#75
OCT
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

La salle de sport pour garder la forme



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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être

#L'institut Alex'ellence s'engage dans la lutte contre le cancer

Alex'ellence est un institut de beauté familial situé en centre ville de Moulins.
Alexandra Thevenin exerce le maquillage permanent, sa sœur cadette Jessica se perfectionne dans la prothésiste ongulaire et enfin, en ce qui concerne la beauté du regard, comme les rehaussements ou les extensions de cils, vous pouvez faire confiance à leur nièce Mellyna, à qui elles ont transmis leur passion. Suite à la disparition de leur grand-mère en 2017 et pour lui rendre hommage, elles se sont faites la promesse de soutenir la lutte contre le cancer. Alexandra offre ainsi à toutes femmes qui se battent ou qui se sont battues, atteintes ou guéries de cette maladie, un maquillage permanent des sourcils afin de leur redonner confiance et sourire.

Alex'ellence - L'Atelier du Regard
Maquillage permanent et extension de cils
10 Rue Gambetta - 03000 Moulins
04 70 47 96 19
Alex'ellence l'Atelier du Regard
alexellence03

Publi-rédactionnel

#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

#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

#Neurofeedback

• **Neurofeedback bien-être 03**
Nathalie MAGNIN
Séance sur rendez-vous en cabinet ou à domicile - 06 28 34 88 94
neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Energétique

• ***Anne BALOUZAT***
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour
03290 DOMPIERRE-S/BESBRE

#Massages Bien-Être

• ***Magali Felip-Jordana***
Praticienne en massages de Bien-Etre
06 36 83 14 47
Magali Felip-Jordana Praticienne en massages de Bien-être
À domicile sur rendez-vous
Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous
Rue de la Bergerie - 03460 VILLENEUVE-S/A.

#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

• **Anne-Marie NOEL**
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-SUR-A.

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ? Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

#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 Vignes
03000 AVERMES

#Naturopathie

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

#Énergéticienne

• **Marion BELVISI**
L'alchimie des Femmes
07 56 83 37 37
L'alchimie des femmes
alchimiedesfemmes
Les lundis matin et vendredis après midi
Cabinet 11 rue du Pont Guinguet
03000 MOULINS

#Reflexologie

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

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





GOOD NEWS !



La Maison de la rivière Allier à Moulins

Un nouveau site dédié à la découverte de l'histoire et du patrimoine architectural de notre territoire, implanté sur les magnifiques berges réaménagées. La rivière Allier, une des dernières rivières sauvages d'Europe, fait partie du patrimoine naturel et remarquable de l'agglomération de Moulins Communauté. C'est un élément à la fois structurant, rayonnant et force d'attraction. Cet ancien site de la DDT, situé le long d'une entrée de ville importante, longe le chemin de halage et les berges de la rivière et offre un point de vue unique sur celles-ci, ainsi que sur le centre historique de Moulins. L'espace est partagé avec une partie « Accueil » entre les mains de l'Office de Tourisme de Moulins et sa région, et une partie « Centre d'interprétation d'architecture et du patrimoine (CIAP) », qui présente le patrimoine naturel au sens large, via des modules et des vidéos pédagogiques adaptés aux plus jeunes et qui est géré par l'Espace Patrimoine.

« Il n'y a pas de WI-FI en forêt mais on vous assure qu'il y a là une excellente connexion. »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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, Pauline Orain, Allier Bourbonnais Produits, Centre Social l'Escale, Amandine Debrouver.

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.

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Viltaïs Racing remporte le Bol d'or et devient la 3ème meilleure équipe du monde. Dimanche 18 septembre, l'équipe moto a remporté une belle victoire en décrochant la première place du Bol d'Or. Cette course était la dernière épreuve du Championnat Mondial d'Endurance Moto. En la remportant, Viltaïs Racing est officiellement devenue la 3ème meilleure équipe d'endurance moto du monde en catégorie EWC. Bravo les champions !





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

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'automne, la saison idéale

La rentrée est une période de nouveaux départs, et cela inclut la reprise du sport. Pour cela les salles de sport sont des structures qui possèdent de nombreux atouts. Elles permettent de continuer à faire du sport en intérieur, quelle que soit la saison et les conditions météorologiques. Elles mettent à votre disposition un large éventail d'équipements et de cours. Que vous soyez débutants ou confirmés, pour une remise en forme, de la détente, vous dépasser, découvrir et même tester de nouvelles disciplines, sur l'agglomération il y en a pour tous les goûts, pour tous et même pour vos enfants ! Chaussez vos baskets !

Le Personal Training avec un coaching personnalisé, *chez Megagym à Moulins*



Le Personal Training est pour toutes celles et ceux qui stagnent dans leur perte de poids, qui veulent accélérer leurs résultats, qui ont essayé divers régimes et qui pensent que la situation est bloquée, qui ont des baisses d'énergie et se trouvent très souvent fatigué(e)s. Vous avez donc besoin d'être coaché par quelqu'un qui vous accompagne et qui vous pousse. Comment va se dérouler ce coaching et ce que vous allez apprendre : Les séances durent 1h, votre coach est avec vous, il décide des exercices, de la programmation et vous aide à vous dépasser. Ensuite, vous verrez toutes les astuces à mettre en place dès le lendemain matin pour que vos séances de sport soient très efficaces, et que votre corps devienne une véritable machine à brûler des graisses ou à faire du muscle. Le Personal Training vous permet d'obtenir les résultats que vous souhaitez, c'est un peu votre assurance fitness.
Rendez-vous sur megagymmoulins.com

Après l'effort, le réconfort chez *Défit's à Moulins*



Retrouvez dans votre centre de fitness des cours d'art martiaux : auto-défense, Kick-boxing, Boxe Thaï, Jeet Kune Do, Kali, Wing Chun et bien d'autres ! Tous les soirs apprenez à vous défendre en plus de cours de frappe et de self défense, tout en vous amusant et en toute sécurité ! Suite à une bonne séance d'exercices ou en fin de journée, offrez vous un instant privilégié au sein du SPA en profitant de ses installations et de son ambiance propice à la décontraction. A votre service, le SPA (bain bouillonnant), le sauna et une chaise chauffante ergonomique. Defit's prend soin de votre corps en proposant des massages bien-être traditionnels à titre non thérapeutique. **Rendez-vous sur www.defits.fr**





pour se remettre au sport

L'application *Basic-Fit à Moulins*, un partenaire sportif



Elle comporte de nombreuses fonctionnalités et est entièrement gratuite pour les membres Basic-Fit. Vous trouverez de l'inspiration pour vos entraînements, des recettes savoureuses et les conseils et astuces des coachs. Vous pourrez aussi réserver votre séance de sport, participez à des cours collectifs virtuels en ligne ou vous motiver grâce à des séances d'entraînement audio. Avec la fonctionnalité « Votre propre coach en ligne », vous bénéficiez de l'aide d'un entraîneur personnel diplômé via l'application. Vous recevrez un programme d'entraînements sur mesure de 12 semaines. Outre cela, vous recevrez également des conseils en matière de nutrition et vous suivrez votre progression avec votre entraîneur chaque semaine. **Rendez-vous sur www.basic-fit.com**

Objectif relaxation complète chez *Club Vert à Yzeure*



Grâce à des exercices simples mais exigeants, suivis d'un temps de relaxation et de méditation, le cours de Body Balance chez Club Vert vous permet d'acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série de postures et d'étirements contribuent à améliorer votre souplesse et à renforcer les groupes de muscles clés de votre corps. Ce cours collectif vous propose le meilleur du yoga, du tai chi et du Pilates : un moment hors du temps et du stress. Il vous aide à vous détendre réellement, en oubliant votre journée, et à vous recentrer sur vous-même. Rythmé par des musiques douces, Body Balance vous guide vers un état d'harmonie très agréable et vers l'équilibre parfait que vous recherchez…
Rendez-vous sur www.clubvert.fr

Time Fit Club à Avermes, un centre de remise en forme par éléctrostimulation



Ce concept est très novateur car vous réalisez une séance de sport classique assistée par éléctrostimulation, que ce soit haut du corps, bas du corps ou même « full body ». Avant de commencer votre séance, vous enfilez une combinaison avec des tissus conducteurs qui sont placés sur les différents groupes musculaires. Ce qui va davantage contracter vos muscles. Les séances de 20 min ont pour but d'apporter différents bienfaits pour le corps et l'esprit par le biais de l'éléctrostimulation (mincir et tonifier, récupération sportive, perde de poids, renforcement musculaire, réduction de la cellulite…). Lors de la séance d'essai, un bilan corporel est réalisé pour définir vos objectifs. Chaque séance est préparée, suivie et encadrée par un coach diplômé d'état.
Rendez-vous sur Facebook TIME FIT CLUB Avermes (Moulins)

Des cours collectifs pour les enfants chez *Fit'n Center à Dompierre sur Besbre*



La Zumba Kids est une manière amusante d'initier vos enfants à la danse avec des activités amusantes. Les cours comportent des éléments essentiels pour le développement des enfants, tels que, l'écoute des règles, le respect des autres et du travail des autres, la cohésion, l'esprit d'équipe, l'estime de soi, la mémoire, la créativité. Les parents adorent Zumba Kids car elle stimule leur métabolisme et améliore leur coordination. Attention du rire, de la danse et du Fun en perspective ! Est proposé également à la salle, un cours de Bootcamp Kids. Il s'agit de s'amuser en se renforçant, améliorer sa posture, ses capacités physiques et respiratoires. **Rendez-vous sur fitncenter.fr**







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.
- 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
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.
• LURCY LEVIS : Le jeudi 13 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SALIGNY SUR ROUDON : Le mercredi 26 octobre de 15h à 19h à la salle Christine Bar.
• NEUILLY LE REAL : Le jeudi 27 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SOUVIGNY : Le lundi 7 novembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

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

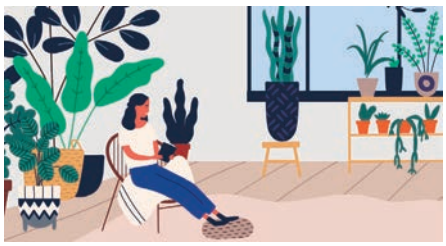
- Produit du mois ! -

PlantWave, Branchez-vous sur la nature et écoutez de la musique végétale.



