostini de pouvoir profiter des équipements des thermes de Néris-les-Bains avec des bains locaux très appréciés par les curistes qui ont des actions sédatives et antalgiques. On retrouve par la suite Fanny dans un espace dédié à l'aquagym, où elle bénéficie des bienfaits de l'eau thermale. De nombreux autres soins sont à découvrir aux thermes de Néris-les-Bains, tous dans le but de prendre soin de soi et de sa santé.

OFFICE DE TOURISME
DU BOCAGE BOURBONNAIS

BOCAGE **BOURBONNAIS**

ON VOUDRAIT BIEN VOUS Y VOIR !

Vous avez pris l'habitude de privilégier les destinations de proximité aux voyages au longs cours ? La planète vous en remercie et si la naturalité vous parle, il y a de quoi faire pour vous en Bocage Bourbonnais (Allier) à 20 min de Moulins, 1h au nord-ouest de Vichy.

Si vous choisissez le Bocage, il faudra vous y faire, vous deviendrez un **accro du peignoir**... tout ce bien-être pour vos vacances... ne serait-ce pas un peu trop ressourçant ? Et en visitant le **château**, en haut de ses trois tours emblématiques, vous risquez bien un vertige à cause de la vue éblouissante sur la Petite Cité de Caractère, berceau de la dynastie des Bourbons (rois de France du 16ème au 19ème siècle) ?
Découvrez ses **parcs, son casino, son géocaching**... un **resto** puis filez au **mapping** sur les tours du château à la nuit tombée ! Trop de réjouissances pour un seul spot non ?



©Les Accros du peignoir – Marielsa Niels



©Château de Bourbon - Prod03

Nouveauté 2022, les habitants prennent du temps pour vous faire découvrir les pépites du Bocage, ne serait-ce pas un peu trop VIP comme rencontre ?

Toutes ces festivités du Bocage Bourbonnais, il va falloir gérer !

Risque d'explosion de votre agenda avec le Bocage Festif et ses **8 festivals** rassemblant 45 000 festivaliers, attention à vous, à vos yeux et à vos oreilles, ils pourraient être ravis !



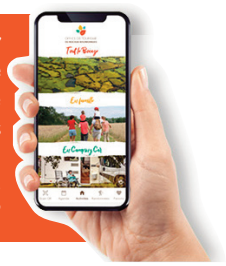
©Hadra Trance Festival – Laetitia



©Pagode de Noyant d'Allier - Prod

Géocaching, visite pas à pas, randonnée ou trail sur les Côtes Matras pour découvrir une vue imprenable sur le Bocage Bourbonnais : un peu trop typique et nature, non ?
Et toutes ces références à l'Asie au cœur du Bocage, à Noyant-d'Allier, ce ne serait pas un peu trop dépaysant ? Se laisser surprendre, au détour des corons, par la pagode bouddhiste et ses jardins apaisants, par les bons petits plats vietnamiens, la visite musée de la Mine ou le vélorail … C'est risqué, vous allez être submergés d'émotions, non ?
Attention, submersion possible aussi à la base de loisirs de Vieure (baignade, pêche, paddle, canoë …), un peu trop de rafraichissements annoncés au cœur de l'été, vous ne pensez pas ?

Pour établir votre plan spécial et tenter le tout pour le tout en Bocage Bourbonnais, poussez les portes de l'Office de Tourisme (04 70 67 09 79) ou RDV sur le site tourisme-bocage.fr. L'application Bocage bourbonnais tourisme (à télécharger sur Google Play et App store) permet de constituer votre carnet de route Bocage Bourbonnais : qu'attendez-vous pour y risquer des vacances inoubliables ?



Téléchargez l'application
Bocage Bourbonnais Tourisme

DISPONIBLE SUR Google Play
Télécharger dans l'App Store

OFFICE DE TOURISME
DU BOCAGE BOURBONNAIS

BOCAGE **BOURBONNAIS**

ON VOUDRAIT BIEN VOUS Y VOIR !



www.tourisme-bocage.fr

OfficedeTourismeduBocagebourbonnais

Téléchargez l'application **Bocage Bourbonnais Tourisme** DISPONIBLE SUR Google Play Télécharger dans l'App Store

Crédits ©Prod03-R. Brunet

Un été sportif avec les courses d'obstacles près de chez nous !

Les courses à obstacles connaissent un succès croissant en France comme dans le monde entier. Ces évènements rassemblent des sportifs ou pas, pour courir ou marcher et surmonter différents obstacles. Mêlant bonne humeur, obstacles amusants et souvent salissants, parfois en costumes délirants et pour la bonne cause... Seul ou en équipe, pour adultes et enfants, découvrez les courses près de chez nous !

Espinasse-Vozelle

CANCE'RUN

A eu lieu le samedi 28 mai 2022

Course d'obstacles solidaire au profit de la recherche contre le cancer pédiatrique organisée par Les éclaireuses éclaireurs de Vichy. Elle a eu lieu le samedi 28 mai dernier. L'intégralité des bénéfices, sera reversé à l'Institut Gustave Roussy pour la recherche contre le cancer pédiatrique. Cette course s'est déroulée sur un parcours de 5,5 km, composé de 18 obstacles variés.



Gouise

LA GOUISADINGUE

Samedi 27 août 2022

L'association Gouatsevents organise sa deuxième édition de "La Gouisadingue" destinée au grand public et aux sportifs ou pas et aura lieu le samedi 27 août à Gouise.

Elle se déroulera en 5 vagues de départ de 160 personnes maximum sur la journée sur un parcours de 7 km environs. La course est chronométrée et compte 34 obstacles. Elle peut se faire en individuel ou par équipe de 5 à 9 personnes, les déguisements sont les bienvenus. « *Tout participant a droit à un maillot et une boisson et pour ceux passant la ligne d'arrivée, ils recevront une médaille "Finisher"* » nous expliquent les organisateurs.





Nouveauté 2022 :Vague DUO, 1 adulte et 1 enfant (de 10 ans à 16 ans).

« *L'entrée au public est gratuite. Nous organisons également une tombola au profit de l'UDSP 03 et tous les bénéfices seront reversés pour aider les orphelins des pompiers.* » Les nombreux bénévoles (entre 70 et 80) vous proposent cet événement sur un site idéal pour accueillir ce genre d'événement, à vous de venir le découvrir !

Plus d'infos : Facebook et Instagram, Fred 06 82 26 12 43 ou Alain 06 70 74 77 02

Vichy/Bellerive

LA CRAPABOUE

Dimanche 3 juillet 2022

"La Crapaboue" est un parcours avec obstacles organisée par l'association cussétoise "Les Pieds Dans La Boue" et pensée pour les enfants de 6 à 14 ans. Ils devront courir bien sûr ! Mais pas que ! Ils trouveront sur leur parcours des tunnels, des parcours de pneus, des obstacles à escalader, et de la boue…

Cette course se veut une course d'entraide, de solidarité entre enfants et aussi l'envie de passer un bon moment en s'amusant en toute sécurité, mais en laissant tout de même quelques gouttes de sueur. Deux parcours sont prévus : 1km pour les 6/9 ans (20 obstacles) et 2km pour les 10/14 ans (30 obstacles).

