

#78
JANV
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

 L'esprit



Sport & Bien-être

..... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

#crush, l'amour 2.0





Celtô

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

ESPACES BIEN-ÊTRE

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

ESPACES THERMOLUDIQUES

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

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

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

SPORT ET COACHING

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

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

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

Un véritable
lieu de détente
dédié à votre

Bien-Être

BASSINS
D'EAU
THERMALE
À 34°C

RÉOUVERTURE COMPLÈTE DU CENTRE LE JEUDI 19 JANVIER 2023

(après fermeture technique annuelle)

NOS HORAIRES

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

MARDI : Fermé

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

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

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

SAMEDI : 9h30 - 19h30

DIMANCHE & JOURS FÉRIÉS : 9h30 - 12h30

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

HISTOIRE D'UN JOUR

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

93€/pers.

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



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



AUDE & JULIE

GOOD NEWS !



2023 est là et, comme chaque année, c'est le moment de présenter vos vœux à vos proches. L'amour, l'argent, le travail, mais pas seulement. Pour la quasi-totalité des français, c'est la santé qui reste le plus important. Elle est devenue une des conditions principales au bonheur. Alors, bonne année et bonne santé ! Ce mois de janvier est aussi pour nous l'anniversaire de notre magazine L'esprit Sport & Bien-être ! Voilà maintenant 7 ans que l'idée est née de créer un magazine papier gratuit sur Moulins et ses alentours afin de vous faire partager nos rencontres et bonnes infos positives pour voir la vie du bon côté. Se faire du bien près de chez nous !

Bonne lecture. Aude & Julie

Une nouvelle année, une 7ème bougie !

Apprendre d'hier, vivre pour aujourd'hui, espérer pour demain

- Albert Einstein -

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2023 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

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,
Amandine Debrouver, La route des Villes d'eau.
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



centre
national
du costume
de scène



DANSER L'IMAGE

Le Ballet national de Marseille direction (LA)HORDE

EXPOSITION
DU 3 DÉCEMBRE 2022
AU 30 AVRIL 2023

MOULINS
CNCS.FR
04 70 20 76 20

Soutenu par
MINISTÈRE
DE LA CULTURE

en partenariat avec
BnF COMÉDIE FRANÇAISE

CCN Ballet national de Marseille

La Région

ANTIDOTE

BeauxArts

LEVIGARO

AFFICHE : PHOTOGRAPHIES DE GAUCHE À DROITE : 1. HARLEY WEBB 2. ARCHIVES BNM DIRECTION IMAGE ALICE GAVIN SERVICES

Le Press Crush, le compte Instagram pour trouver l'amour !

C'était à la terrasse d'un café, sur la piste de danse, par hasard dans la rue, devant le portail du lycée... Peu importe le lieu et l'heure, tout le monde a un jour croisé le regard d'un séduisant inconnu ou d'une charmante passante, avant qu'il ou elle s'échappe dans la nature pour toujours et sans avoir le temps de faire connaissance. Les jeunes ont toutefois trouvé une solution pour retrouver son crush anonymement. Ils détournent en effet le réseau social Instagram pour retrouver et identifier leurs princes charmants ou princesses croisés à la volée. Exemple à Moulins, où le compte Instagram Le Press Crush fait office de plateforme de rencontres ! Un concept très amusant. L'administrateur de la page a accepté de répondre anonymement à nos questions.

Esprit Edition : Qu'est-ce qu'un crush ?

Administrateur : Pour moi, un crush c'est une personne que l'on croise dans sa vie, qui nous plaît physiquement et que l'on aimerait apprendre à connaître.

Esprit Edition : Comment l'idée vous est venue de créer un compte sur Instagram ? Et quand ?

Administrateur : J'ai créé le compte en novembre 2021. Personnellement, je suis incapable d'aller voir une fille que je trouve mignonne, que ce soit dans une boîte de nuit, dans un bar, dans la rue et d'aller lui parler. Et je pense ne pas être le seul. L'idée du compte s'est donc d'aider les clients du Press Club à retrouver leur crush rencontré lors d'une soirée et qu'ils n'ont pas osé aborder. Il suffit d'une description ou d'une photo trouvée sur le site internet du Press Club et je m'occupe de retrouver votre coup de cœur.

Esprit Edition : Combien d'abonnés et de publications depuis la création du compte ?

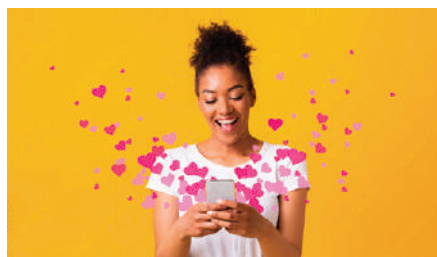
Administrateur : A ce jour, j'ai 2880 abonnés et 306 publications et c'est une très grande fierté. Ce qui fait un peu plus de 1 crush à retrouver tous les 2 jours. Il y a même une période où je devais poster matin, midi et soir tellement j'avais de demandes. Le Press Crush a su rentrer dans la vie de ceux qui fréquentent cette boîte de nuit. Chaque week-end on m'identifie sur les vidéos ou les photos. Heureusement qu'ils sont là, ils ont changé ma vie. J'adore !

Esprit Edition : Comment se passe l'organisation de ce compte ?

Administrateur : Cela me demande beaucoup de temps, il y a énormément de choses à faire. J'essaie d'échanger avec le plus de personnes possible, beaucoup me parlent de leurs vies, de leurs problèmes, alors qu'ils ne savent même pas comment je m'appelle. C'est ça LA force du Press Crush. Bienveillance, aide et amour.