©plantwave.com

Connectez votre PlantWave à une plante et couplez l'appareil avec un téléphone exécutant l'application pour des heures de plaisir d'écoute de musique végétale ! PlantWave peut être utilisé avec un appareil mobile pour une écoute facile ou avec un équipement de musique professionnel pour des applications avancées.



©plantwave.com

Comment ça fonctionne ? PlantWave détecte les légères variations électriques d'une plante grâce à deux électrodes placées sur les feuilles. Ces variations sont représentées graphiquement sous forme d'onde, qui est traduite en messages de hauteur qui jouent des instruments de musique. Le résultat est un flux continu de musique agréable qui vous donne une fenêtre sonore sur la vie secrète des plantes. Utilisez PlantWave pour vous connectez à la nature, vous relaxer et se concentrer.
Plus d'infos : www.plantwave.com



Les grandes oreilles bienfaisantes **de l'Asinerie de la Vioune**

Que ce soit leur lait aux vertus millénaires, leur contact affectueux ou leur intelligence souvent méconnue, les ânes de **Gaëlle Blot** vous mettront du baume au coeur et sur la peau. Visite guidée de l'Asinerie de la Vioune dans la belle campagne Hydoise.



Entourée d'ânes depuis 30 ans, Gaëlle a à coeur de faire découvrir ce bel animal et a créé son exploitation agricole biologique il y a bientôt 10 ans. « *Je voulais casser les préjugés selon lesquels l'âne est têtu, méchant ou n'avance pas. Il est l'inverse. Il est réfléchi, intelligent. Il est un formidable compagnon de vie qui, lorsque que vous avez gagné sa confiance, est d'une grande générosité* » souligne-t-elle. Tout au long de l'année, elle accueille familles, touristes, scolaires, personnes en situation de handicap ou résidents d'EHPAD venus découvrir, le temps d'une visite, son quotidien. Ce n'est pas un bain au lait d'ânesse qu'ils prennent en arrivant mais bien un bain d'ânes ! Véritables pots de colle, ces adorables grandes oreilles ne sont pas avares de câlins, gratouilles et autres bisous. Les séances de traite sont faites en liberté au pré et sont ouvertes au public qui peut directement y participer et déguster le lait fraîchement récolté. Pour ceux qui préfèrent, un circuit balisé aux alentours permet de partir en balade en autonomie avec un âne.

Un lait bienfaisant

Bu ou sur la peau, le lait d'ânesse a des vertus reconnues depuis bien longtemps, comme en témoignent les bains de lait de la reine Cléopâtre pour entretenir sa beauté. Il est particulièrement riche en vitamines, minéraux, oméga 3, 6 et contient des enzymes protecteurs (absents des autres laits) qui boostent le système immunitaire. Il convient parfaitement aux peaux sensibles et soulage acné, psoriasis ou exéma. Très digeste, il est parfaitement adapté aux nourrissons et aide aussi à la régulation du sytème nerveux.

Pauline Orain

Les produits sont en vente à la ferme, sur les marchés et sur www.lainess.com. Visite de l'Asinerie, lieu dit La Vilaine à Hyds, uniquement sur rendez-vous (06 83 91 06 23). Boutique et balades à dos d'âne : mercredi et dimanche (14h30-18h), samedi (10h-12h et 14h30-18h), sous réserve d'absence pour marchés ou manifestations.



Lainess

Gaëlle a créé Lainess, une large gamme de produits et accessoires de soins pour toute la famille : savons, shampooings, crèmes, laits pour le corps, linge de maison mais aussi produits de rasage pour hommes. L'Asinerie s'est associée à des producteurs locaux pour proposer des savons originaux comme le Spirul'âne à la spiruline ou l'Alpag'âne, association réussie du savon et du poil d'alpaga pour un doux effet exfoliant.









ORPEA RÉSIDENCES

RÉSIDENCE RETRAITE MÉDICALISÉE

LES MARINIERS

Accueil des personnes âgées autonomes
ou en perte d'autonomie en court ou long séjour
par une équipe à votre écoute

22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 - Mail : moulins@orpea.net

À Trévol, une colocation reussie pour les séniors !



De haut en bas et de gauche à droite, Sandrine Auxiliaire de vie, Marine, maîtresse de maison, Anais, Marcelle, Willy et Roger

La 1ère colocation Ages & Vie est née en 2008 d'une conviction forte : « *Nous devrions tous pouvoir, aussi longtemps que possible, choisir librement la façon dont on souhaite vivre et vieillir* ». Ages & vie est donc un dispositif de domiciles partagés et de services adaptés aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Il s'agit d'une alternative à la maison de retraite, une 3ème voie entre le domicile et l'EHPAD. « *Quand l'autonomie se réduit, il est essentiel de pouvoir conserver sa liberté. De ce constat s'est forgée une envie, celle de concevoir pour les personnes âgées une solution nouvelle qui est un prolongement de la vie d'avant.* » nous précise **Julien Comparet**, chargé de communication Ages & Vie.

Dans un cadre de vie à taille humaine avec seulement 8 chambres par maison, les colocataires peuvent continuer à choisir comment mener leur vie tout en bénéficiant d'une présence 24h/24 d'une maitresse de maison et d'auxiliaires de vie qui proposent un accompagnement adapté pour les gestes du quotidien devenus difficiles ou impossibles : aide au lever, au coucher, à la toilette, aux déplacements, préparation et prise des repas, ménage, entretien du linge… « *Nous ne le faisons pas à leur place, mais nous sommes là pour les accompagner et leur laisser le plus d'autonomie possible* » nous explique Marine, la maîtresse de maison Ages & vie à Trévol.

> *C'est une maison qui me soigne et qui me gâte !*
> *nous confie Marcelle, 95 ans.*

Avec seulement 8 colocataires par maison, les équipes peuvent s'adapter au maximum aux habitudes de vie de chacun et les colocataires qui le souhaitent sont invités à participer le plus possible à la vie de la maison : aide à la préparation des repas, pliage du linge, jardinage... « *Nous proposons également des animations tous les après-midi, ateliers créatifs, jeux, mais également des sorties, picnic, cinéma, restaurant. Cet été nous sommes allés au Pal. Nous travaillons également sur le projet de rencontres intergénérationnelles avec la crèche et l'école de Trévol.* »

À ce jour plus de 1000 personnes avec 88 ans de moyenne d'âge, sont hébergées et accompagnées, dans plus de cent communes dans toute la France dont 3 dans l'Allier : Mayet de Montagne, Trévol et Villeneuve sur Allier. « *S'implanter dans les communes, donne la possibilité aux personnes âgées de rester dans son « chez soi » et proche de sa famille.* » nous précise Julien.

« *Les colocations Ages & Vie sont de véritables domiciles privés, les colocataires y sont chez eux ! On peut y vivre en couple et les animaux de compagnie sont les bienvenus.* » nous précise Marine. L'espace partagé de 80m² comprend un salon, une salle à manger et une cuisine, où les repas sont préparés quotidiennement et les menus sont choisis en





concertation avec les colocataires. « *Chacun vit à son rythme, notamment pour l'heure du petit déjeuner, mais pour le repas du midi et du soir, nous avons des horaires pour pouvoir partager un moment convivial. Cette proximité leur permet de créer du lien. Nos locataires sont d'ailleurs très solidaires entre eux et peuvent s'inquiéter pour l'autre quand l'un d'entre eux n'est pas bien.*» nous confie Marine.

Les chambres très spacieuses disposent toutes d'une entrée privative avec terrasse, chacun peut aller et venir, recevoir qui il veut quand il veut. Les chambres sont meublées, mais pour s'approprier les lieux, il est possible d'apporter ses meubles et sa décoration. Il y a également une salle d'eau privative adaptée aux personnes à mobilité réduite. « *C'est important de se sentir chez soi pour se sentir bien. Nous retrouvons souvent les photos de leurs familles que nous connaissons bien et avec qui nous avons créé un lien de confiance.* »


Atelier créatif pour Roger


Marcelle, 95 ans à la cuisine

Témoignage de Marine, maîtresse de maison pour Ages et Vie à Trévol « *J'ai travaillé pendant plus de 10 ans comme assistante à domicile puis j'ai intégré la maison Ages et Vie de Villeneuve en tant qu'auxiliaire de vie, puis adjointe maîtresse de maison. Habitant à Trévol, je suis ravie aujourd'hui d'avoir pu intégrer la colocation de Trévol dès sa création en avril 2022 en tant que maîtresse de maison. Je suis aujourd'hui épanouie dans mon travail qui me permet de faire de l'encadrement d'équipe, des tâches administratives, la mise en place de projets tout en gardant le contact humain, l'échange et le partage avec les personnes âgées. Je vis à l'étage de la colocation avec mes enfants et mon mari, cette collocation est un peu ma deuxième maison quand je suis avec Marcelle, Roger, Willy et Anaïs.* »

Témoignage

Rencontre avec Anaïs, 91 ans, ancienne habitante de Trévol et colocataire depuis avril 2022. Elle nous accueille dans son "appartement" rempli de photos de famille. « *Mon fils est rassuré de me voir si bien entourée et en sécurité. Mes enfants et petits enfants vivent à Trévol et peuvent venir quand ils veulent. Les services sont très bien et les personnes qui s'occupent de nous sont respectueuses et amicales, tout ce qu'il faut pour être bien.* » « *Très coquette, Anaïs a un vrai dressing avec toutes ses tenues de tous les jours* » nous confie Marine.





Faire de la colocation pour plus de convivialité et des charges partagées

La colocation est un mode de location de plus en plus attractif. Il permet d'accéder à un loyer modéré et de réduire le coût des charges tout en profitant d'une expérience enrichissante et créer de nouveaux contacts. Les étudiants l'ont adopté depuis longtemps, les jeunes actifs aussi ! Rencontre avec **Surya** étudiante en formation d'assistante sociale et **Lucie** en recherche d'emploi, deux colocataires à Moulins depuis septembre 2021.

Esprit Edition : Est-ce votre première collocation ?
Surya : Non, ce n'est pas la première. Après avoir eu mon bac, j'ai entrepris des études à l'étranger et mon premier logement fut dans une colocation. Par la suite j'ai vécu en cité universitaire. Je devais partager les sanitaires et la cuisine avec d'autres étudiants.
Lucie : C'est ma première officielle, et aussi ma première location, mais j'ai vécu auparavant dans un écovillage, en communauté, ainsi que 4 mois sur un voilier 3 mâts pour une association de dépollution océanique, avec une trentaine d'écovolontaires. Et encore avant dans beaucoup de lieux collectifs (fermes, etc..) en wwoofing. J'ai donc toujours vécu en collectif, je n'ai jamais vécu seule.