La Crapaboue 2022 aura lieu à l'hippodrome de Vichy/Bellerive et quoi de mieux qu'un symbole fort pour un redémarrage après deux ans d'interruptions, elle aura lieu le dimanche 3 juillet 2022 soit 6 ans jour pour jour après la première édition.

« *Réunissant au minimum 3000 personnes sur la journée, nous transmettrons les valeurs de notre association, partage, entraide et solidarité. 1€ par participation sera reversé à l'association "Les sourires d'Estaing". N'hésitez pas à venir encourager les participant et profiter des animations durant la journée !* » nous précise Mathieu Dauffy, bénévole de l'association "Les Pieds dans la Boue"

Plus d'infos : www.crapaboue.fr









Saint Pourçain sur Sioule



RUN&SLIDE

Samedi 2 et dimanche 3 juillet 2022

Course d'ostacles gonflables. Dans le cadre de la Sioule en fête, et en collaboration avec la ville de Saint-Pourcain-sur-Sioule, Run & Slide vous propose un événement unique et déjanté en Auvergne. Un parcours de 5km dans un endroit idyllique qu'est le parc de l'île de la Ronde à Saint-Pourçain-sur-Sioule. Une course de dix obstacles gonflables pour toutes et tous, sportif ou non. Une épreuve sportive réservée aux 6 ans et +, non chronométrée en pleine nature. Le 2 juillet pour les enfants de 6 à 15 ans et les familles. Le 3 juillet pour les 16 ans et +.

Plus d'infos : www.rundandslide.fr

La GAB'alade, une balade moto solidaire

GAB'alade, est une balade moto solidaire organisée pour venir en aide à l'association yzeurienne « Des Ailes pour Gabriel » qui œuvre en faveur d'un jeune garçon, atteint d'une dystrophie musculaire de Duchenne (myopathie). La 3ème édition de la GAB'alade aura lieu le dimanche 26 juin 2022.



Esprit Edition : Quel est l'objectif de cet évènement ?
Thierry Grimaud, président : L'idée est d'organiser une balade moto pour recueillir des fonds, afin de les reverser à l'association yzeurienne « Des Ailes pour Gabriel ». En 2019, la première balade a pris la direction du Lac des Settons dans le Morvan et avait réuni une quinzaine de motards. En 2020, pas de balade pour cause de restrictions sanitaires, mais l'année n'a pas été totalement perdue, puisqu'elle m'a permis de monter un projet plus ambitieux pour 2021.

Esprit Edition : Quel a été ce projet 2021 ?
Thierry Grimaud : Nous lui avons tout d'abord trouvé un nom et c'est Gabriel qui l'a baptisée GAB'alade. J'ai par la suite cherché et trouvé des partenaires qui nous ont offert des lots pour une tombola organisée le jour de la balade. Nous avons également eu la chance d'avoir comme parrain Xavier de Soultrait. Pour la communication de l'évènement, l'agence de communication moulinoise C.touCom' a offert la création et l'édition d'une affiches et le logo a été créé et offert par Ben des Skullteurs, puis vendu sous forme d'autocollant. Nous les remercions tous pour leurs gestes solidaires ! Cette 2ème mouture de la GAB'alade a réuni 72 personnes pour 58 motos, venant de Moulins et son agglomération, de Vichy et les communes limitrophes, de la région de Dompierre-sur-Besbre, du Puy de Dôme, de la Nièvre, de Saône et Loire, de Haute-Loire et même de Charentes-Maritimes. Cette balade solidaire prenait cette fois-ci la direction de la Montagne Bourbonnaise, avec une pause pique-nique à la Loge des Gardes, puis une arrivée grandiose dans la cour d'honneur du château de Lapalisse, accueilli par Monsieur le Maire, Jacques de Chabannes.

Esprit Edition : Quand a lieu l'édition 2022 ?
Thierry Grimaud : La 3ème édition de la GAB'alade aura lieu le dimanche 26 juin 2022. Elle s'élancera de St. Pourçain-sur-Sioule, pour une boucle dans les Combrailles, puis retour à St. Pourçain. Un pique-nique tiré du sac, est prévu au niveau du lac des Fades-Besserve. Comme les années précédentes, la réussite de cette journée de solidarité grâce à tous nos partenaires et la générosité de tous. Nous pouvons donc reconduire la Tombola et la communication. Xavier de Soultrait sera cette année encore, le parrain de la GAB'alade, et offrira son maillot du Dakar 2022 lors de la tombola !

Esprit Edition : Comment suivre l'actualité ?
Thierry Grimaud : Rendez-vous sur nos reseaux sociaux, Facebook : GAB'alade, Instagram : gabalade_03, et Twitter : GAB'alade. Visitez également le site de l'association desailespourgabriel.e-monsite.com, vous y aurez des nouvelles de Gabriel, des actions menées en sa faveur, et si le cœur vous en dit, vous pourrez adhérer à l'association, ou faire un don.
Toute l'actualité : gabalade03.wixsite.com/my-site-1











Besoin de faire garder votre petit bout sur le secteur d'Ygrande ?





Amandine et Laetitia, professionnelles de la petite enfance vous proposent leurs services à la MAM Pirouette cacahuète à Ygrande. « *Nous sommes assistantes maternelles avec plus de 10 ans d'expérience chacune. D'abord à notre domicile puis nous avons eu envie de changer d'horizon en se mettant en collaboration pour travailler ensemble et différemment. Nous avons monté notre maison d'assistantes maternelles avec une structure complètement adaptée aux jeunes enfants. Celle ci a ouvert ses portes début octobre 2021 sur la commune d'Ygrande. Nous pouvons accueillir jusqu'à 8 enfants simultanément âgés de 0 a 3 ans dans une maison de plein pieds de 80m² avec un jardin de 300 m². Nous proposons de multiples activités créatives ainsi que des sorties en extérieur en respectant le rythme de chaque enfant.* »

Suivez l'actualité sur Facebook et instagram : mam pirouette cacahuète ygrande. Plus d'infos : 06 27 52 39 93 - 06 77 89 60 07 mpirouettecacahuete@gmail.com



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous propose un accessoire.



« *Gourdes contenant un prisme de Quartz ou d'Améthyste procurant une eau énergisante à boire tout au long de journée*

- Gourde avec prisme de Quartz : *elle apporte une énergie positive sur le mental et le corps.*

- Gourde avec prisme d'Améthyste : *elle apporte une énergie en changeant le négatif en positif, apaise au niveau du sommeil, bon pour la peau et les cheveux. Convient à tout le monde, idéal pour les sportifs et à ceux qui ont besoin de lâcher prise.*».