Esprit Edition : Instagram est-il devenu un site de rencontre ?

Administrateur : Pour moi, Instagram est clairement devenu un site de rencontre oui, on peut discuter avec la personne, créer des affinités. Personnellement, quasiment tous les endroits où l'on accueille du public (café, bowling, dans la rue, bar) sont susceptibles d'être des sites de rencontre, avec la puissance des réseaux sociaux, tout peut aller très très vite. De même, pour les applications que ce soit Snapchat, Twitter, Facebook...



Esprit Edition : Le compte est-il fréquenté par autant de garçons que de filles ?

Administrateur : Les statistiques sont vraiment très importantes à mes yeux, pour savoir si le compte s'améliore ou à l'inverse diminue en terme d'abonnés... Pour la parité, cela surprend pas mal de monde mais oui, il y a autant de filles que de garçons. Que ce soit dans le total de mes abonnés ou pour mes publications.

Esprit Edition : Savez-vous si les gens que vous avez "rapprochés" ont fini ensemble ?

Administrateur : Malheureusement, avec plus de 300 publications, je ne peux pas tout savoir. Même si j'ai souvent des nouvelles de certaines personnes, d'autres ne me tiennent pas forcément informé. D'ailleurs cela me tiendrait à cœur de savoir si j'ai réussi à faire mon boulot jusqu'au bout.

Esprit Edition : Des conseils à nous donner ou des erreurs à ne pas faire, pour retrouver un coup de cœur ?

Administrateur : Pour être quasiment sûr de retrouver votre crush, il me faut sa photo. Si ce n'est pas possible, une description de la personne peut être suffisante pour la retrouver. Ses habits, la couleur de ses yeux et de ses cheveux, la coiffure, si elle/il porte des lunettes, peuvent être des éléments cruciaux ! En fait, un simple petit indice peut devenir capital, même si cela peut paraître inutile ! L'erreur à ne pas faire pour retrouver votre crush, c'est de ne pas vous adresser au Press Crush LOL.

Esprit Edition : Pensez-vous révéler un jour votre identité ? Pourquoi l'anonymat ?

Administrateur : Je pense révéler mon identité quand je sentirais que pas mal de personnes commenceront à savoir qui je suis, si je commence à entendre des rumeurs et qu'elles sont vraies. Dans ce cas, je pense le dire à tous mes abonnés. Je tiens énormément à garder l'anonymat. Sur 2800 de mes abonnés, sincèrement je pense que grand maximum 25 savent qui je suis dont ma maman, mon papa, ma chérie et mes meilleurs amis... L'anonymat, tout simplement pour que les personnes ne s'abonnent pas parce que j'ai un beau sourire ou une bonne tête. Vraiment je veux qu'ils s'abonnent parce qu'ils aiment bien l'idée du compte, mon contenu les intéresse et mes story leur plaisent.

Esprit Edition : Avez-vous envie de faire passer un message à ceux qui liront ?

Administrateur : Aller au bout de ce que vous avez dans la tête, sincèrement, je pensais jamais que le compte allait marcher. J'ai longtemps hésité avant de le créer, je me disais que c'était une perte de temps et que personne n'allait me suivre, me soutenir. Et pourtant nous sommes à plus de 2800 abonnés, le compte cartonne, beaucoup de personnes parlent du Press Crush. Je reçois tellement d'amour de bienveillance avec ce compte je ne pensais vraiment pas autant. Donc franchement si vous avez un projet dans la tête, quelque chose qui vous tient à cœur, faites-le, essayez et au pire des cas vous vous plantez et vous recommencez. Mais tentez votre chance.

Rendez-vous sur le compte instagram lepresscrush

Massage du dos	30€
Massage du visage et cuir chevelu	55€
Massage 1h du corps et du visage	72€
Massage 1h30 du corps et du visage	95€

Nos soins seuls ou en duo
Saint-Valentin

12 Avenue de la Libération
03000 MOULINS
0699435520

Prix indiqué pour un soin seul

Partagez un moment de bien-être !

Suivez-nous !

Tatouages & Piercings sur R.D.V.

Bodyart Shop

23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

Andréia Brito, investigatrice du coeur

Dans le tourbillon de la santé, face à la maladie on s'occupe du corps, mais quand est-il de l'esprit ? Le ton est ainsi donné. Rencontre avec Andréia Brito pour nous apprendre à renouer avec notre vraie nature et l'amour de soi.



plan personnel et professionnel, ma santé émotionnelle et physique a été mise à rude épreuve, me sentant constamment à contre sens allant jusqu'à remettre en doute son existence sur Terre. Mais l'envie d'un renouveau, d'une renaissance et d'un nouveau souffle m'a poussée à miser sur moi-même en me libérant de mes chaînes, remerciant au passage les

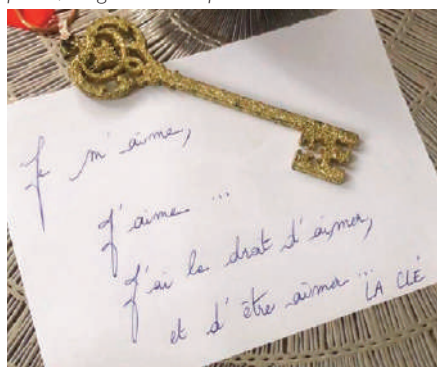
professionnels du mieux être qui ont pu me soutenir. Ostéopathe, chiropracteur, microkiné, éthiopathe, magnétiseur et plus encore ... »

Andréia est investigatrice du cœur, certifiée praticienne en naturopathie holistique, fondatrice et animatrice d'une émission web Tv nommée « Épicœur », exerçant depuis fin avril sur la commune de Dornes, et au tiers-lieu "expérimental" la Salle à Trévol.