Esprit Edition : Vous connaissiez-vous avant ?
Surya : En arrivant à Moulins, je ne connaissais personne. Lucie, qui est ma colocataire actuellement est une des premières personnes que j'ai rencontré sur Moulins. Malgré nos différences de caractères, nous nous entendons très bien et nous nous soutenons.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi ce mode de vie partagée ?
Surya : Je l'ai choisi pour des raisons financières. C'est plus économique sachant que je suis étudiante.
Lucie : Ce choix s'est un peu fait par hasard, en fait, j'ai trouvé l'appartement sur le Boncoin, c'était le seul où le propriétaire ne demandait ni garant, ni que l'on gagne en salaire 3 fois le prix du loyer. Actuellement à la recherche d'un emploi, c'était donc un choix par défaut mais qui me convient, je crains la solitude et n'aurais pas aimé vivre seule de toute façon.

Esprit Edition : Quels sont les avantages et les inconvénients d'une colocation ?
Surya : L'avantage, c'est qu'il y a toujours une personne chez soi. En cas de souci, je sais qu'elle sera présente pour moi et moi pour elle. Une cohésion



Surya & Lucie

et une confiance mutuelle sont créées. Avec Lucie, nous avons mis en place certaines règles de vie. Un respect mutuel et un lien s'est tissé entre nous et nous communiquons beaucoup. L'inconvénient est de ne pas oublier que malgré que l'on soit bien chez soi, nous vivons aussi chez la personne avec qui on cohabite. Il y a certaines libertés que je ne peux pas me permettre de faire pour ne pas déranger ou frustrer ma colocataire. D'où la création d'un règlement commun pour éviter tout dérangement. Egalement, depuis que je suis sur Moulins, j'ai vu passé des colocataires avec qui cela s'est mal passé, tel que le non respect de la vie en communauté : ne pas faire sa vaisselle durant une semaine, mettre de la musique très forte en soirée, ne pas faire le ménage alors que c'est son tour. Décris comme ça, cela semble insignifiant mais en réalité, il était épuisant et lourd de supporter cela durant ma période de formation.

Lucie : Commençons par les avantages. Le loyer est moins cher, quand on le paye à plusieurs. Il y a toujours une oreille disponible lorsque l'on ressent le besoin de discuter, vider son sac après une journée de travail, demander conseil, ou si l'on veut improviser une soirée jeux de société, soirée cinéma, ou dîner tous ensemble. On rencontre des gens que l'on aurait pas forcément rencontré autrement, et on agrandit notre réseau social : l'une de mes anciennes colocataires est devenue une amie, et je l'ai même casé avec un ami à moi ! Ils sont toujours ensemble aujourd'hui. J'en suis très fière. Autre avantage, le temps de ménage est divisé par deux lorsqu'on est deux et il y a toujours quelqu'un pour récupérer notre courrier ou colis même à la poste avec procuration, en notre absence. Pour les inconvénients, ils sont plus liés à des personnes qui ne savent pas vivre en collectif. Nous en avons eu une très mauvaise expérience. Par exemple des colocataires qui invitaient des personnes à venir loger dans l'appartement pendant leur absence, et sans nous prévenir alors que nous étions là. Qui aime se retrouver face à des inconnus chez soi ? Ces mêmes personnes s'arrangeaient pour ne jamais être là lorsque c'était à leur tour de faire le ménage, ou alors faisaient exprès de ne faire que le minimum, et mal. Ou encore fumaient dans l'appartement alors que c'est strictement interdit, cela entrainait des désagréments pour tous. Bref, des gens n'ayant aucun savoir vivre ni respect d'autrui. Heureusement c'était un cas extrême et nous sommes maintenant sur nos gardes.

Esprit Edition : Comment se passe l'organisation d'un quotidien ? (Distribution des tâches, repas…)
Surya : Dans l'appartement, nous avons des espaces communs. Ces lieux doivent constamment rester propres et rangés, le ménage est donc fait entièrement à fond une fois par semaine, à tour de rôle. Un planning de ménage est planifié tous les trois mois afin que nous distribuons équitablement les semaines de ménage à tour de rôle. Concernant nos lieux personnels, c'est à nous de les gérer comme on le souhaite. Sachant que je suis en cours la journée, ce n'est que le soir que je croise Lucie et nous nous parlons de nos journées. Pour les repas, chacune mange quand elle veut, nos courses ne sont pas communes, et nous ne mangeons ensemble que lorsque nous invitons des gens pour un dîner ou une soirée jeux.

JOHANN FAULCONNIER
Agent Général
GENERALI
Nous sommes là pour vous !
AGENCE DE MOULINS
7 Rue Monin
03000 MOULINS
04 70 44 11 61
moulins@agence.generali.fr



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 !**



Succès pour la première édition du Festival Crapa'Ut

Il est des jours qui resteront à jamais gravés dans nos mémoires... La première édition du Festival Crapa'Ut en sera un à n'en pas douter ! Quelle magnifique journée orchestrée d'une main de maître par la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, la Commune de Cressanges et l'Amicale Laïque de Cressanges. Merci à toutes et à tous (bénévoles, festivaliers, exposants…) d'avoir contribué à faire connaître la Fondation Le PAL Nature. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 700 personnes venues écouter de la musique, déguster local et en apprendre un peu plus sur la biodiversité locale. A noter un bénéfice de 409,72 € qui laisse de doux espoirs pour la reconduite de cet évènement en 2023.

Une invitation particulière



Organisé par la Communauté de Communes du Sud Nivernais (CCSN), le Salon Sinuo est le salon national de l'itinérance douce. La troisième édition s'est tenu à Decize les 24 et 25 septembre 2022 dernier avec notamment la Rando Sinuo qui était à nouveau solidaire et pour cause... Elle a choisi de reverser la participation de 3 € par personne à la Fondation Le PAL Nature. Merci au Vice-Président de la CCSN, en charge des itinérances douces, David Colas, pour ce partenariat et cette aide précieuse qui nous a permis de récolter 196,10 €.

Rencontre partenaires



Le 19 septembre dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir les partenaires de votre magazine préféré. Une belle opportunité de faire connaissance avec les forces vives du territoire et de présenter le parc le PAL et sa fondation sous un autre angle. Au programme : présentation de la Fondation Le PAL Nature et du programme de mécénat par sa coordinatrice des programmes, Camille Molinetti, visites des coulisses éléphants et girafes puis découverte de l'offre séminaire et de l'hôtel Savana Reserve par Valérie Chezelle (responsable commerciale du PAL) et Aurore Thivent (responsable des hébergements). Une belle rencontre et une météo clémente au rendez-vous !

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

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT Sylvain FOURNIER
ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité
NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr
06 98 77 03 03
www.part-ener.fr


Belle et Sébastien
Nouvelle Génération
UN FILM DE PIERRE CORÉ
MICHELE LAROQUE ROBINSON MENSAH-ROUANET
CGR CINEMAS MOULINS
Jouez & Gagnez !
2 places, 2 gagnants !
Pour l'avant-première du film
"Belle et Sébastien : nouvelle génération"
le dimanche 16 octobre 2022 à 14h
Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le vendredi 14.10.2022
#lebonplancinédeAude&Julie

10 ans d'Octobre Rose à Lusigny



Programme d'Octobre Rose à Lusigny du vendredi 14 octobre au dimanche 23 octobre.
- **Conférence débat** le vendredi 14 octobre
- **Balade familiale à vélo** le samedi 15 octobre
- **Soirée spectacle** le samedi 15 octobre
- **Zumba rose** le dimanche 16 octobre
- **Marche " La Lusignoise"** le dimanche 23 octobre : deux parcours au choix : 5 et 8 km
Départ entre 9h et 10h de la cour de l'école primaire à côté de la mairie de Lusigny. Vente de roses : 2 € la tige et tombola : 2 € la case. les sommes récoltées seront intégralement reversées à la Ligue contre le Cancer (Comité de l'Allier). Pour fêter et clôturer les 10 ans d'octobre rose à Lusigny, la banda de Jenzat animera le bourg de 10h à 12h.
Inscription : 04 70 43 10 94 ou csrchevagnes@orange.fr

A vos agendas !

Conférence sur les bienfaits du massage
Le 25 octobre à 18h à Avermes dans la salle des fêtes derrière la salle de sport sur le bourg d'Avermes dans le cadre des actions du Point Commun. Les intervenantes seront Céline Chargros, Nathalie Nicolas et Sylvie Ruban.



Partez à la découverte de la lithothérapie

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



C'est une pierre qui va éloigner la fatigue, redonner de l'énergie et stimuler le système immunitaire. Elle apporte beaucoup de positivité et nous aide à lutter contre la nervosité et l'inquiétude. Associée à la Fluorine, elle ouvre la mémoire en favorisant les révisions d'examens ou concours.
Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

La ferme d'Emma aux éditions Millepages de Janay Brown-Wood et Samara Hardy



« Ce livre est à la fois une histoire et un documentaire. Emma nous fait partager sa passion pour la nature. C'est l'automne, partons à la découverte de la citrouille. Emma souhaite en récolter, mais comment est faite une citrouille ? comment pousse-t-elle dans le jardin ?
Le petit plus : Une petite recette à la fin du livre »
Bonne découverte et bonne dégustation





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



Les soins d'Onco-esthétique, **pour se sentir belle et bien**



Stéphanie Armingeat, esthéticienne et énergéticienne à Souvigny a créé récemment un espace dédié à l'onco-esthétique dans son institut. Elle propose depuis peu des soins spéciaux pour les personnes atteintes de cancer. Ils sont pratiqués par une socio-estheticienne diplômée et habilitée à exécuter ces prestations de bien-être sans visée médicale.

Conserver l'estime de soi

« *J'ai choisi l'esthétique pour apporter du bien-être, car pour moi, se sentir bien est essentiel à chaque moment de la vie ! Désirant que mes clientes, peu importe, qu'elles soient malades ou non, puissent bénéficier d'une prestation de détente et de sérénité. Pendant le traitement d'un cancer, les soins de beauté et de bien-être dispensés par une onco-esthéticienne font énormément de bien aux malades. Relaxation, socialisation, confiance en soi... Pour ne pas lâcher, qu'elles continuent à s'occuper d'elle, les aider à les faire se sentir belles, ressentir du plaisir à travers la douleur et leur redonner le sourire.* », nous confie Stéphanie.