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi
07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

Construis ta cabane : 24 modèles à construire - éditions Milan



" *Maison en carton, yourte ou hutte : que vas-tu préférer construire ? Dans ce livre, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux : choix du bon emplacement, élaboration des structures, décoration des portes, tout est bien expliqué ! Destiné aux accros de la nature de 9 ans et plus !* "

A vos réalisations ! Céline





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





Nouveau voyage en Bérioles, **vin, yoga et terroir !**

Pionnier de l'oenotourisme en Bourbonnais, le Domaine des Bérioles tente cette année l'expérience d'une balade immersive mêlant histoire, sols, yoga et dégustation dans les vignes. Un assemblage d'expériences inédit, porté par des passionnés.

Ici la terre, c'est la oulch

Vieux mot celte, c'est surtout un son d'où chuinte cette passion que le Bourbonnais a toujours voué à ce qui lie les sols au solaire : le chêne de Tronçais et la vigne de Saint-Pourçain notamment. La oulch, c'est aussi l'une des balades en Bérioles, l'un de ces parcours oenotouristiques créés par le Domaine.

Un cours de yoga au milieu des vignes…

Et c'est encore cette oulch qui pousse aujourd'hui les Bérioles à s'ouvrir à une expérience nouvelle mêlant dégustation, yoga et visite exploratoire des profondeurs de leur terroir. « Je cherchais comment lier attention au corps et attention à la terre. Et la vigne était une évidence, surtout ici dans ma région de coeur et aux Bérioles, domaine exemplaire en matière d'écologie. », indique Sandrine Braun, professeure de yoga à Vichy, native de la région.

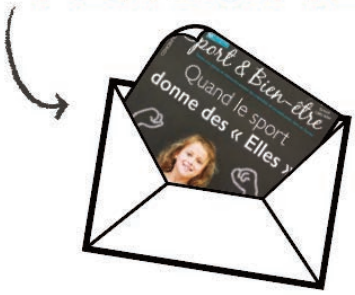
… Et une balade guidée dans l'un des plus anciens vignobles de France

L'attention au corps comme préparation à la vigne et au vin. Mais pas sans le terroir, pas sans la oulch. Dès lors pourquoi ne pas tenter le récit du domaine, du pays et de ses terrains au fil de cette balade au milieu des vignes ? C'est l'idée qu'apporte au projet un guide local, François qui se laisse porter par l'histoire d'un site dont l'apparence commune dissimule mal la richesse : littérature, toponymie, histoire vernaculaire, géologique et tectonique, la lecture de paysages confine au vertige, mêlant les échelles de temps et d'espace... Et c'est un autre récit de vins travaillés en biodynamie sur des cépages locaux. Complémentaire à celui du corps et de ses sensations que font délicatement émerger yoga et respirations au pied des ceps et d'un noyer. Autre emblème d'un pays, solidement attaché à sa oulch.

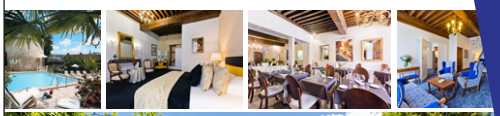
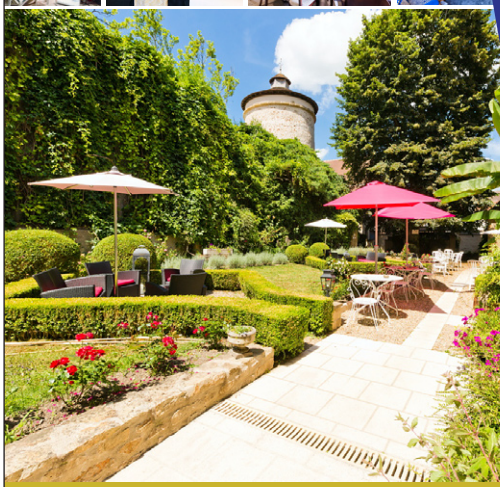
Le programme d'une matinée
Yoga aux Bérioles

- Balade guidée par François Skvor, passionné et spécialiste de géologie, particulièrement du terroir de Saint-Pourçain ;
- Session de yoga au cœur des vignes, animée par Sandrine d'Intime des Sens ;
- Dégustation des vins du Domaine des Bérioles accompagnés de produits du terroir par un membre de l'équipe.

Infos pratiques
Session de 9h15 à 13h environ.
Tarif / personne : 50€
Rens.et réserv. Sandrine Braun 06 63 49 40 35

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

Grand Hôtel Restaurant Montespan Talleyrand****
Maître Restaurateur


Espace bien-être
Restaurant ouvert 7/7
Grand solarium avec vue sur le château
Chambres
Jardin intérieur à la française
Piscine
Espace fitness
Appartement
Séminaires
2 Place des Thermes - 03160 Bourbon l'Archambault
04 70 67 00 24
hotel-montespan-talleyrand.com
Facebook

Rompre l'isolement de nos **aînés,** devenez bénévole !



De gauche à droite : Eliane Menis Laubriat, trésorière, Gérard Vignau, bénévole, Ludivine Ray, directrice CCAS Avermes et Martine Bolot, présidente ICARAM

De nombreuses personnes vivent dans la solitude. Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées et pour créer des moments de convivialité partagée, l'action VIRIS a mis en place les visites à domicile effectuées par les bénévoles.

Mise en place en 1984 sur la commune d'Yzeure, Viris est depuis le fruit d'un partenariat entre les CCAS de Moulins, Yzeure et Avermes, l'ICARAM et le Conseil Départemental. L'objectif de cette action est de trouver une solution concrète et durable pour lutter contre les conséquence de l'isolement des plus de 75 ans grâce à l'engagement de bénévoles.