On l'a surnommée Dora l'exploratrice

Riches de son parcours, certains la connaissent déjà pour ses nombreux coups de ciseaux, pinces, coiffeuse de son premier métier. Oui mais voilà, il y a plus d'un an, la "mal à dit". « Touchée par des expériences malheureuses sur le



Andréia décide alors de faire une reconversion professionnelle. Direction une formation dans le domaine de la santé au naturel : la naturopathie. Un métier à la recherche de la cause au delà du symptôme afin de comprendre et de trouver des solutions. « J'ai ainsi suivie une formation de 3 ans en naturopathie en mode accélérée pendant un an, obtenant haut la main ma certification en janvier 2022, une vraie récompense pour moi sur tous les plans. »

Save the date !

Des rendez-vous pour prendre soin de soi !

Samedi 4 février, venez

en solo ou avec un proche, au cœur à cœur d'une tendre parenthèse. **Atelier FESTI'SYMI de 9h30 à 17h30 au tiers-lieu La Salle à Trévol, 23 route des Réaux. Les enfants, les parents, les grands parents sont les bienvenus.**



Samedi 18 février, nocturne « Cocoon & Moi » au salon Tchic Coiffure, 3 Place d'Allier à Moulins

Ambiance tamisée, musique relaxante, massage et soin à la kératine végétale du cuir chevelu, bains de pieds floraux, massages du cuir chevelu (pratique sur table de massage), DIY cheveux (Élixir Romarin). Une personne sera tirée au sort la veille, pour une initiation au massage dorsal aux fleurs de Bach (durée 45 min). Infusions, Thé et chocolats gourmands offerts. **Sur une session de 2h - 2h30 max. Limitée à 10 personnes, réservations obligatoires.**

Pour plus de renseignements sur ces 2 événements, contactez Andréia Brito au 06 98 45 52 32 ou andreiabrito.pro@gmail.com. Vous pouvez également retrouver son actualité sur Instagram et Facebook : Andréia Brito, Natur__mo

Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER**

www.espritsportetbienetre.fr

SOETHYS
PARIS

SPA HÔTEL DE PARIS
INSTITUT DES SOINS DIVINS

OFFREZ UN MOMENT
DE BIEN-ÊTRE
POUR LA SAINT VALENTIN

Rendez-vous
sur www.hoteldeparis-moulins.com

MERCURE

21 RUE DE PARIS - 03000 MOULINS
Tél. : +33 (0) 4 70 44 00 58
hoteldeparis-moulins.com

Pourquoi le chocolat rend-il accro ?

Dopamine et endorphine à l'état pur... Pourquoi le chocolat fonctionne-t-il comme un médicament et déclenche-t-il immédiatement des sensations de bonheur ?

Le chocolat est fabriqué à partir du fruit du cacaoyer, originaire d'Amérique centrale. Sa graine de cacao fermentée devient une fève que l'on grille ensuite par procédé de torréfaction. Concassées et broyées, les fèves se transforment en pâte à laquelle on ajoute du sucre pour obtenir le chocolat. Le chocolat est apprécié depuis des milliers d'années. Aujourd'hui, il est consommé de nombreuses façons et fait partie des aliments les plus populaires. Chaque année, plus de 4 millions de tonnes de chocolat seraient produites dans le monde. Dans cette avalanche de gourmandise, un Français en consommerait plus de 6,6 kilos par an dont la majeure partie à Pâques et à Noël.

Une dose de bonheur

On sait aujourd'hui que le chocolat peut créer certaines addictions s'il est hautement transformé et riche en sucre et en graisses. Certains chocolats possédant beaucoup de glucides peu-



vent ainsi provoquer des envies semblables à celles d'une dépendance en modifiant le taux de glycémie et les niveaux d'hormones et ceci de manière similaire à d'autres substances addictives. Manger du chocolat affecte la dopamine et l'endorphine dans le corps. Ces messagers chimiques jouent un rôle important dans les voies de motivation et de récompense du cerveau. En résumé, déguster du chocolat apporte une petite dose de bonheur et peut même être envisagé comme un remède au petit coup de blues. Il peut ainsi provoquer l'envie d'en consommer encore et encore... Si certains chocolats peuvent provoquer une forme d'addiction, d'autres présentent des avantages pour la santé. Ceux-ci sont principalement attribués aux antioxydants et autres substances chimiques végétales bénéfiques que l'on trouve dans les ingrédients purs du cacao, à savoir la pâte de cacao et le beurre de cacao.

Éviter l'addiction

Une façon d'éviter les types de chocolat les plus susceptibles de créer une dépendance est de consommer des variétés de chocolat moins transformées et plus faibles en sucre et en graisses. De nombreuses variétés de chocolat noir sont plus pauvres en sucre. Celles-ci ont tendance à contenir la plus grande concentration d'antioxydants et d'autres nutriments sains.
Source : APEI-Actualités. Caroline Canault



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 »



L'artisan du mois

La Noyantise, une gourmandise avec un petit goût d'Asie

C'est dans la boulangerie de Michel Dal Molin que sont nées les noyantises... ou plus exactement entre la boulangerie et l'école puisque le boulanger a travaillé avec les jeunes du village pour donner une spécialité à Noyant. C'est ainsi qu'est née cette gourmandise avec un petit goût d'Asie puisqu'elle allie le chocolat noir, le riz soufflé et le gingembre. Chaque chocolat est façonné à la main, sans aucune intervention mécanique.