Différentes prestations sont proposées

Le « massage signature » qui est un « onco-massage relaxant » d'une durée de 50 min. Plus de temps à l'écoute du client pour savoir quelle zone éviter de toucher ou tout autre désagrément. Ce massage relaxant est complètement personnalisé en fonction de vos besoins et vos attentes. Ses manœuvres sont adaptées pour prendre en compte les effets secondaires des traitements de chimiothérapie, de radiothérapie et de la chirurgie liés à un cancer. Le second est un « onco-soin du visage », apaisant relaxant et cicatrisant.

Bon à savoir !

L'institut reversera 4€ à la ligue contre le cancer après chaque soin prodigué ou bon cadeau acheté. « *L'occasion de pouvoir offrir un soin adapté à une personne malade, et lui permettre de profiter d'une pause bien-être hors du milieu médical.* », dixit Stéphanie. « *Car les soins tels que les maquillages se font principalement à l'hôpital… Un geste de solidarité vient également de Nathalie, une moulinoise qui s'est volontairement proposée de réaliser et d'offrir des coussins en forme de cœur pour chaque cliente qui bénéficiera d'un soin* ». Tous les soins sont des soins de bien-être et d'esthétique non thérapeutiques et non médicalisés. Un avis médical et une autorisation d'un médecin oncologue sera demandé lors de votre venue.

A venir prochainement

Des projets pour proposer des cours de maquillage avec une marque Bio et naturelle toujours pour les personnes atteintes de la maladie. Stéphanie travaille déjà avec la marque Mavala, une gamme de vernis suisse à base de silicium qui évite les brûlures pour les personnes ayant des soins à base de rayons.

Institut de beauté Stéphanie « le spa »
4 rue du docteur Jules Cordier à Souvigny
Site : www.institutdebeautéstéphanie.fr
Facebook et Instagram - 04 70 46 70 71

#Publi-rédactionnel

Le salon DESSANGE Moulins,

une authentique Maison de beauté et bien-être !

Véritable marque de luxe, la Maison DESSANGE s'est imposée comme le leader de la coiffure et de la beauté globale dans le monde.

Il y a 35 ans, le salon DESSANGE de Moulins, réel écrin dédié à la beauté des femmes, ouvrait ses portes. Synonyme de féminité et de glamour, le salon DESSANGE de Moulins vous fera vivre une expérience unique et découvrir les produits et services qui vous sublimeront tout au long de l'année.

C'est dans un espace moderne et épuré de 110 m² que Patricia Pechaubes, responsable du salon, et son équipe de 6 experts vous accueillent du mardi au samedi.

Beauté globale : un large éventail de prestations beauté

Pionnière du concept de beauté globale, la Maison DESSANGE offre aujourd'hui bien plus que des prestations de coiffure. Plongez dans cet univers de bien-être et découvrez un large éventail de prestations beauté : soin visage et corps, spa du cheveu, conseils maquillage, manucure/pédicure…

> « Un seul et même lieu pour vous faire conseiller et chouchouter de la tête aux pieds ! »

Découvrez le savoir-faire français avec la gamme Phytodess



Créée par DESSANGE, la marque Phytodess (fabriquée en Bretagne) allie la richesse des plantes et l'expertise coiffure de la Maison DESSANGE. Inspirés des soins pour la peau, les produits Phytodess sont formulés avec un haut pourcentage d'ingrédients d'origine naturelle. À la maison comme en salon, adoptez un rituel shampoing adapté à vos cheveux grâce au large assortiment de produits proposé par la marque. Phytodess s'inscrit dans une démarche durable et participe au programme « 1% pour la planète ». Les packagings quant à eux sont éco-conçus … de quoi se faire belle en toute (bonne) conscience !

DESSANGE PARIS



Prise de rendez-vous en ligne

Prenez rendez-vous par téléphone ou directement sur le site internet du salon !
Moulins 6 rue François Péron
04 70 44 12 23,
salon.dessange.com/moulins



L'Espace Shanti, un nouveau lieu pour se ressourcer

L'Espace Shanti situé dans la campagne de Coulandon, vous propose des soins dédiés à la thérapie alternative, des stages d'accompagnement aux mieux-être et à l'Eveil de Conscience ainsi qu'un hébergement indépendant pour des weeks-ends de ressourcement ou simplement vivre une parenthèse enchantée.



« *Nous avons acheté ce lieu à Coulandon en 2015, afin de lui redonner une âme, réparer la Terre qui le porte… Il a fallu œuvrer sur tous les plans pour que ce lieu vibre à nouveau l'Énergie de Vie et d'Harmonie. Sans compter sur les milliers d'heures et toutes les personnes qui ont cru à ce projet un peu fou, qui ont été présentes pour édifier avec cœur et inventivité. Nous avons été inspirés, portés, pour que ce lieu devienne l'Espace Shanti, qui en sanscrit signifie "Paix". Aujourd'hui nous en sommes les gardiens temporaires, ses hôtes privilégiés.*» nous expliquent **Véronique** et **Alain**.

Amoureux de la Vie sous toutes ses formes, voyageurs captivés par les rencontres et la diversité de notre humanité, thérapeutes certifiés, Véronique et Alain ont souhaité créer deux espaces distincts et connexes.

Un espace de thérapies alternatives

Toute l'année, vous pouvez participer à des ateliers, stages, retraites, initiations et soins. « *Des intervenants extérieurs proposent des journées ou week-end à thème autour du yoga, de l'art thérapie, le chant intuitif, la danse énergétique, le tantra, l'Ayurvédisme, la sophrologie et la sophroludique… Personnellement, nous accompagnons les personnes tant au niveau personnel que professionnel. Formateurs en insertion professionnelle, notre axe est l'estime de soi et la valorisation de la personne. Nous avons suivi de nombreuses formations dont la psychologie transpersonnelle, des retraites spirituelles et chamaniques…* » nous précise Véronique.

Besoin de prendre soin de vous, d'acquérir des clés pour un mieux-être global ? Envie de vous écouter et comprendre Qui vous Êtes ? Une équipe de thérapeutes certifiés et bienveillants, formés aux médecines alternatives, vous accompagnent… dans un lieu magique à découvrir !

Un lieu pour une parenthèse enchantée dans un cadre ressourçant

L'Espace Shanti c'est aussi un espace ouvert à la location pour la journée ou pour des retraites avec un gîte soigneusement décoré, est proposé pour des couples ou des familles qui souhaitent bénéficier d'un lieu calme et ressourçant. Il peut également accueillir les participants lors des stages.



A vos agendas !

A partir d'octobre, des séances de méditation auront lieu le premier jeudi du mois de 18h à 19h animées par Mathilde Lachaussée. Durant l'année, des séances de massage Shinzu et des cinq continents, soins et initiations Lao Chi, Shiatsu, ateliers buissonniers de cuisine et créations pour enfants et adultes, bilans de santé et massages ayurvédiques, cercles de femmes … sont animés et dispensés par les partenaires de l'Espace Shanti. Avec eux, nous proposons des séjours personnalisés, associant ressourcement et bien-être à vivre en famille ou entre amis. Nous créons ensemble votre séjour précise Véronique.

Bon à savoir !



- L'Espace shanti est aussi un lieu dédié aux soins quantiques et ancestraux avec les cristaux : une salle atlante vous propose un ciel de cristal pour un soin énergétique, rééquilibrant. Ponctuellement des soins vibratoires, dans une crypte de cristal, dispensés par Véronique.

- Une Kerr-terre est en cours de construction où vous pourrez aussi passer une nuit sous la voute du ciel étoilé, connectés Terre-Ciel.



Plus d'infos : www.espaceshantiallier.com

COURTIER EN FINANCEMENT

IP CONSEILS Moulins

« Vous ouvrir la porte de toutes les banques »

Isabelle

maprimerénov'



L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure

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

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€~~



* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ tous les jours sur l'entrée 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 limitées

Découvrez la gamme
de produits cosmétiques

PHYTOMER



De la mer à la peau...
des soins d'une efficacité remarquable, personnalisés selon votre type de peau.





en Boutique CeltÔ

mais aussi les Soins Signature
au cœur des biotechnologies marines...

Beauté du visage — *Teint Taches Rides - Correction Rides Raffermissant Soin Signature - Fraîcheur de Peau Anti-Pollution*

Beauté du corps — *Soin Déstressant - Soin Ressourçant Reminéralisant Gommage et Modelage aux Bolus de Mer*

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
WWW.CELTO.FR

Coup de ♥

Beauté du corps
Sea Holistic

Gommage et Modelage aux Bolus de Mer 60 min.

Combinant effleurages, pressions et étirements, ce massage du corps d'inspiration thaï élimine un à un les points de tension grâce à la douce chaleur des Bolus de Mer. Constitués de fleur de lavande maritime, de cristaux de sel marin, ils vous procurent un apaisement immédiat.

90€

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

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

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.