Cette action bénéficie d'une organisation rigoureuse coordonnée par le service autonomie du département et propose à des personnes désireuses de devenir bénévole d'apporter aux personnes seules des moments de rencontres et de partage. « *Les visites se font à domicile avec des personnes isolées, donc pour les bénévoles il est important d'en avoir conscience et de bien réfléchir à son engagement et notre rôle est de s'en assurer. Chaque bénévole décide de son secteur et de son rythme de visite, jours et heures, et du nombre de personnes à visiter. Nous n'imposons aucune règle sauf celle de la régularité et d'un investissement sur du long terme pour ne pas pénaliser la personne déjà fragilisée par la solitude. Si la visite physique ne peut pas se faire, les bénévoles s'assurent quand même de le faire par téléphone ou par courrier. Il est bon de rappeler également que les visites demeurent uniquement dans un cadre d'échange sans se substituer aux aides à domicile qui interviennent pour les courses ou le ménage.*» nous explique Martine Bolot, présidente de l'ICARAM

« *Ces visites sont une vrai bouffée d'oxygène et permettent aux personnes âgées qui se sentent isolées de maintenir un lien social, de retrouver le plaisir de bavarder ou faire un jeu en compagnie d'une personne bienveillante. Durant ce temps d'échange et d'écoute, les bénévoles apportent convivialité et stimulation et permettent de renforcer l'estime de soi.* » nous précise Eliane Menis Laubriat, trésorière de l'ICARAM

Témoignage

Gérard Vignau retraité et bénévole depuis 3 ans. Il réalise 2 visites par semaine de 2h sur le secteur d'Avermes et Moulins

« *Exerçant un métier de contact toute ma vie, la retraite a été pour moi difficile à accepter. J'avais besoin de retrouver une dynamique et des relations sociales. Le bénévolat a donc été une évidence et je fais aujourd'hui parti de plusieurs associations dont l'Action Viris. J'ai depuis créé des liens avec les deux personnes que je visite et une complicité s'est établie. Cet engagement demande de l'écoute, de la communication, du respect d'autrui, du partage et bien sûr disponibilité. Quand je pars en vacances je garde le lien par téléphone et carte postale. Il faut que la relation reste naturelle et sans obligation pour qu'elle soit la plus sincère possible. Il faut également savoir s'adapter, les visites ne se ressemblent pas toutes, en fonction de la forme et de l'humeur de chacun. Il faut avoir conscience que parfois nous sommes le seul contact extérieur en dehors de leurs visites médicales !* »

Si dans votre entourage une personne se sent seule ou si vous avez envie de donner de votre temps, contactez nous :
CCAS d'Avermes : 04 70 46 86 48
CCAS d'yzeure : 04 70 48 53 52
CCAS de Moulins : 04 70 48 51 47

Stage de Qi Gong avec Frédérique Picarony

Faites le plein de vitalité grâce à un stage de relaxation bien-être dans le Cantal. Vous mettrez tout en œuvre pour prendre soin de vous, retrouver la quiétude et nourrir votre vitalité en mettant de côté vos préoccupations quotidiennes. L'objectif est de se régénérer, dans un lieu propice au ressourcement.

Ce stage animé par Frédérique Picarony comprend 4h de pratique par jour :
- Méditation Jing Zuo (assise en paix), et exercices de Kum Nye
- Auto-massage
- Qi Gong général de santé. Méthode de Dao Yin Yang Sheng Gong. Cette forme à pour objectif de lutter contre le vieillissement en favorisant la circulation de l'énergie dans les méridiens. Ces mouvements sont des étirements, des rotations et torsions bénéfiques pour la circulation et les articulations. C'est une excellente méthode de base.



Entre les séances vous aurez la possibilité de faire des balades au départ de la Ferme des Prades. Les stages ont lieu du 15 au 20 août 2022 et du 22 au 27 août 2022. Le tarif du stage est de 240€, celui de l'hébergement en pension complète pour 7 nuitées est de 450€. Ouvert à tous ! Rens. 06 87 51 49 78 ou www.atelier-qi-gong.com

Le Café Compost de l'ADATER

Samedi 18 juin de 10h à 12h à Couzon. L'ADATER vous invite à participer à son Café Compost qui aura lieu dans le jardin de son animateur à Couzon. Jean-Christophe sera heureux de partager avec vous ses trucs et astuces autour du compostage et du paillage. Autant de petites graines à faire germer pour une meilleure gestion des déchets de jardin et de cuisine. ***Inscriptions au 04 70 66 48 25 ou 07 83 05 96 13.***



Rendez-vous le samedi 2 juillet **pour fêter les 100 ans du Football Club Souvigny**

Le club de football de Souvigny, plus connu sous le nom des « Chats noirs » va fêter ces 100 ans cet été. L'occasion pour le président de l'association, **Philippe Bernadat**, de raconter la belle histoire du club à ses supporters.

Le club se compose d'une équipe de jeunes dans chaque catégorie en entente avec St-Menoux, Neuvy et Nord-Vignoble, une équipe féminine et 3 équipes séniors ainsi que des dirigeants actifs, soit plus de 120 licenciés cette saison.

*« Cerise sur le gâteau, l'équipe Séniors **1** vient même d'accéder en fin de saison en départemental **1**. »* nous précise le président.

L'histoire du club

En 1921, les sportifs de Souvigny décident de fonder une société. Un bureau provisoire est formé, des statuts sont établis. Mai 1922, une association dite « Football Club de Souvigny », ayant pour but la pratique des exercices physiques et notamment le football et la préparation militaire est déclarée en Préfecture. La société devient officielle le 3 septembre 1922. Le club a su évoluer et gravir au cours de ces nombreuses années les différents échelons départementaux et régionaux. À tel point que l'équipe séniors 1 a par 3 fois sur ces 40 dernières années, évoluée au niveau 2 régional, appelé autrefois Honneur Régional pour les puristes, voyant passer des joueurs de talent et de renom dans ses effectifs.



Le FCS s'est illustré à plusieurs reprises avec des parcours remarqués en Coupe de France et Coupe d'Allier.

Rendez-vous le samedi 2 juillet prochain au Stade Guy Arnefaux, toute la famille du FC Souvigny fêtera l'anniversaire du club. De nombreuses rencontres sont au programme avec restauration sur place le midi et la journée sera clôturée par un repas dansant sous un chapiteau.

Rens. et réserv. au : 06 78 88 25 25
Page Facebook : FC SOUVIGNY













L'Etoile Moulins-Yzeure Football fête ses 100 ans !

L'un de plus vieux club de football de l'agglomération fête ses 100 ans. **Le 25 juin**, les « étoilistes » organisent une journée festive au stade Bellevue à Yzeure.



Équipe de foot de l'étoile - Année présumée 1928

Au programme, des rencontres avec toutes les catégories d'équipes, ponctuées par un match de gala avec des joueurs régionaux ayant évolué à des niveaux nationaux contre une sélection de joueurs du cru. La soirée se prolongera par un dîner dansant à Yzeurespace

Rétrospective des 100 ans

Plus communément appelée l'Étoile, le club a une belle histoire à raconter. Créé sous forme de société omnisports pour aider la jeunesse à



Equipe de l'Etoile Moulinoise en 32ème de finale coupe de france

se relancer après la grande guerre (14-18), le club de foot a connu de belles aventures au cours de son histoire en championnat comme en Coupe de France. L'Etoile fut toujours reconnue pour la formation des jeunes, aussi bien footballistique que morale. Après la seconde guerre mondiale, ce fut même le club phare de l'agglomération moulinoise. En 1984, il devient Etoile Moulins-Yzeure Football.

De nos jours...