Plus d'infos ?

Boulangerie la Noyantise

Michel Dal Molin

23 place du marché – Noyant d'Allier

04 70 20 23 91

noyantise@gmail.com

📍 La Noyantise

Le chocolat reconnu pour ses vertus aphrodisiaques

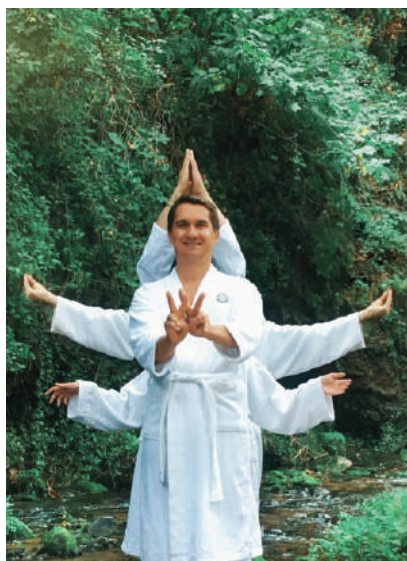
Bientôt la Saint-Valentin !

Un bon dessert concocté avec amour, c'est bien mais si il est possible de stimuler son désir c'est encore mieux ! Alors pourquoi pas au chocolat ? Bonne nouvelle pour les gourmands : le chocolat aurait des pouvoirs aphrodisiaques. Il augmenterait la production de phényléthylamine, molécule de l'amour sécrétée par l'organisme lors des rapports sexuels. Le chocolat contient également du magnésium et des endorphines qui permettent de lutter contre le stress et d'accroître le plaisir. Un aliment déjà utilisé par nos ancêtres : on raconte que le marquis de Sade ou Casanova en connaissaient bien les vertus.





Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des
Accros du Peignoir
Bons plans bien-être,
événements, agenda,
"Peignoir Attitude"...



En 2023, un nouvel eldorado pour les Accros du Peignoir à **Evaux-les-Bains**



À Evaux-les-Bains, dans la Creuse, la dynamique autour de la rénovation du complexe thermal est en marche et l'avancée des travaux se poursuit. Rendez-vous en 2023 pour découvrir les résultats complets de ce projet, qui va diversifier l'offre et rajeunir l'image de la destination.

Un hôtel entièrement rénové

Le Grand Hôtel Thermal connaît actuellement une réhabilitation complète, afin de mieux correspondre aux attentes de la clientèle. Il disposera de 55 chambres, dont 18 appartements et pourra prétendre au classement 4*. L'hôtel disposera d'un restaurant de 95 couverts et d'un bar lounge, pour une ou-

verture à l'année clairement affichée. La date de fin de travaux est annoncée pour fin mars 2023.

La modernisation du spa en marche

La volonté est clairement de moderniser et de diversifier l'offre du centre de bien-être. Parmi les priorités de ce chantier, on peut mentionner la réhabilitation de la piscine thermique extérieure, point fort très apprécié, et l'augmentation de la capacité d'accueil. Le chantier démarrera courant du 2ème trimestre 2023, pour un achèvement impératif en fin d'année.

La communication entièrement repensée

Créée par l'agence Qui Plus Est, une nouvelle communication des Thermes a été lancée autour de « la fabuleuse découverte ». La station s'affiche comme une véritable pépite au cœur d'un écrin de verdure.



Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.

1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85

imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



Nature, gastronomie et bien-être au château d'Origny



A Neuvy, Françoise et Eric Maton vous accueillent dans leur maison d'hôtes du Château d'Origny. Ce château datant du 19ème siècle a été entièrement rénové tout en conservant ses attributs de l'époque. Il bénéficie d'une position géographique idéale qui allie ville et campagne. Idéalement situé dans un écrin de nature au milieu d'un parc de 11 hectares, venez profiter d'une véritable parenthèse de bien-être et de quiétude dans un univers propice à la détente et à la relaxation.

Un Spa unique pour vous relaxer

Au Château, l'espace spa et wellness dispose de tous les aménagements dont vous rêvez. Trouvez la sérénité grâce à une piscine intérieure chauffée naturelle sans chlore ni sel et une douche sensorielle. Venez vous délasser dans le jacuzzi, ou détendez-vous dans le sauna et le hammam. Tout est mis en place pour que vous y passiez un moment hors du temps. Vous pouvez poursuivre cet

instant de relaxation lors d'un massage, seul ou à deux, ou avec un soin beauté.

Des soins de qualité qui vous invitent à l'évasion

« Retrouvez notre gamme de soins sur mesure inspirés des traditions de bien-être. Soins du visage, soins du corps, soins duo... Nous travaillons en collaboration avec la marque française Thémaé, qui utilise des produits à base de thé. », nous précise Françoise Maton.

Toutes les chambres du Château présentent un caractère unique

Afin de vous permettre de passer une ou plusieurs nuits dans un cadre hors du commun, sont proposées des suites uniques, chacune avec salle de bains privative et lit King Size, dont une accessible aux personnes à mobilité réduite au rez-de-chaussée.