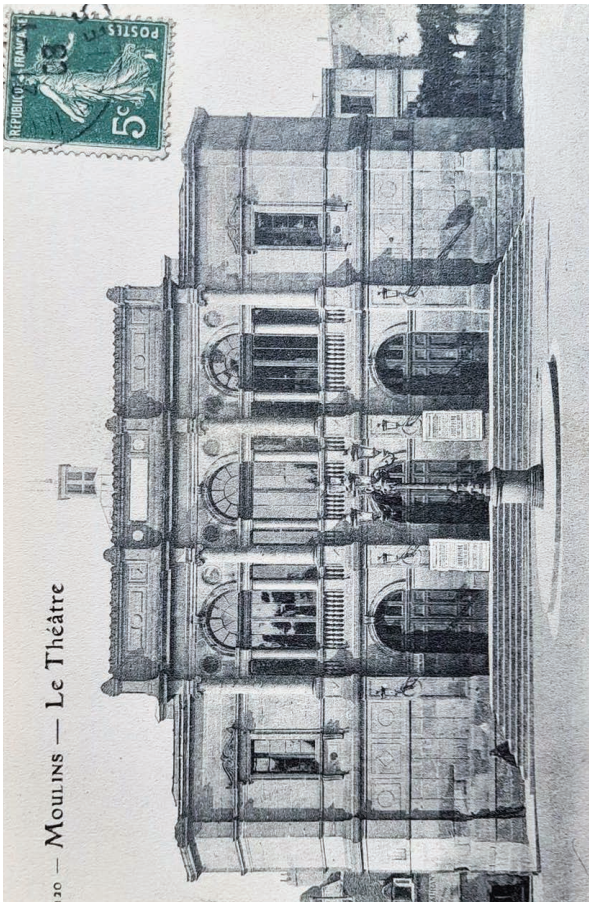


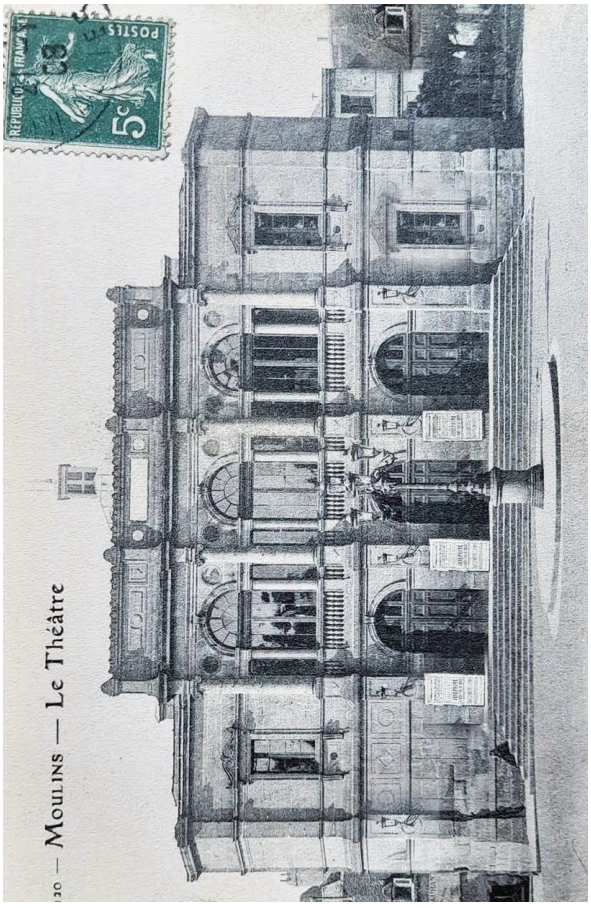


www.coloriage.info

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 !





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

Solutions du jeu p.24

Bon à savoir ! La résidence Orpea en collaboration avec le service des Archives de la ville de Moulins, propose une exposition au sein de sa résidence sur les cartes postales de la ville de Moulins il y a 100 ans... Une exposition riche en histoire ! Ouvert à tous du 17 octobre au 6 novembre 2022, tous les jours entre 14h et 18h même les week-end.



le Cloître

RESTAURANT - SÉMINAIRE - TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

POUR TOUTES VOS OCCASIONS

ENTRE
COLLÈGUES, AMIS
OU FAMILLE...



RESTAURANT - SÉMINAIRE - TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

ORGANISEZ VOS ÉVÉNEMENTS DE FIN D'ANNÉE AU CLOÎTRE !

LE CLOÎTRE VOUS ACCUEILLE POUR UN MOMENT CONVIVIAL !

DE 10 À 120 PERSONNES











OUVERT JUSQU'À FIN DÉCEMBRE
SUR RÉSERVATION

Logis · Restaurant Gourmand · Gault&Millau Table Gourmande 2022

LE CLOÎTRE - 1 PARC THERMAL - 71140 BOURBON-LANCY

DEVIS SUR MESURE : DEMANDEZ-NOUS !

03 85 89 18 91

WWW.RESTAURANTDUCLOITRE.FR

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

Les bienfaits des fruits à coque à adopter dans notre quotidien !

Les oléagineux sont bénéfiques pour notre santé en plus d'être un vrai régal et facile à emporter partout. Ces fruits à coque contiennent de nombreuses protéines, nutriments, bons gras et fibres qui favorisent le transit et renforce la satiété.

Leurs bienfaits communs :

• leurs antioxydants permettent de combattre le vieillissement et les maladies cancéreuses

• ils baissent le taux de cholestérol et font ainsi rempart aux maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2

• ils sont bénéfiques contre les troubles de la vésicule biliaire et aident à réduire les risques de cancer du côlon chez les femmes.



Quelques idées pour les consommer !

Ils agrémentent vos plats, donnent du croquant dans les salades, pâtisseries, cakes, tartes, brownies… ou peuvent servir de base culinaire lorsqu'ils sont réduits en poudre. Ils sont également très pratiques pour des encas sains et savoureux ! (pris au goûter, les fruits à coque limitent les apports caloriques du soir).



Noix

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 655 kcal Lipides : 65,21g Glucides : 13,71g Protéines : 11g Fibres : 6,7g

Bon à savoir ! De tous les fruits à coque, les noix sont les plus riches en acides gras polyinsaturés et en oméga 9.



Noix de pécan

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 691 kcal Lipides : 71,97g Glucides : 14g Protéines : 9g Fibres : 9,6g

Bon à savoir ! La noix de pécan constitue une bonne source de magnésium, de phosphore, de fibres alimentaires, de manganèse et de zinc.



Noix de cajoux

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 574 kcal Lipides : 46,35g Glucides : 32,69g Protéines : 18,9g Fibres : 3g

Bon à savoir ! L'huile des noix de cajou a des vertus anti-microbiennes et agirait contre les bactéries responsables des caries dentaires.



Amande

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 634 kcal Lipides : 53,4g Glucides : 1,5g Protéines : 23,6g Fibres : 12,6g

Bon à savoir ! Une consommation quotidienne d'une dizaine d'amandes serait l'encas idéal.



Noisette

Valeurs Nutritionnelles pour 100g Énergie : 646 kcal Lipides : 62,4g Glucides : 17,6g Protéines : 11g Fibres : 9,4g

Bon à savoir ! La noisette est antioxydante et anti-vieillissante. Son huile, riche en arginine (vasodilatateur qui détend les vaisseaux sanguins) diminue la pression artérielle et protège le cœur.

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook Triad coaching

Plus de recettes en newsletter pour vous inscrire : « triad-coaching.com »

RG Publicité
www.votre-objet-pub.com

Votre communication par l'objet personnalisée !

Objets publicitaires - Calendriers - Agendas
Textiles publicitaires et professionnels - EPI
Cadeaux d'entreprises - Créations graphiques



RG Publicité - 4, rue Nicolas Rambourg - 03400 Yzeure - Tél : 04 70 44 98 50 - info@rgpubilicite.fr

Rendez-vous sportif avec **la Nocturne Yzeurienne**

Le samedi 29 octobre 2022 aura lieu la 2ème édition de la Nocturne Yzeurienne.

Cette course pédestre organisée par l'Office Municipal du Sport, avec le concours de la ville d'Yzeure et de l'EAMYA, le soutien financier de partenaires privés a rassemblé plus de 200 sportifs, l'an dernier.

Cette année encore, le « Challenge Henri Bérenger » de 10 km et le « Challenge Ivan Bizet » de 20 km sont au programme dès la tombée de la nuit. Le départ se déroulera rue Jean Vidal à 19h avec une arrivée à la salle omnisports de Bellevue en soirée. Cette épreuve se conclura par les podiums femmes et hommes et la remise des récompenses avec des trophées réalisés par le lycée National du Verre de Jean Monnet.

Inscription en ligne sur le site de l'office municipal d'Yzeure : https://oms-yzeure.fr/ ou en téléphonant au 06 14 77 29 88





©Manuel Peixoto

Bon à savoir ! Appel à bénévoles. Afin de préparer au mieux cette organisation, pour garantir la qualité et la sécurité de cette manifestation, le comité d'organisation a besoin du concours de bénévoles pour orienter, ravitailler, encourager, servir des repas, accueillir les sportifs...

Contact Y. Trolliet, responsable des sports, pour être signaleur ou bénévole au 04 70 48 53 37.

L'aventure Comité Mister France

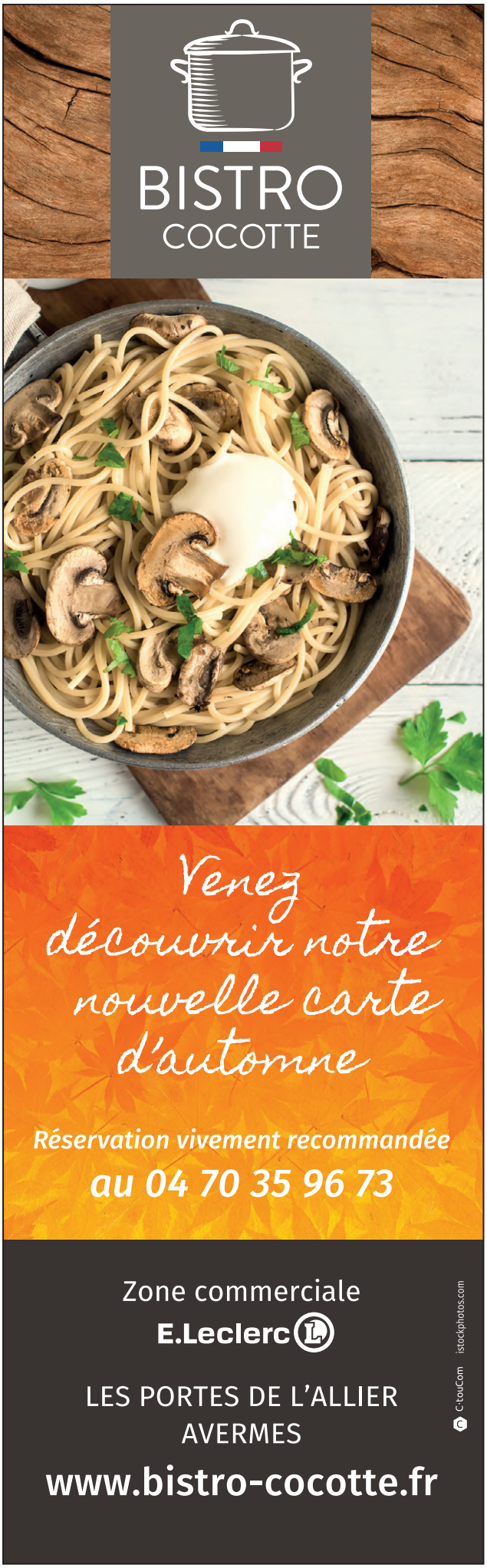
Officiel arrive dans notre belle région !