Fort à ce jour de 220 licenciés, 30 dirigeants et des équipes dans toutes les catégories dont une équipe féminine, le club est présidé par Olivier Dumoulin. Les partenaires sont nombreux et apportent un soutien de poids au club. L'équipe séniors 1 évolue au plus haut niveau départemental. Les rencontres à domicile se partagent entre les stades de Bellecombe et du Haut-Barrieux à Yzeure. « *Ce club est familial* » comme aime à le répéter Gilles Gaurut l'une des chevilles ouvrières de l'Etoile. Le « Foyer » situé rue Pape-Carpentier à Moulins reste le véritable QG du club où joueurs et dirigeants se retrouvent régulièrement. L'Etoile organise également plusieurs manifestations : lotos, soirées à thèmes notamment dont le traditionnel Tournoi de jeunes Jean Chapier qui s'est déroulé le 8 mai dernier au complexe Zawada à Moulins. 750 joueurs et joueuses sont venus participer à ce tournoi qui est l'événement phare de la saison pour l'EMY. C'est avec fierté que l'Etoile va souffler ses 100 bougies.

Suivez l'actualité sur : etoile-moulins-yzeure-foot.footeo.com et les reseaux sociaux.



Equipe de l'Etoile Moulinoise juniors en 1945



L'école de foot actuelle, la relève est assurée !

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

Proprietes-privees.com
Une maison, un immeuble, un appartement, un commerce à vendre ?
Contactez moi !
Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55
GARANTIE immodvisor
4,8 / 5

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
SUIVEZ-NOUS ! BY AUDE & JULIE
www.espritsportetbienetre.fr

GB CP
- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com
Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire
Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

La Mission locale fête ses 30 ans !

A l'occasion de son 30ème anniversaire, la Mission Locale investie la salle Isléa et ses extérieurs à Avermes avec les jeunes, les 24 et 25 Juin !



Ces 2 journées sont ouvertes au public de tout âge pour découvrir l'offre de services à travers des animations valorisant les jeunes : Découverte de métiers (bus de l'orientation), Job dating avec des professionnels, rencontre avec des partenaires locaux, informations sur le logement, permis, apprentissage, santé, emploi, création d'entreprise…), concours de Jeunes Talents (musique, danse, création…), diffusion Web Série, Web Movie animé par les jeunes.

Les jeunes seront présents pour un retour d'expérience et les conseillers seront sur place pour échanger avec le public. Informations pratiques et animations sportives et ludiques ponctueront la manifestation.

La Mission Locale et son histoire

En 1982, sont nées les premières Missions Locales sous l'impulsion de Bertrand Shwartz, pour répondre aux besoins de la jeunesse. « *En 1992, la Mission Locale de Moulins et sa région s'installait sur le territoire bourbonnais avec 5 salariés, les locaux se situaient proche de la gare. Actuellement, La Mission Locale compte 28 salariés, répartis dans ses bureaux boulevard de Courtais à Moulins et dans les différentes antennes et permanences. Le territoire d'intervention couvre 127 communes réparties sur la Communauté d'Agglomération de Moulins, Communauté de Communes Saint Pourçain Sioule Limagne, Communauté de Communes Entr'Allier Besbre et Loire et la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Chaque année, la Mission Locale de Moulins et sa Région accompagne plus de 2000 jeunes dans leurs projets sociaux et professionnels.* » nous précise Sabine Dubessay, directrice de la Mission locale de Moulins.

Plus d'infos : www.ml-moulins.fr
Rens. au 04 70 48 26 50
ou contact@ml-moulins.fr

Save the date

Au programme !

Salle Isléa et ses extérieurs à Avermes

Vendredi 24 juin
- Apprentissage, Orientation, Formation.
- Bus de l'Orientation
- Présence des Centres de formation (CFA, …)
- Découverte des métiers de la sécurité et de la défense
- Job dating, Emploi
- Sensibilisation et information sur le handicap
- Infos, permis et logement

Samedi 25 juin
- Infos service civique et santé
- Escape Game mobilité
- Entreprises / Employeurs
- Activités ludiques et sportives extérieures
- Fête d'anniversaire des Missions Locales
- A partir de 18h : Festival de jeunes Talents et Défilé de mode

Sur les deux jours
- Rencontre de jeunes entrepreneurs
- Animation et jeux crées par des jeunes Ambassadeurs de la Mission Locale
- Témoignages de jeunes accompagnés par la mission locale
- Echange avec l'équipe de la Mission Locale
- Présentation de notre offre de service

Souvigny pour le plaisir **des yeux et des oreilles !**

Triennale d'art sacré sur le thème de la Paix



Éveillez votre regard avec les nombreuses expositions proposées à Souvigny !

Tout d'abord découvrez dans l'église prieurale **la Triennale d'art sacré sur le thème de la Paix**. Pas moins de 36 artistes ont travaillé sur cette édition ! Organisée conjointement par l'association 2A2B, le service Art, Culture et Foi du diocèse de Moulins et la ville de Souvigny, l'exposition reste en place **du 28 mai au 9 octobre.**



L'association 2A2B propose également une **exposition sur le thème de l'Arbre** dans les jardins et aux ateliers du chapeau rouge **du 4 juin au 24 septembre.**

Le musée organise comme tous les ans ses **Estivales**, des expositions gratuites à voir dans l'Espace Saint-Marc. **Du 14 au 27 juin** ce sont les dessins et travaux d'imprimerie de Michel Merle (encadrant à l'ESAT de Moulins-Yzeure), Nanako, usagère au studio numérique de l'ESAT et Bruno, graphiste, qui accueilleront les visiteurs sous les arcades romanes. Nanako dessinera sur place d'après photographies (portraits). Dans les annexes de l'Espace Saint-Marc les **photos de Frank Pizon** photographe et réalisateur du film documentaire « de Nature Bourbonnaise » seront mises en valeur **du 31 mai au 10 juillet.**



Développez votre oreille musicale avec les nombreux concerts prévus en ce début de saison estivale.

• **Dimanche 19 juin à 17h** c'est au tour du choeur mixte du centre d'art vocal en bourbonnais d'animer la nef de l'église Saint-Pierre Saint-Paul accompagné de Jean-Luc Perrot à l'orgue Clicquot et dirigé par Bernard Spizzi.

• **Samedi 2 juillet** c'est la Nuit des églises ! Venez découvrir la prieurale différemment avec une veillée musicale composée de chants et de textes par Marie de Salvert accompagnée du choeur Festina Lente.

• **Dimanche 3 juillet à 17h** le groupe Dulciane (guitare, voix, violoncelle) propose un concert sur le thème des chants d'Irlande. Espace Saint-Marc, entrée 10€.

• **Dimanche 10 juillet**, le service Art, Culture et Foi organise une journée entière de festivités pour accompagner le lancement du guide spirituel « Souvigny-Sanctuaire et ses chemins ». Programme détaillé : 9h marche, 11h messe, 15h concert de « la Chavanée » ensemble folklorique de Château-sur-Allier.