Un restaurant gastronomique au cœur du château

Le restaurant s'installe dans l'Orangerie du château et s'intègre parfaitement au cadre du domaine. Le temps d'un repas, laissez-vous bercer par le calme du lieu et profitez de la vue sur le parc. Le chef Julien Perard et sa brigade se font un plaisir de vous proposer une cuisine française raffinée, locale, de saison et de qualité en sublimant les produits du terroir.

“ Le confort, la gastronomie, la détente sont autant d'éléments que nous priorisons pour vous proposer le meilleur. nous confie Françoise Maton ”

Bon à savoir !

L'accès au spa et à ses soins est accessible aux personnes ne séjournant pas en chambre, moyennant la réservation d'un massage.

Contact

Château d'Origny

2 chemin du Château à Neuvy
06 70 88 14 26 ou reservation@chateauorigny.fr
Site : www.chateauorigny.fr
Suivez toute l'actualité sur Facebook et Instagram



Jeu concours !

Soyez le gagnant

Un massage dos-corps
de 30 min et accès à
l'espace bien-être.

Participez en nous envoyant
vos coordonnées

à espritedition@gmail.com

Tirage au sort lundi 13 février 2022



Bonne chance !

#lesbonsplansdeAudeJulie

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

Bientôt notre
nouveau Showroom
en 2023 !



Votre guide Mieux-être près de chez vous !

**Retrouvez
dans cet annuaire
les professionnels
dédiés au mieux-être
près de chez nous.**

#Reflexologie

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

#Étiopathie

• **Marie-Laure DURY**
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
f 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
f 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
f neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennettes - 03400 YZEURE

#Massages Bien-Être

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

#Énergétique

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



#Elisa Desnos, conseillère Just dans l'Allier

Clientèle et adepte de JUST depuis une dizaine d'années en Pays de la Loire, Elisa est revenue s'installer dans sa ville natale à Moulins en 2021, et a décidé de faire connaître et de promouvoir cette marque qu'elle affectionne particulièrement.



JUST, une marque qui puise son inspiration au cœur de la nature
Depuis plus de 90 ans, la Société JUST, marque suisse, s'est forgée une réputation de qualité dans la production de cosmétiques, de crèmes à base de plantes naturelles, d'huiles essentielles et compléments alimentaires. Large panel de produits d'excellence, efficaces et sûrs, procurant un profond bien-être au corps et à l'esprit, ils agissent sur toutes vos problématiques (articulaires, dé-

fenses immunitaires, apaisement, fatigue, équilibre, anti-âge et protection cellulaire, bobos du quotidien... tout en apportant aussi du plaisir par leurs parfums et leurs textures.

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

N'hésitez pas à prendre contact dès maintenant, pour entrer dans le monde JUST...

Conseillère en bien-être et bien vivre

f 06 09 17 62 71

Facebook : Elisa Desnos (Just France)

#Ostéopathie

• **Antoine PIAT**
Ostéopathe DO MROF - 04 70 20 88 11
1, rue des Tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 MOULINS

• **Jeremy DESCHET**
Ostéopathe DO
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Site internet : jd-osteopathe.fr
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 BOURBON LA.

• **Pierre BOURDET**
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
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
f Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.

#Praticienne Psychocorporelle

• **Laurence LUX**
Pédagogue Perceptive, spécificité
Art Martial Sensoriel
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Sites : https://fepapp.fr - assoamsai.org
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

#Chiropraxie

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

#Esthéticienne

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

#Naturopathie

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

#Massages et soins bien-être

• **Cathy LEGER**
L'Escale des Sens
Massothérapeute en Massage des 5 Continents
Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
f L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

#Fleurs de Bach

• **Pauline ORAIN**
Conseillère agréée
06 76 77 52 92
f Des émotions et des fleurs,
conseil en fleurs de Bach

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€/mois
CONTACTEZ-NOUS !

La Pelle du Coeur © : une innovation caritative dans le milieu des travaux publics

TPI Location propose la location d'une mini-pelle repeinte en violet pour sensibiliser ses clients et collaborateurs aux cancers et reverser une partie des gains de la location au centre de cancérologie Jean Perrin de Clermont-Ferrand.

Esprit Edition : Tout d'abord, présentez-nous votre entreprise.

Marie-Hélène Bernard, présidente de TPI Location et CMG : TPI Location est une entreprise familiale de location de matériels de travaux publics, créée en 1989 par Marie-Hélène Bernard avec l'aide de Pierre Jouot, son père. L'entreprise était au départ présente uniquement dans la Nièvre, elle s'étend désormais sur les territoires de Bourgogne et d'Auvergne. Nous comptons aujourd'hui 5 agences présentes à Auxerre, Cosne-Cours-sur-Loire, Nevers, Moulins et Clermont-Ferrand. Notre PME s'inscrit dans une démarche de proximité avec la clientèle, nous savons qu'être proches de nos clients est important pour comprendre au mieux leurs besoins et être capables d'y répondre avec cohérence. Notre clientèle se compose principalement de professionnels du bâtiment travaux publics et de l'industrie, de la TPE à la multinationale. Nous avons su nous adapter à ces différents profils d'entreprises, nous comptons des clients fidèles depuis plus de 30 ans.

Esprit Edition : Comment est venue l'idée de cette initiative caritative "La Pelle du Coeur" ?