De gauche à droite
1er **dauphin :** Tristan Ronin
Mister France Auvergne : François Cachard
2ème **dauphin :** Nicolas Asri

©Fab photographies

Mister France est un concours d'élégance masculine. L'élection aura lieu à Yzeurespace à Yzeure le 29 octobre 2022. Les candidats seront évalués par un jury et par le public. Le casting régional avec une première sélection s'est déroulé le 11 septembre 2022 à l'hôtel de Paris à Moulins. Il a permis de retenir plusieurs candidats pour le titre de Mister France Auvergne 2022. Pour cette soirée, l'équipe d'organisation du Comité Régional Mister France Auvergne représentée par Stéphane Valera a choisi de s'engager auprès de l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers de l'Allier, et plus particulièrement pour leur action auprès des enfants, pupilles de sapeurs-pompiers. Pour chaque billet vendu, 1€ leur sera reversé ainsi que l'ensemble des bénéfices de la buvette lors de la soirée d'élection. ***Suivez toute l'aventure sur Facebook Comité Mister France Auvergne-Rhône-Alpes Officiel. Et rendez-vous sur http://billetweb.fr/mister-france-auvergne-2022 pour réserver votre billet.***



Le premier Festival des Transitions écologiques à Hérisson

Le premier Festival des Transitions écologiques se déroulera du 25 au 27 novembre 2022 à Hérisson (03), Espace Jacques Gaulme. Seront proposés au public des conférences, des ciné-débats, des discussions et de nombreux ateliers.



Ce sera un moment de rencontres, d'échanges et de partage dans une ambiance détendue, joyeuse et conviviale visant à sensibiliser les citoyens sur les enjeux de la transition écologique et sociale et les alternatives possibles et durables pour les mettre en œuvre.

Les thèmes choisis pour cette première édition :
- la transformation de nos territoires et les écolieux,
- la démocratie citoyenne et participative,
- la souveraineté alimentaire,
- le textile et la mode éthique.

Le Festival des Transitions écologiques s'ouvrira avec la projection inédite de deux épisodes d'Utopie·s, la nouvelle collection du collectif #DataGueule, en présence d'Henri Poulain, le réalisateur et producteur. Parmi les autres intervenants qui feront le déplacement, Catherine Dauriac, auteure-journaliste, Présidente de l'ONG Fashion Révolution France et rédactrice en chef de la revue Hummade, ainsi que de nombreux acteurs locaux qui échangeront entre eux lors de tables rondes et avec le public, sans oublier les ateliers de sensibilisation (Fresque du Climat, escapes games...) ouverts à tous. Un spectacle clôturera le festival dimanche en fin de journée.

Ce festival est organisé par le collectif « S'Allier Pour Le Climat » qui regroupe des citoyens bénévoles du Bourbonnais (l'Allier) constitué en association depuis 2022.

Les brèves de bonheur de l'Escale, des pépites de bonheur partagées !

"Une anecdote de bonheur ? Après cette semaine au goût d'absurde, pourquoi pas un bon nettoyage ? Non pas du ménage ! Mais une balade pour nettoyer ses petites pensées grises. Un chemin entre vignes et rivière un matin de beau temps. Le chant des oiseaux pour décorer le silence. Les petites fleurs sur le talus. Les tranches qui se branches qui se balancent sur le ciel. Le corps qui se réchauffe au rythme de la marche et du soleil levant… Un petit et même un grand bonheur pour cet instant. Merci à la vie ! "

Pour découvrir le livret en intégralité, n'hésitez pas le demander à l'accueil du Centre Social l'Escale de Souvigny pour une version papier ou par mail pour une version numérique : 04 70 43 10 67.

Rendez-vous Upheros Auvergne "En Bourbonnais"

Spécial Acteurs de la Culture du territoire, le jeudi 27 octobre 2022 à 18h30 au Garage social "Marteau Solidaire" à Yzeure. L'occasion de découvrir de belles initiatives de femmes et hommes, des talents et activités artistiques du bourbonnais.

Contact et renseignements : 0676111140

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois pour la Toussaint : Comment entretenir les pierres tombales ?

Utiliser des produits naturels et biodégradables. Pour le marbre et les pierres naturelles comme la Volvic, nettoyer au savon noir, bien frotter à la brosse et rincer. Il est possible de nourrir la pierre de Volvic en appliquant de l'huile de lin. Pour les bétons, utiliser de l'acide citrique, bien rincer également. Pour le vert de gris, frotter à l'os de sèche et essuyer avec un chiffon doux.



Christelle à l'occasion d'une démonstration à Créssanges.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

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

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

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

À l'Unapei Pays d'Allier, la détente est au bout des doigts

Proposer aux salariés des massages énergétiques pratiqués par une salariée de l'association, voici la belle histoire d'une collaboration réussie au service de la qualité de vie au travail.



Nathalie Rapinat-Gaillardon propose des massages énergétiques

L'Unapei Pays d'Allier est une association de parents d'enfants et d'adultes en situation de handicap qui compte 32 établissements autour de Moulins et Montluçon. Elle accompagne 1300 personnes dans 4 secteurs d'activité (enfant, travail, habitat, vie sociale) et regroupe 650 salariés.

Nathalie Rapinat-Gaillardon travaille au sein de l'association depuis 20 ans. Elle y a tout d'abord exercé le métier de comptable, complété aujourd'hui par la paie et les ressources humaines. Elle nourrit parallèlement, depuis 10 ans, une passion pour tout ce qui a trait au bien-être et notamment aux soins énergétiques dont les micro-massages. Elle a acquis de solides connaissances sur le sujet grâce à de nombreuses formations et a décidé de créer, en plus de son activité salariée, son entreprise dans ce domaine. « *Je propose des micro-massages crâniens, viscéraux et aussi des massages énergétiques assis* » précise t-elle. « *Ils se font sur un fauteuil conçu spécialement pour favoriser le relâchement musculaire. Pendant 45 minutes, je viens détendre chaque partie du corps, du dos à la tête, grâce à une application précise de mes mains* ». Nathalie propose ses services aussi bien aux particuliers qu'aux salariés en entreprises.

Une initiative bienvenue

La direction de l'Unapei Pays d'Allier est activement impliquée dans la qualité de vie au travail de ses salariés. « *Dans certains établissements, les contextes de travail peuvent parfois être compliqués ou lourds. Il est donc important de pouvoir donner la possibilité aux salariés de se détendre, de prendre du recul et de préserver leur santé* » souligne **Christophe Teyssandier**, directeur général. « *Nous avons déjà initié, depuis 3 ans, des séances de sophrologie qui sont très profitables. Quand j'ai ensuite appris les compétences de massages de Nathalie, j'ai voulu naturellement les proposer en complément aux salariés* ».

Des salariés ravis et détendus



Céline Cornaton a testé les massages assis à plusieurs reprises. Relâchement garanti ! « *Cela fait deux fois que je bénéficie d'une séance avec Nathalie. Cela m'apporte une détente tellement profonde que je m'endors à chaque fois ! Je suis comme dans une bulle, je me sens légère et je dors d'un sommeil vraiment réparateur les nuits suivantes. Un vrai bien-être durable !* »

Pauline Orain

Plus d'infos ?
Nathalie Rapinat-Gaillardon - 06 74 24 18 82
nathalie.g0348@gmail.com
www.unapei03.fr



Nathalie Rapinat-Gaillardon et Christophe Teyssandier dans les bureau de l'UNAPEI

C'est nouveau !

Bourbon'up, l'agence d'évènements d'entreprise bourbonnaise

Déjà un an et demi que Marc Volat, fondateur de Bourbon'up, a pris son bâton de pèlerin, pour proposer des événements aux entreprises, en Bourbonnais, qui sortis des sentiers battus, peuvent agir sur le bien-être au travail, améliorer une culture d'entreprise plus connectée à la nature, en plus de développer la marque employeur des entreprises. Améliorer la convivialité et le bien-être au travail avec Bourbon'up. Séminaire, team-building et séjour cadeau sont les évènements proposés autour d'un thème culturel, sportif, ou de bien-être, pour les entreprises du territoire et de l'extérieur. « La notion d'« happyness-manager » dont on parle de plus en plus, se fait une place de plus en plus importante auprès des salariés afin d'accompagner leurs résistances au stress, déterminer leurs motivations, dans un cadre qui demande compétitivité et performance. », nous explique Marc.

Rendez-vous sur www.bourbonup.fr

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

Et si vous preniez **un bain de forêt ?**

La forêt est une source de bien-être et notre patrimoine forestier est remarquable, profitons en ! Vous cherchez le silence, la pause sans chrono et la parenthèse détox... Perrine Garcia, praticienne en Sylvothérapie, vous propose des « bains de forêts » pour se reconnecter à soi et à la nature. Pour nous imprégner du sujet, nous nous sommes données rendez-vous dans la forêt de Moladier à Coulandon. Au gré de notre balade, nous avons pu faire une pause et observer la nature. Celle-ci ne manquera pas de vous étonner par les nombreux trésors qu'elle renferme.



Esprit Edition : Comment devient-on praticienne en Sylvothérapie ?
Perrine Garcia : J'ai fait le constat il y a quelques années, en travaillant auprès de jeunes enfants et en suivant une formation sur le syndrome du manque de nature, que nous avons oublié les potentiels bienfaits de la nature. Les enfants ne jouent plus dehors pour ne pas se salir, mais aussi par soucis de sécurité de la part de nombreux parents. Les enfants passent donc de moins en moins de temps en plein air et j'ai pu en rencontrer qui avaient peur de la nature. Bilan, je voulais trouver un moyen de relier la nature aux êtres humains. De par mon expérience en pratiquant la danse-verticale avec la Cie Haut de Là à Jaligny sur Besbre, j'ai pu observer à l'occasion d'entrainements dans les arbres, qu'ils pouvaient procurer du réconfort,de la force et nous aider à trouver des réponses. Ils possèdent une énergie particulièrement forte dont nous pouvons nous ressourcer. La sylvothérapie a donc été une évidence.