• **Mardi 12 juillet** aura lieu le concert le plus attendu cette année avec **Renaud Capuçon** qui donnera un concert, accompagné de Guillaume Bellom, à la Prieurale de Souvigny de 20h à 22h. ***Billets à réserver sur : https://www.billetweb.fr/renaud-capucon-un-violon-a-souvigny***



Renseignements au 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr

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 selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Pauline Bourbon, Réflexologue à Moulins



Les quatre accords toltèques de Miguel Ruiz

Les quatre accords toltèques propose de nous libérer de la pression quotidienne -énergie sournoise et contre-productive inventée de toute pièce par l'homme moderne- responsable de nombreuses souffrances physiques et psychologiques. Don Miguel Ruiz explique comment les sociétés contemporaines nourrissent les corps et les esprits par la peur du lendemain et limitent ainsi nos facultés à percevoir le sentiment de liberté. Cet essai n'impose aucune doctrine mais il conseille sur les voies à emprunter pour envisager une quête... « *Ce livre se lit comme un guide pratique de développement personnel, à lire au moins une fois dans sa vie ! Il vous permettra de devenir une meilleure version de soi et de vivre de façon plus harmonieuse et apaisée avec les autres et surtout avec vous même.* »

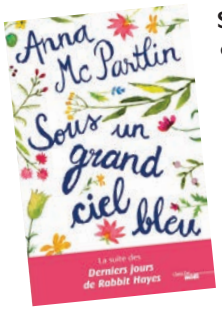
Julie, éditrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Les Etincelles de Julien Sandrel

La jeune Phoenix, vingt-trois ans, a le goût de la provocation, des rêves bien enfouis, et une faille terrible : il y a trois ans, son père, un scientifique, s'est tué dans un accident de voiture en allant rejoindre une autre femme que sa mère. Depuis, Phoenix le déteste. À cause de lui, elle a abandonné études et passions et enchaîne les petits boulots. Mais un jour, dans un carton qui dort à la cave, elle découvre la preuve que son père se sentait en danger. Ainsi qu'un appel à l'aide énigmatique, écrit dans une langue étrangère. Et si elle s'était trompée ? Et si… la mort de son père n'avait pas été un accident ?
Aidée de son jeune frère, un surdoué à l'humour bien ancré, Phoenix se lance à la recherche de la vérité. Mais que pourront-ils, tout seuls, face à un mensonge qui empoisonne le monde ? « *Ce roman nous invite à une prise de conscience des enjeux et scandales de notre société avec un mélange d'intrigues et des personnages attachants* »

Anne-Lise, lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Sous un grand ciel bleu de Anna McPartlin

« *Suite à la mort de Rabbit Hayes, véritable soleil de la famille, chacun doit se reconstruire et faire son deuil. Mais comment surmonter la perte de sa mère, de sa fille, de sa sœur ou de sa meilleure amie ? En se soutenant et en s'aimant. Au delà de la question du deuil et de la reconstruction, il faudra que chacun se confronte à ses choix, ses erreurs et ses hésitations et ce afin d'avancer. Un doux moment entre rires et larmes mais également un Véritable concentré d'humour, de sensibilité, d'émotion et d'amour, Anna Mc Partlin traite de ce lourd sujet qu'est le deuil et nous prouve que face à l'épreuve la plus dure qu'il soit, il y a toujours des jours meilleurs.* »

Aude, éditrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Les activités du calme et du bien-être, de Véronique Anderson

Postures de yoga, exercices de respiration, activités pour apprendre à se connaître et à communiquer en harmonie avec les autres, activités pour exprimer ses émotions, pour s'ouvrir à son environnement et l'apprécier… Ce livre propose plus de 45 activités ciblées et faciles à mettre en oeuvre à la maison ou en collectivité. Adaptées aux enfants de 5 à 10 ans, elles leur permettront de canaliser leur énergie et de (re)trouver le calme et la sérénité. L'auteure, Véronique Anderson, est spécialiste de l'enfance et des techniques de relaxation : longtemps professeure des écoles en primaire, elle est également formée à la sophrologie et à la méditation. « *Toutes les activités sont expliquées et illustrées étape par étape. Elles sont accompagnées d'anecdotes amusantes et de compléments d'information à destination des enfants et de nombreux conseils pour les parents. Adoptez ce livre qui fait du bien !* »

Pierre, lecteur du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Premiers pas sur le chemin du yoga, Yvonnes Barrière

Cette initiation à la pratique posturale du yoga s'adresse particulièrement aux débutants souhaitant découvrir cette discipline. Ce livre est destiné à susciter l'enthousiasme du lecteur. Une mise en page aérée et colorée favorise en toute simplicité la découverte de l'univers noble et ancestral du Yoga. Cet ouvrage pour les débutants se présente comme un accompagnement qui vous guidera et vous permettra de pratiquer où que vous soyez. Partez à la découverte de votre corps et de vos possibles grâce aux 76 fiches de postures explicatives et détaillées. Voyagez avec enthousiasme et faites escale dans des destinations emblématiques, dépaysantes, exotiques ou familières.
Yvonne Barrière est professeure de yoga et hôtesse de l'air. « *Plus qu'un ouvrage de yoga traditionnel, ce livre évoque ainsi un carnet de voyage que l'on aura plaisir à feuilleter et à passer sur son tapis pendant sa pratique. Le livre idéal pour la découverte et la pratique du yoga.* »

Bon à savoir ! Le 21 juin, journée internationale du yoga. Cette journée a pour objectif de sensibiliser le public aux multiples bienfaits du yoga et à son art de vivre.

Solution jeu des différences p.14



L'idee recette du Chef Sam du restaurant « Du Cote de Chez Sam »

Savoureuses brochettes de Boeuf **marinées au St-Pourçain**

Pour 4 personnes :
- *8 piques à brochettes*
- *1kg de Boeuf Rosbeef Extra*
- *1 Poivron vert*
- *1 Poivron jaune*
- *16 Tomates cerises*
- *1 Bouteille de vin rouge (St Pourçain)*
- *1 Oignon*
- *5cl d'huile d'olive*
- *1 c à c de piment de Cayenne*
- *5 brins de persil*
- *1 c à c de jus de citron*
- *Sel*
- *Poivre*

• Préparez la marinade. Emincez l'oignon et ciselez le persil. Dans un plat mélangez le vin rouge, l'huile d'olive, le piment, le poivre, le persil et le jus de citron.

• Coupez la viande de boeuf en cubes de 30g environ puis mettez la à mariner durant 12h

• Coupez les poivrons en morceaux, de taille régulière, de façon à ce qu'ils tiennent facilement sur les brochettes.