Marie-Hélène Bernard : Cela fait plusieurs années que notre entreprise établit des partenariats avec des associations et organismes locaux pour soutenir leurs nombreuses actions et projets. En 2020, en pleine crise sanitaire, nous avons souhaité agir pour une cause internationale : la recherche contre le cancer et plus particulièrement les maladies masculines. Durant cette pandémie les médecins en cancérologie ont alerté sur des retards dans la prise en charge des malades de cancer lorsque la deuxième vague de Covid-19 s'est abattue sur la France. Un appel qui nous a fortement touchés et poussés à nous orienter dans cette direction. La santé est un domaine qui concerne tout le monde et n'épargne personne. Il est primordial que nos clients et collaborateurs se retrouvent dans les valeurs que nous portons, et le combat contre le cancer en fait partie.



Esprit Edition : Des collaborateurs et clients majoritairement masculins d'ailleurs !

Marie-Hélène Bernard : En effet ! Il est donc important de rappeler que les cancers de l'homme (prostate et testicules) touchent 45 cas pour 100 000 hommes par an. Le nombre de cas de ces types de cancer augmente chaque année dans les pays occidentaux. Malheureusement nous pensons qu'il y a un manque de sensibilisation à ces maladies dans notre milieu. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes mobilisés depuis novembre 2020 en nous inscrivant dans le mouvement Movember en partenariat avec le Centre Jean Perrin.

Esprit Edition : Concrètement, comment est mis en place cette action ?

Marie-Hélène Bernard : Une pelleteuse neuve du parc d'engins de chaque agence est peinte en violet pour la différencier des autres engins de la flotte. Le violet est la couleur qui représente tous les cancers. À chaque location nous reversons un pourcentage du bénéfice de la transaction à l'organisme partenaire. Jusqu'à aujourd'hui 4 Pelles du Coeur ont été assignées aux agences de Nevers, Moulins, Clermont-Ferrand, et Auxerre. Depuis le lancement du mouvement nous avons effectué des dons au Centre régional de lutte contre le cancer Jean Perrin à Clermont-Ferrand. Nos

« Dès le départ, la société Eurovia a souhaité participer à cette action. L'occasion de sensibiliser nos collaborateurs aux cancers masculins mais également aux autres types de cancer. » nous confie Christophe de Olivera, chef de chantier chez Eurovia (à gauche). Quentin Rodrigues, alternant conducteur d'engin et Anthony Soudry, représentant technico-commercial chez TPI Location.

clients ont aussi la possibilité d'effectuer des dons volontaires sans obligatoirement louer la pelle. Le but, sensibiliser nos clients et collaborateurs aux cancers masculins, mais aussi à tous les types de cancer et ce, toute l'année.

Esprit Edition : Et depuis ?

Marie-Hélène Bernard : En Novembre 2021, la marque Ammann, sensible à notre initiative, a souhaité se joindre à notre action en nous fournissant le tout premier compacteur violet de l'histoire de TPI. C'est ainsi que le "Compacteur du Coeur" s'est allié aux côtés de "La Pelle du Coeur" sur les parcs de TPI, créant ainsi "Le Mouvement du Coeur".

Comment soutenir le Centre Jean Perrin ? Les dons effectués au profit du Centre donnent aux équipes les moyens d'agir. Les innovations en recherche et en soins dépendent en grande partie de votre générosité. Rendez-vous sur www.cjp.fr

En quelques chiffres...

Depuis son lancement en novembre 2020 "Le Mouvement du Coeur" c'est :

- 200 locations
- 95 chantiers sensibilisés
- 15000 euros reversés au Centre Jean Perrin

@Acto intérim moulins

@Actomoulins

@Acto moulins

8 Place Garibaldi à Moulins

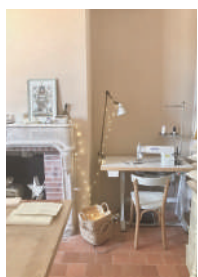
04.70.20.21.29

VOTRE AGENCE ACTO MOULINS
VOUS SOUHAITE UNE
TRÈS BELLE ANNÉE 2023

CDI - INTERIM - CDD

acto
Solution globale pour l'emploi

Nouveau lieu pour l'atelier Peau d'Anne !



Anne-Sophie de l'Atelier Peau d'Anne vous retrouve désormais à la Porterie à Souvigny dans les jardins du prieuré. Il lui tenait à cœur d'investir un nouveau lieu chaleureux à vivre et inspirant. Elle poursuit son activité de tapissier

décorateur et vous propose son savoir faire pour la mise en beauté de vos chaises, fauteuils, petits meubles, mais aussi la confection de rideaux, coussins, vente de tissus et papiers-

peints. Elle aspire à travailler avec des matières nobles qu'elle affectionne particulièrement comme le lin, le coton, la laine, dans des tons doux, naturels et intemporels mais elle réalise aussi vos projets sur mesures selon vos envies. L'idée est aussi pour elle de laisser en ces lieux une plus grande place à la création.

Atelier Peau d'Anne

La Porterie - 2 cours Jean-Jaurès

03210 Souvigny - 06 61 91 62 69

peau.d.anne@hotmail.fr

Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et certains mercredi et samedi. N'hésitez pas à prendre rendez-vous !

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 l'Héliotrope.



Elle favorise la circulation du sang, purifie le foie, les reins et la rate. Elle soulage les varices, résorbe les hémorroïdes, les fissures anales. Elle est favorable pour la vessie et les voies urinaires.