Esprit Edition : Que proposez-vous pendant ces « bains de forêts » ?
Perrine Garcia : Je propose aux personnes une reconnexion à la nature en prenant du temps pour soi. Cette promenade d'environ 2h30 peut se faire en individuelle ou en groupe et pour tous les âges. Ce moment est propice à l'émerveillement, à l'activation des souvenirs avec les couleurs, les odeurs et l'ambiance en fonction des saisons. Je demande en début de



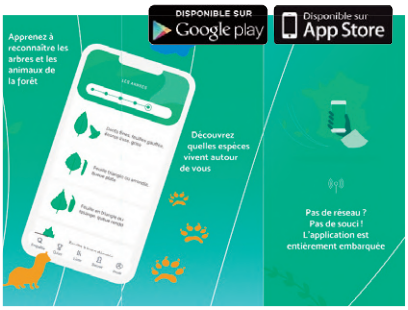
Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



©Pascal Xicluna / agriculture.gouv.fr

"Clés de forêt", l'appli qui enrichit vos balades !
L'application "Clés de forêt" de l'Office national des forêts (ONF) propose une approche pédagogique pour identifier les empreintes, les arbres et les animaux par soi-même.
L'arbre a-t-il des feuilles ou des aiguilles ? S'agit-il de feuilles simples ou composées ? Sont-elles à bords dentés ou lisses ? L'empreinte présente-t-elle une forme de sabot ou de coussinets ? En six questions maximum, apprenez à identifier une sélection de 82 espèces animales et végétales fréquemment rencontrées dans les forêts métropolitaines, soit 49 arbres, 14 empreintes d'animaux et 19 rapaces.
L'application "Clés de forêt" est entièrement embarquée dans le téléphone portable. Une fois en forêt donc, pas besoin de réseau, elle est accessible en permanence. Bien pratique quand la 4G n'arrive pas partout dans les espaces naturels… Et c'est tant mieux !



Cellier des Bourbons
Vente de chrysanthèmes


Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

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

Pascale FAULCONNIER
Conseillère immobilier indépendante
06 31 38 35 17
www.pascale-faulconnier.endie.fr

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER
Privilégiez la proximité
endie. IMMOBILIER
RSAC Cusset : 850 652 579



séance de poser les montres et portables, pour une immersion hors du temps. Ces balades entre troncs et canopée peuvent prendre des formes différentes, selon la façon dont on entre en contact avec les arbres et ce que l'on exploite de leur présence. Je propose donc différentes activités en fonction des besoins des pratiquants. Anti-stress avec des exercices de relaxation, créative avec la réalisation de Land-Art, de mandalas, récréative avec la pratique de jeux comme reconnaître les végétaux, énergétique avec des méditations et des connections avec les arbres curative avec des exercices de respiration au milieu des résineux et enfin culinaire, avec la cueillette d'ingrédients naturels. Toutes ces activités sont réalisées en pleine conscience pour apprécier l'instant présent.

Esprit Edition : Que peut apporter la sylvothérapie pour notre bien-être ?
Perrine Garcia : D'origine ancestrale, la Sylvothérapie est reconnue comme une technique de relaxation à part entière. Il est démontré que les bains de forêt font baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, en particulier lors de stress chronique. L'énergie des arbres et de la forêt ont donc un fort pouvoir relaxant et apaisant. Mais l'interaction des arbres permet également d'avoir plus de respect pour soi, pour les autres, de s'amuser, de libérer des émotions, de renforcer des liens, de diminuer les effets de la dépression, de développer sa créativité, son attention, sa motricité et même de booster son système immunitaire.



À vos agendas :
Perrine vous propose le 3ème dimanche de chaque mois, une balade avec l'association le Caquetoire à Dompierre sur Besbre.
En famille, solo, parents/enfants n'hésitez pas !
Retrouvez également toutes son actualité sur Facebook et instagram : Forest et Zen ou par téléphone 06 95 60 11 53.



IMPORTANT

LE CONTRÔLE D'ACCÈS EN DÉCHÈTERIES

Depuis **le 3 octobre**, si vous n'avez pas créé votre compte pour accéder aux déchèteries équipées de barrières, celles-ci ne s'ouvrent plus !

Vous devez vous inscrire en ligne sur www.sictomnordallier.fr

OU

scannez le QR Code

Des questions ?
controle.acces@sictomnordallier.fr ou au 04 70 46 99 96

Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr YouTube Panneau Pocket

SICTOM Nord Allier

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 !

Charlotte Cano, manageur de centre ville Moulins

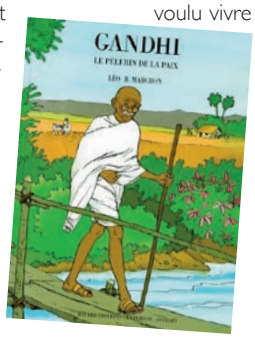


Same, same but different

Après cinq ans d'études et deux ans de vie active, Sandra Reinflet choisit de tout quitter pour faire connaître un monde où l'enthousiasme et la détermination peuvent changer les choses.Pendant 14 mois, elle est partie à travers 20 pays, à la rencontre de 81 femmes de 25 ans investies dans des projets forts. Qu'elles soient artistes, sportives de haut niveau, chefs d'entreprise, travailleuses sociales ou leaders politiques, les 81 femmes interrogées ont en commun de se battre pour accomplir leur rêve. « *J'ai rencontré cette femme à l'occasion d'une conférence, elle est de mon âge, son histoire m'a touché, j'ai dévoré son livre... plusieurs fois. Je le conseille à tous ceux qui aiment les histoires de vie. Elle y rencontre des femmes de tous milieux de toutes cultures... c'est très enrichissant. On voyage et on apprend beaucoup de chose sur l'humain.*».

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

Gandhi le pèlerin de la paix



Gandhi a vraiment voulu vivre l'amour universel. Inventeur de la non-violence pendant les années qu'il a passées en Afrique du Sud, homme politique qui a su convaincre les Anglais d'accorder l'indépendance à l'Inde, maître spirituel qui cherchait à réconcilier toutes les religions, Gandhi est une des grandes figures mondiales du XXe siècle. Cette bande dessinée présente les grands événements dans l'histoire de l'Inde. « *La Journée internationale de la non-violence est une journée internationale qui se déroule annuellement le 2 octobre, date anniversaire de la naissance du Mahatma Gandhi, figure majeure de l'indépendance indienne et pionnier de la non-violence. Cette BD très intéressante nous permet de découvrir l'histoire de Gandhi de manière simple et efficace.* »

Sophie Chavignon, auteure de Chaque seconde est ta vie



Sophie Chavignon est née le 16 avril 1976 à Moulins dans l'Allier. Journaliste, à Paris, puis secrétaire de rédaction, à Clermont-Ferrand, dans la presse puis dans l'édition, elle a deux grandes passions : la lecture et l'écriture. À 43 ans, elle apprend qu'elle a un cancer du sein qui l'amènera à une double mastectomie prophylactique… Pour tenir, pour guérir, pour vivre… elle écrit tous les jours. Alors que les médecins s'occupèrent du corps, écrire ce livre fut, pour elle, une véritable catharsis. Aujourd'hui, elle souhaite le partager avec le plus grand nombre dans l'espoir qu'il aide toutes celles et tous ceux qui passeront par là… qu'ils soient malades ou proches de malades du cancer.



Pour info ! Sophie sera présente à la Caravane du livre a Yzeure les 5 et 6 novembre, en partenariat avec Monsieur Gilles Lacour librairie moulins aux lettres.

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



60 techniques pour votre santé physique, psychique et votre évolution spirituelle

De l'acupression à la méthode AORA, de la connexion à vos guides à la technique de libération des méridiens... découvrez 60 manières de pratiquer le bien-être. Ce livre présente de nombreuses techniques, faciles à apprendre et rapides à mettre en œuvre, qui peuvent toutes être effectuées individuellement. Elles vous permettront de soulager beaucoup de maux, tant physiques (douleurs, spasmes, troubles digestifs, gynécologiques, etc.) que psychologiques (stress, angoisses, déprime, burnout, etc.), voire d'agir sur la prévention des maladies, la relance immunitaire, la découverte de votre chemin de vie et le développement de votre spiritualité. Cette boîte à outils est très fournie. Elle est le résultat de nombreuses années d'études, d'expérimentations et de pratiques. « *Ravie de ce livre qui reprend en un seul endroit tous les trucs et astuces de Luc Bodin dont j'ai déjà lu pas mal de ses livres.*».

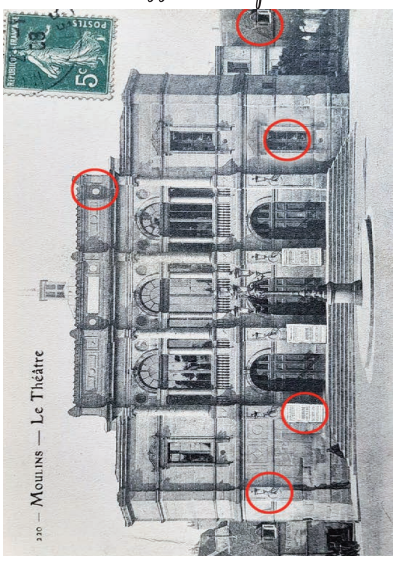
Emeline Pénot, chargée de recrutement et de gestion chez Chronos Intérim Moulins



Joyeux suicide et bonne année !

« Tu fais quoi à Noël ?
- Moi je me suicide, et toi ? »
Bien sûr, dit comme ça, ça peut paraître sinistre, mais, à quarante-cinq ans, c'est ma meilleure option. Ce n'est pas comme si je faisais des malheureux autour de moi. Comme si j'abandonnais mari et enfants. Je n'ai ni chien ni chat. Même pas un perroquet pour me pleurer. Et puis ça me laisse deux mois pour faire connaissance avec mon vrai moi.
Deux mois c'est court. Ou long, ça dépend de ce qui se passe, en fait. Célibataire, peu d'amis, plus de parents, Sylvie Chabert est persuadée que sa vie ne mène à rien et veut mettre fin à ses jours. Mais une série d'événements imprévus contrarie son plan. Tour à tour hilarant et émouvant, Joyeux suicide et bonne année ! est un antidote à la solitude, un hymne à la vie, une comédie salutaire et impertinente.
« *Une pépite pleine d'humour et d'auto-dérision, qui nous rappelle à quel point nos petits plaisirs du quotidien sont le fondement de notre bien-être et de notre épanouissement personnel* »

Solution jeu des différences p.16



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

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



Le Spa Thermal CeltÔ fête ses 15 ans !



Cette année, le spa thermal de Bourbon-Lancy, Celtô, célèbre un bel anniversaire.
15 ans sous le signe du bien-être et de l'eau thermale. 15 ans d'embarquement vers l'harmonie d'être bien dans son corps et dans sa tête…

Dans l'histoire de Celtô, il y a une personne incontournable, Odile Monssus. épouse du PDG du groupe thermal d'alors, Didier Monssus. Avec son esprit pionnier, elle en a été la première directrice. Elle s'est lancée avec passion dans cette nouvelle aventure et a conçu un centre convivial, où chacun trouve sa place et passe un bon moment dans un « monde à part ».