• Commencez par piquer une tomate cerise puis un morceau de viande puis un poivron jaune puis un morceau de viande puis un poivron vert... Veillez à alterner les ingrédients en respectant un ordre afin de garantir un bel aspect visuel ! Et terminez par une tomate cerise !

• C'est maintenant l'heure de la cuisson... Nous vous conseillons de cuire de préférence ces brochettes au barbecue ou à la plancha
A déguster chaud !

Restaurant Du Côté de Chez Sam
Ouvert 7j/7
Marguetière 03120 Andelaroche
Tel: 04 15 40 09 29 - www.chezsam.fr



Publi-rédactionnel

La Boucherie "Le Charollet" devient **"Ma France Nature" et fait le choix du circuit-court !**

La Boucherie-Charcuterie « Le Charollet » implantée à Moulins depuis 1975 à changée de propriétaire en novembre 2021 ! Le magasin s'est refait une beauté et s'appelle désormais « Boucherie-Ma France Nature » !

En effet la famille Michaud, agriculteurs à Neuilly en Donjon (03) a repris les rênes de l'entreprise avec toujours la même volonté et le même objectif : le circuit-court et la vente-directe.

Du côté des produits pas de changement, tout est encore transformé dans l'atelier de Sorbier (03) et les recettes sont restées inchangées.

Le seul grand changement c'est la viande de Boeuf qui provient directement de la ferme familiale de Neuilly en Donjon. « *Les animaux y sont élevés avec des aliments 100% français et sans OGM et aucun antibiotique ne leur est administré !* » nous confie Mathias Michaud, directeur de Ma France Nature.



Cette viande de Boeuf de très grande qualité régale les gourmets et les gourmands depuis déjà de nombreuses années. « *D'ailleurs de nombreux restaurateurs la propose chaque jour à leur clientèle, signe de reconnaissance ultime !* » précise Mathias Michaud.

En plus de la viande de Boeuf la gamme proposée est extrêmement large, avec d'abord différentes viandes sélectionnées localement (porc, veau, agneau et volailles) et de nombreuses charcuteries Maison (terrine, rillettes, boudin, saucisses, galantine, andouillettes, jambon sec, saucisson...)

La saison estivale et les barbecues arrivant à grand pas, l'offre est encore plus variée ! Vous y retrouverez notamment saucisses aux herbes, merguez, grillades, brochettes, viandes marinées, andouillettes, côtes de Boeuf... « *Evidement tout cela est aussi "Maison", préparé à base de produits de qualité par l'équipe à Sorbier !* » souligne Mathias Michaud

Bon à savoir : Suite à de nombreuses demandes, la boucherie est ouverte les dimanches matins de 9h à 12h !

Boucherie Ma France Nature
21 Rue Datas - 03000 Moulins
Tel: 04 70 20 63 24
www.mafrancenature.fr
Du mardi au samedi de 8h à 12h30
et dimanche de 9h à 12h

Adèle s'en mêle !

Des astuces pour simplifier **sa venue en déchèterie !**



Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Simple
Fluide
Sécurisé

Le tri des déchets est important sur les déchèteries pour que chaque matière puisse être transformée, traitée et réutilisée correctement. Je vous donne quelques astuces qui vous simplifieront votre venue en déchèterie.

Avant tout …
Déplacez-vous en déchèterie quand vous avez suffisamment d'objets à apporter. Rien ne sert de faire des km pour pas grand-chose.
Et avant de jeter : réparez, donnez, troquez !

Avant de vous rendre en déchèterie, prenez le temps :
- Préparez et triez vos déchets (plier les cartons, enlever le polystyrène, les films plastiques ; mettre la ferraille d'un côté et les encombrants d'un autre...)
- Disposez-les dans votre véhicule de manière à les déposer en fonction des bennes et éviter des allers-retours sur place
- Ne mélangez pas les produits toxiques, dangereux en vrac dans un sac par exemple, pour éviter tout mélange explosif. Mettez-les bien debout dans une caisse ou autre contenant
- Si vous prenez votre remorque, n'oubliez pas de la bâcher ou de la sangler correctement pour éviter les envols sur la route. Le véhicule qui vous suit et la nature vous remercieront
- Je pense à créer mon compte sur le site internet www.sictomnordallier.fr - contrôle d'accès, pour accéder à la déchèterie à partir de juillet 2022.

Scannez le QR Code
et rendez-vous sur la page du contrôle d'accès
www.sictomnordallier.fr



Autant de gestes qui vous feront gagner du temps une fois sur place. En déchèterie, le tri est indispensable pour assurer le meilleur des traitements aux déchets.

Bon à savoir ! ***La benne des encombrants n'est pas une benne fourre-tout ! Son contenu n'est pas trié … tout ce que vous mettez dedans est incinéré ou enfoui, alors pensez-y.***

Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr et suivez-la sur Facebook : Adèle Luciole.



Vous pensez tout savoir **sur les animaux qui nous entourent ?**

C'est le printemps, n'hésitez pas à enquêter sur la nature. Retrouvez chaque mois la rubrique "Clichés et Vérités" et "Le Saviez-vous", avec l'Atlas de la Biodiversité Communautaire de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Louis et Aurélien nous expliquent tout !

Le saviez-vous ?

Les crapauds sont les amis des jardiniers

Les crapauds sont des animaux terrestres une fois adultes. Ils se nourrissent de mollusques comme les limaces et escargots, mais aussi d'insectes pouvant attaquer vos précieux légumes.


©Louis Annula

Les vers de terre font respirer le sol

Les vers de terre creusent des galeries pour se déplacer, ce qui permet à l'air de se faufiler dans ces petits trous, permettant aux racines des plantes de respirer. De plus, les vers de terre permettent d'enfouir les petits bouts de déchets organiques qui se décomposeront dans le sol et apporteront des nutriments aux plantes.

Désormais, retrouvez également cette rubrique chaque mois dans le magazine pour les plus curieux et hors connexion !


©Natfot de Pixabay

1h avec les Urgences au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure

Le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure propose un temps d'échanges avec son service d'Urgences.



« Ça fait 3h que j'attends aux urgences, pourquoi est-ce si long ? », « Ils sont arrivés après moi, pourquoi sont-ils pris en charge avant moi ? »

Les Urgences comment ça marche ?
Vous vous êtes déjà posé ces questions (ou d'autres) sans avoir de réponse ?

Le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure propose au public de venir à la rencontre de ses équipes urgentistes pour mieux comprendre le fonctionnement de ce service.
- Jeudi 23 juin 2022 à 10h et 18h30 Au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure

Des questions, un témoignage ?
Venez échanger ! (Hors discussions de dossiers médicaux personnels) Inscrivez-vous gratuitement et obligatoirement (places limitées) par téléphone : 04 70 35 77 68 ou par mail : rencontre-urgences@ch-moulins-yzeure.fr

Découvrir la rivière en canoë

Mercredi 29 juin de 9h à 12h au départ de la base Canoë en Terre d'Allier au Veurdre. Au cours d'une descente de la rivière en canoë, un animateur nature vous fera découvrir et observer la biodiversité et la dynamique fluviale si singulières de l'Allier. À noter que l'animateur nature n'est pas chargé de vous apprendre à manœuvrer votre canoë : vous devez être autonome ! Nous vous rappelons également que les participants doivent savoir nager et que les enfants doivent être accompagnés d'un parent. Organisée par l'Adater en partenariat avec Canoë en Terre d'Allier.