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

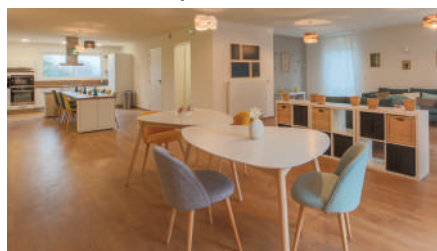
Bienvenue à la Villa Marguerite à Moulins

Ouverture prochaine d'une colocation pour des personnes en situation de handicap Le Club des Six propose depuis 2014, sur l'ensemble du territoire français, des lieux de vie adaptés à des personnes en situation de handicap sous forme de logement partagés et accompagnés. Au sein de ces colocations, six adultes choisissent de vivre sous un même toit et de (re)trouver, ensemble, leur place de citoyens. Plus jamais seuls, les colocs sont portés par une émulation collective où l'entraide et le regard bienveillant de leur environnement participent à leur épanouissement et leurs progrès personnels. Au Club des Six, on n'est pas différents, on est ensemble, c'est tout !

Vous souhaitez devenir colocataire de la Villa Marguerite ? Contactez Chloé Desbonnets, responsable - chloe.desbonnets@club-des-six.fr ou 07 83 75 82 68

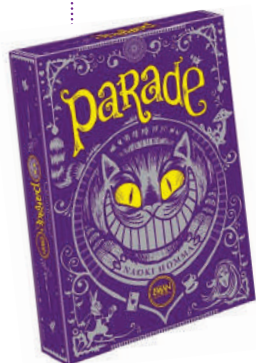
25 rue de Paris à Moulins

www.club-des-six.fr



Le coup de cœur de Céline !

Jeu de cartes "Parade" aux éditions "Zman Games"



« Ce jeu met en scène les personnages d'Alice au pays des merveilles et on doit organiser la plus belle parade. Le but du jeu est d'être l'organisateur étant le moins responsable d'abandons, et donc d'avoir le moins de points à la fin de la partie... Le petit plus : les cartes sont "merveilleusement" illustrées »

1, 2, 3 jouez !
Céline



Coïncidence

Livres Jeunesse

Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

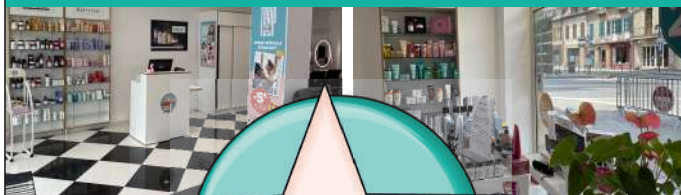


14 rue Pasteur - 03000 MOULINS

04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr



TOUTE L'ÉQUIPE DE **TCHIP MOULINS**
VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE 2023 !



HORAIRE :
Du lundi
au vendredi
de 9h à 19h
Samedi
de 8h30 à 18h



**SANS
RENDEZ-VOUS**

**PRIX NET
ET SANS
SUPPLÉMENTS**

Suivez-nous Tchip Moulins

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81



Chez BARRAT Loisirs, évadez-vous en toute liberté !

Le véhicule de loisirs par excellence "Le Camping car" et ses accessoires, l'expérience et le savoir-faire sont la base d'un assortiment de produits standards et sur mesure, adaptés à vos besoins et à vos envies. Barrat Loisirs à Toulon sur Allier vend tout type de camping car et vans neufs et d'occasions. Une gamme d'accessoires et d'équipements pour parfaire votre bien-être. Mais également un service après vente toutes marques agréé Truma, Thetford, Dometic, Alden, pour contrer les imprévus.

Barrat propose sur place une large gamme de véhicules

« Les loisirs s'agrandissent, nous aussi, désormais nous sommes Barrat Loisirs. Chez nous vous trouverez des véhicules de loisirs équipés avec une haute technologie. Tout est conçu pour voyager

sous le signe du confort, du prestige et de la sécurité. Des véhicules accueillants et lumineux renommés pour leur solidité et leur silence. Dans la boutique, retrouvez des accessoires pour tous les goûts « Pro-Accessoires », de l'équipement de votre camping car au bien-être à l'extérieur. », nous confie **Frédéric Pacheco**, directeur Barrat Loisirs à Toulon sur Allier.



**PRÉSENT SUR LA
FOIRE DE MOULINS**



BARRAT LOISIRS
ZI Moulins Sud RN7
Toulon sur Allier
☎ 04 70 44 99 55

Retrouvez toute l'actualité
de la concession sur

f Barrat Automobiles Moulins



GRANDE EXPO
DE BRIQUES

LEGO®



3-12 FÉVRIER
FOIRE
MOULINS

PARC EXPO

www.foiredemoulins.fr

CONCERTS

LA FOLIE DES ANNÉES 80
ABBA FOR EVER • WAZOO



Rendez-vous à la Foire de Moulins du 3 au 12 février 2023 !

Premier rendez-vous de l'année au calendrier des grandes foires de France, la Foire de Moulins reprend ses habitudes **du 3 au 12 février 2023 au Parc Moulins Expo**. Pas de thèmes de pays cette année, mais un max de festivités autour du très célèbre jeu de construction Léo®

Pendant 10 jours, le parc des expositions de Moulins Communauté, exploité depuis novembre 2021 par la SARL Moulins Congrès Expo, filiale de l'Office de tourisme de Moulins, accueillera près de 250 exposants pour sa traditionnelle « Foireexpo ». L'offre commerciale est large et variée. Elle correspond aux attentes de notre époque : l'automobile, l'ameublement, l'habitat, la gastronomie, les loisirs, le bien-être et l'écologie. Il y en a pour tous les goûts.