Léa Monssus prend la suite de sa maman en 2019 et continue d'écrire cette belle histoire, à travers une approche holistique du bien-être et une gamme de soins experte, qui est une véritable invitation au voyage et au lâcher-prise.

Tout est prévu dans ce spa thermal pour maintenir sa forme physique ou la retrouver. Le coach sportif Maxence Sautret a pour objectif de donner du bien-être à ses clients par l'activité physique. Bourbon-Lancy a été précurseur en la matière et plus généralement dans le domaine de la prévention santé.

Benjamin Monssus, PDG actuel du groupe thermal, reconnaît que Celtô est une pièce maîtresse de son dispositif et qu'il est attentif à la notion de nouveautés, pour toujours garder un coup d'avance dans le domaine du bien-être. Selon lui, la force de Celtô est de proposer des offres personnalisées et packagées avec l'hôtellerie et la restauration, « clé en main ».

Les Accros du Peignoir souhaitent un très bon anniversaire à Celtô et encore de très belles années de bien-être à sa clientèle.





Clap de fin pour **les Estivales et le musée à Souvigny**

Après les Journées Musicales d'Automne, le centre culturel Saint-Marc accueille l'ultime exposition du cycle « Estivale » de l'année.



Les arcades romanes se pareront des œuvres de l'artiste souvignyssois **Christophe Saccard**. Venu à la peinture par passion, il s'inspire du bocage bourbonnais et des rues de son village natal dont il peint les monuments emblématiques comme l'église prieurale, les ruelles et les autres monuments emblématiques de Souvigny. Sa formation en dessinateur de soierie et reporter photo-mécanique lui confère une minutie qu'il reporte dans ses nombreux portraits ou dessins de nus. Une autre de ses passions, les véhicules anciens prennent une place assez importante dans son œuvre. Reconnaissable notamment à son style « white&brown » dont il affectionne particulièrement le rendu.

Plus que quinze jours pour découvrir l'exposition Secrets de fouilles, archéologie urbaine à Souvigny !

Elle vous révèlera tous les trésors de la cité clunisienne découverts par les archéologues entre 2009 et 2012. En effet, les musée et jardin de Souvigny ferment leurs portes le dimanche 30 octobre. Cette coupure hivernale sera l'occasion pour les agents de préparer la nouvelle exposition qui ouvrira en avril prochain. Le musée municipal est ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h (sauf mardi toute la journée et dimanche matin).



Le parcours Pépit, une véritable chasse aux trésors pour les plus jeunes

Le jeune public n'est pas en reste à Souvigny avec le parcours pépit, véritable chasse aux trésors en extérieur. Pour participer, rien de plus simple : il vous suffit de vous munir d'un smartphone et de télécharger gratuitement l'application. Avec une bonne dose de curiosité, vous partez à la recherche des énigmes et indices parsemés dans la cité pour découvrir le trésor caché. Ce parcours est accessible aux famille avec jeunes enfants et poussettes. Le départ est situé place Saint-Eloy.



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

Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux

Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »

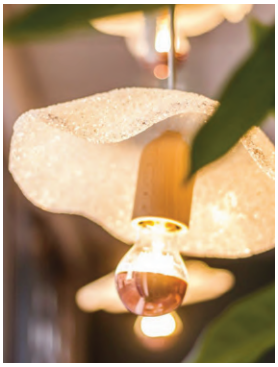
Le savoir-faire du mois

IMPRAE Décoration en verre

IMPRAE est un atelier et un studio de création, spécialisé dans les grains de verre pour la décoration d'intérieur. Sa créatrice Pauline conçoit et fabrique des objets pour l'art de la table, des objets décoratifs comme des luminaires et des horloges, du mobilier, des parois comme des verrières, claustra et paravents. Elle explore la préciosité et les intensités de brillance du verre, procédé technique complexe qu'elle a mis en place progressivement ; de nombreuses voies d'expérimentations sont encore à mener. « *Nos objets sont disponibles à la vente sur notre site internet ou au sein de la boutique des créateurs de Bourbon-Lancy. Nous vous accueillons également dans notre atelier studio à Dompierre-sur-Besbre sur rendez-vous.* »



Produits en grain de verre pour la décoration interieure



Les objets proposés à la vente sont uniques dans leur texture et dans leur forme, en petite série. Pour répondre à des exigences particulières, proposer de nouveaux échantillons de matière et adapter nos créations à vos intérieurs, nous travaillons principalement en sur-mesure. Nous collaborons également avec des artisans locaux, de l'Allier, pour une association verre/bois ou verre/métal.

Où acheter ?
172 rue nationale - 03290 Dompierre-sur-B.
Pauline Kuntz - 06 78 65 26 93
www.imprae.com

Le Département engagé dans le « bien manger » au travers de l'assiette durable et des circuits courts



Offrir un service de restauration de qualité constitue une priorité pour le Département. Pour cela, il mène une politique volontariste depuis plusieurs années dans le développement de l'agriculture et de l'agro-alimentaire qui se traduit par le soutien à une agriculture de proximité et au développement des circuits courts. Acheteurs, les établissements sont incités à privilégier des produits issus de l'agriculture biologique, frais et non transformés, fournis par des producteurs locaux dans le respect des règles des marchés publics. Une exigence de qualité et de proximité que le Département a facilité avec la création de la plateforme @grilocal03, qui permet la mise en relation simple et immédiate entre les acheteurs publics et privés de la restauration collective (collèges, écoles primaires, lycées, maisons de retraite, hôpitaux...), avec les producteurs agricoles locaux et ce, sans intermédiaire. @grilocal est la seule plateforme nationale qui permet un respect rigoureux des règles de la commande publique et se veut un outil au service des territoires.

Des repas concoctés **par l'ESAT à Saint-Hilaire**

Dans les cuisines de l'Esat à Saint-Hilaire, le travail s'adapte au handicap. Les employés, encadrés par des moniteurs vous propose des menus fait maison avec des produits locaux.


Christophe, Yvan, Louis-Henri, Gaylord et Patrice

Chaque année, en partenariat avec Agrilocal, l'ESAT propose un menu élaboré par leur atelier cuisine pour un repas unique. Il sera servi lors de la semaine « Au pré de l'assiette » qui se déroulera du 14 au 18 novembre. Les plats sont réalisés avec des produits locaux dont la viande du réseau Agrilocal, les légumes issus de leur production maraîchère, cultivés en mode raisonné. Le pain et les desserts de leur atelier boulangerie, confectionnés dans leur laboratoire et fabriqués avec de la farine issue du moulin de la minoterie Bernatot situé à Bressolles. Douze personnes en situation de handicap travaillent en salle ou en cuisine avec leurs moniteurs, Céline, Christophe et Patrice.

Des repas, préparés et livrés chaque jour


Yvan et Patricia

En dehors de cette journée d'action, les cuisines préparent chaque jour 220 repas environ, le FAM de Buxières, des entreprises avoisinantes, mais aussi pour les personnes âgées à domicile sur 5 communes, ainsi que pour les usagers de l'ESAT. « *En achetant et en mangeant des produits de chez nous, vous avez la certitude d'accéder à des produits de qualité, de jouer la carte du local et celle de l'action solidaire à travers notre association.* », nous précise **Corinne Guiot**, directrice de l'ESAT et du foyer d'hébergement. La boulangerie, quant à elle, livre quotidiennement tous les hôpitaux Coeur du Bourbonnais(de Saint Pourçain à Buxières), l'hôpital de Bourbon l'Archambault, l'EHPAD La Charmille au Montet.

Le restaurant ouvert à tous

Ce dernier offre la possibilité à ses clients de déjeuner sur place. La réhabilitation d'un nouveau bâtiment de restauration est en cours.


Jonathan et Mickaël

Côté cuisine, des prestations sur mesure !

« *Notre équipe propose des prestations de qualité adaptées à vos besoins comme le portage des repas aux particuliers et professionnels. Vous pouvez également faire appel à nos services pour l'organisation de vos repas de travail, de famille, ou d'autres évènements festifs (mariage, baptême, brunch…) pour lesquels nous mettrons tout notre savoir-faire aux services de vos attentes.* », nous précise Sandra Friaud, responsable commerciale et en charge de l'organisation des ateliers.

Côté maraîchage, rien ne se perd !

Leurs surplus de production de légumes sont transformés en soupe en partenariat avec l'atelier Podarno à Cusset. Des soupes pour vous réchauffer en hiver ou des gaspachos pour vous rafraîchir en été vous sont ainsi proposés à Saint Hilaire sur leur étal, à la boulangerie et l'épicerie Proxi et à Bourbon l'Archambault à leur dépôt de pain « Le Fournil Bourbonnais » ainsi qu'au magasin Bourbon délices. Chaque année, au printemps, l'équipe de l'atelier maraichage vous propose à l'achat des plants de légumes et d'aromates.


Sandra Friaud et Corinne Guiot

Le coup de coeur gourmand de Aude & Julie !

Le pâté à la viande et son bon goût d'antan. Elaboré sur place avec de la viande en provenance de la SICABA, en vente à la boulangerie de Saint Hilaire et au dépôt de pain "le Fournil Bourbonnais" à Bourbon l'Archambault.

ESAT - 1, Place de l'Eglise
03440 Saint Hilaire - 04 70 67 34 40
ou www.esat-saint-hilaire.fr

Bon à savoir !

L'Association d'Aide pour les Personnes en Situation de Handicap Saint Hilaire, est située au cœur du village bourbonnais, dans un cadre de verdure, calme et reposant. Acteur incontournable de l'économie sociale et solidaire sur son territoire, elle poursuit un but d'utilité sociale à l'attention des personnes en situation de handicap accueillies. Avec 94 usagers à l'ESAT, dont 35 au foyer d'hébergement, et une équipe de 40 salariés répartis sur les deux établissements, l'association propose un panel d'activités et de services. Menuiserie, cannage et rempaillage, blanchisserie, espaces verts, mécanique, plâtrier peinture, maraîchage, restauration et boulangerie.

ESAT - 1, Place de l'Eglise - Saint Hilaire
04 70 67 34 40 ou www.esat-saint-hilaire.fr

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



Grande roue

Panoramique

1er oct.
13 nov.

Place d'Allier, Moulins



5€ enfant

6€ adulte

ville de Moulins