Inscription obligatoire au 07 83 05 96 13 et avant le 23 juin.Tarif : 26 € - 21 € pour les adhérents et les 6-18 ans



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : L'arrosage écologique au jardin

Arrosez vos plantes et lors des périodes les moins chaudes de la journée, soit assez tôt le matin soit assez tard le soir. Ne pas arroser les feuilles. Récupérez l'eau de pluie. Aérez la terre ! Ce geste simple sera ô combien important pour que l'eau arrive plus facilement jusqu'aux racines.





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





#Publi-rédactionnel

Sophie Krost pompes funèbres ont déménagé... à quelques mètres !

En janvier 2017, Sophie a décidé de créer son entreprise indépendante et continue aujourd'hui d'évoluer en agrandissant son équipe et en déménageant.

Pour rappel, Sophie a débuté sa carrière dans le funéraire avec son frère, dans une entreprise familiale, qu'il a depuis vendu à un groupe en 2012. Suite à cette expérience et après quelques temps de réflexion, Sophie se lance dans son projet de créer sa propre structure.

« *Le choix de créer une structure à taille humaine, répond au souhait de retrouver de la proximité et de la bienveillance dans une profession qui depuis 10 ans voit disparaître progressivement les entreprises familiales au profit des groupes.* »

Le temps de l'écoute

Chez Sophie Krost, il y a le temps de l'écoute et la qualité du conseil. « *Le chagrin et l'état émotionnel de la personne sont des données que l'on prend en compte, de la façon la plus digne et la plus délicate possible. Je pense que cette proximité est notre force. Ici, les gens ne sont pas des numéros* ».



Sophie... Sylvine et Élise !

Depuis cinq ans Sophie vous accueillait en face du château de Panloup à Yzeure. « *Les familles sont de plus en plus nombreuses à m'accorder leur confiance, il était donc devenu nécessaire d'agrandir l'équipe !* » Depuis juillet 2021, Sylvine et Elise l'ont rejointe.

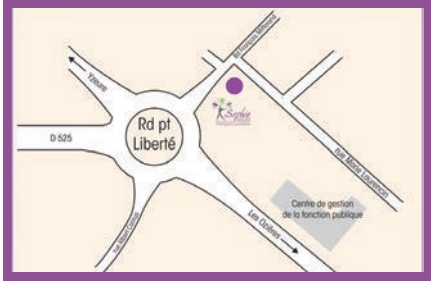
« *Les locaux devenant trop petit, nous avons déménagé 800 mètres plus loin, au* ***1, boulevard François Mitterrand*** *toujours à Yzeure. Ces nouveaux locaux vont nous permettre de proposer une meilleure qualité de service et d'accueil aux familles dans l'accompagnement du deuil.* »

Toujours aussi passionnée et volontaire pour améliorer ses services, Sophie ne s'arrêtera pas là et envisage déjà de nouveaux projets !

Sophie KROST Pompes Funèbres

Nouvelle adresse !

1, boulevard François Mitterrand
03400 Yzeure - 04 70 20 88 68
www.sophie-krost.fr



Bon à savoir !

Sophie Krost pompes funèbres sont, aujourd'hui, les seules pompes funèbres indépendantes sur l'agglomération. « *Indépendant ne veut pas dire plus cher, au contraire, prévient Sophie, et nous sommes d'autant plus attentif à la qualité du service que l'on doit rendre* ».

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 !**

Première JAT : un succès !

Le 28 mai dernier, la Fondation Le PAL Nature débutait la saison 2022 des Journées à Thème au parc Le PAL. Au programme : sensibilisation sur la morphologie des manchots, découverte de l'association SANCCOB qui sauve les Manchots du Cap (Afrique du Sud) et de l'Association Courir Pour Les Animaux, rencontres avec les soigneurs, tombola, pêche aux manchots et découverte de l'artisanat local avec Jus de carotte Editions et Tinker'Art ! Une belle journée qui a permis de collecter 1073,24 € pour SANCCOB. Merci à toutes et à tous pour votre soutien et merci à nos adorables bénévoles et à nos deux stagiaires : Andréa et Manuela.



Cyclo-Recyclo



Cyclo-Recyclo est une association solidaire. Véritable équipe de passionnés, cette association regroupe des cyclistes sportifs, des éducateurs, des collectionneurs et des citoyens responsables bien décidés à remettre le vélo au cœur du Bourbonnais ! L'intersaison au sein du parc Le PAL a été l'occasion de faire le tour des vélos présents sur site. De nombreux stagiaires se déplacent à vélo et leurs montures sont parfois laissées sur place. Fort heureusement, l'association Cyclo Recyclo a pu récupérer 6 vélos soit l'équivalent d'une centaine de kilos. Merci pour l'heureux cyclage !

Un dorloteur

Financé par la Fondation Le PAL Nature, un premier dorloteur a été installé au PAL par les enfants de l'Académie en début d'année. Les abeilles sauvages sont de petites pollinisatrices qui ne vivent pas en ruche, ne fabriquent pas de miel et ne piquent pas. Elles sont encore méconnues et 40% d'entre elles sont en voie de disparition. Elles sont pourtant les championnes de la pollinisation. Dorloter des abeilles, c'est leur offrir un toit, les protéger et créer de nouvelles zones de peuplement. Une initiative reconduite le 20 mai dernier pour la Journée Mondiale des Abeille avec un deuxième toit pour elles !



100% ÉMOTIONS !







PARC Le PAL

Entre Moulins et Mâcon - Plus d'informations sur
www.lepal.com - Tél. 04 70 42 68 10
#Nature**PAL**pitante

31 ATTRACTIONS
PARC Le PAL
1000 ANIMAUX

PARIS LE SUD

9/10 JUILLET 2022 / DE 10H À 18H

MOULINS RIVE GAUCHE (CAMPING)

Fête des berges

SAUT DANS LE VIDE / ESCALADE / DÉFIS SPORTIFS

samedi 9 à 15 h
DÉMONSTRATION DE VOLLEY PAR **L'ÉQUIPE DE FRANCE U17 MASCULINE**

OUVERTURE DE MOULINS BAINS

baignade surveillée, plage



© C-touCom istockphotos©w

GRATUIT

Suivez-nous sur Ville de Moulins et Moulins Communauté

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

ville de Moulins