La folie des années 80 avec William de Début de soirée, Cookie Dingler et Jean-Pierre Mader le samedi 4 février; Wazoo le vendredi 10 février et le groupe Abba for ever le samedi 11 février 2023. **Les 3 concerts sont payants. Respectivement 20€, 7€ et 12€. Billetterie en ligne et sur place.**

A vos marques. Prêts...Briquez !

Le plus célèbre jeu de construction du monde est, sans aucun doute, l'attraction majeure de cette édition 2023. En cette période de vacances scolaires, les visiteurs, petits et grands, de 7 à 107 ans, en famille ou entre amis, peuvent découvrir une exposition et participer à des ateliers de construction.

Le lieu où la fête est garantie !

Pour cette année 2023, la Foire se veut animée, festive et conviviale. En journée, des troupes d'artistes sont présentes pour animer les allées. Les après-midis, les équipes du Parc ont conçu un espace dédié aux danses de salons pour les amoureux des thé-dansants. Et, les restaurants, ouverts jusqu'à minuit profiteront des 3 concerts programmés avec en têtes d'affiches :

Si les foires-expositions continuent à attirer beaucoup de monde, c'est qu'elles ne sont pas seulement des manifestations commerciales et mais aussi de véritables espaces de rencontres, d'échange. La Foire de Moulins s'inscrit dans cette vision.

Plus d'infos : www.foiredemoulins.fr

JML - Meubles Léoty

2023

Meilleurs Voeux

Venez nous rendre visite à la FOIRE DE MOULINS du 3 au 12 février

25 av. de la Libération - 03000 Moulins - 04 70 20 17 10 - www.meubles-leoty.fr

La marche, bonne pour la santé !

Une activité simple et des plus accessibles alors pourquoi pas en faire votre nouvelle résolution pour l'année 2023 ! Amandine Debrouver notre Coach Sport Santé, nous parle des bienfaits, alors à vous de jouer !



Selon les recommandations officielles, nous devrions faire 30 minutes d'activité physique modérée (comme la marche) chaque jour ou trois séances de 90 minutes à intensité élevée (comme la natation, course...) par semaine. La marche est une activité des plus simples et des plus accessibles et qui est possible à toute heure. Aucun équipement sophistiqué nécessaire, gratuite et non compétitive !

Améliore le tonus musculaire, la fonction articulaire et l'équilibre

La marche aide à combattre les effets de la sédentarité. Que vous y alliez d'un pas rapide ou que vous fassiez simplement une balade, la marche permet d'activer les circuits neuronaux associés à votre sens de l'équilibre et renforce la musculature des jambes et du tronc. Elle permet aussi de lubrifier les articulations, ce qui réduit les douleurs arthritiques, la rigidité et lutte contre l'ostéoporose.

Santé cardio-vasculaire et respiratoire

La marche augmente l'apport en oxygène au cerveau et au cœur; tout en réduisant une pression artérielle trop haute. Elle est bénéfique chez les personnes souffrant de problèmes pulmonaires; en effet elle contribue à développer le volume utile de vos poumons.

Réduit les risques de maladies

Chroniques mais aussi infarctus, AVC... En effet, elle réduit les envies de sucre, aide à maintenir un bon taux de sucre dans le sang, ce qui contribue à prévenir le diabète de type 2, l'obésité et le syndrome métabolique.

Augmente l'espérance de vie

De 20 à 30 minutes de marche par jour rallongeraient la vie de 3 à 7 ans. C'est encore mieux si on combine cette activité à un autre exercice physique.

Augmente l'énergie, améliore le sommeil

L'exercice physique en général est une bonne source d'énergie qui aide aussi à mieux dormir. Parce que le corps bouge, s'oxygène et fonctionne mieux, il dépense moins d'énergie à tenter de rétablir un équilibre, de diminuer des taux de sucre élevés, de combattre des infections, etc.

Augmente les fonctions immunitaires

La marche quotidienne peut aider à protéger contre les infections saisonnières en renforçant le système immunitaire. Une étude a démontré que les personnes qui faisaient au moins 20 minutes de marche par jour, 5 jours par semaine, avaient 43 % moins de risque d'être malades. Et si elles le sont, les symptômes s'avèrent moins importants et la récupération est plus rapide.

Facilite la digestion

La marche quotidienne régule les selles, améliore la digestion d'une manière générale et permet de faire chuter les risques de contracter un cancer du côlon.

Agit sur les émotions et l'humeur

En plus de profiter de la lumière et d'une production de vitamine D, les marcheurs augmentent leur production d'endorphines, les hormones du bien-être. Des recherches ont aussi démontré que la marche modifiait le système nerveux de façon à réduire la colère et l'anxiété.

Bien dans ses baskets

Il n'est plus à prouver que la pratique régulière d'une activité d'endurance favorise une perte de poids et surtout aide à maintenir un poids santé.



Bon à savoir !

Marcher... C'est ennuyant ?

Il existe plein de façons de marcher !

La marche nordique. Il s'agit d'une forme de marche dynamique exécutée avec des bâtons de marche. Elle convient à tous les niveaux de marcheur et est sécuritaire pour les personnes dont l'équilibre est plus précaire. Elle fait travailler plus de 90 % des muscles du corps tout en réduisant le poids sur les articulations.

La marche méditative. Il s'agit d'une forme de méditation pleine conscience. Le marcheur est invité à se concentrer sur ce qu'il voit, ce qu'il sent, ce qu'il entend... Cela permet au cerveau de porter son attention sur son hémisphère droit, ce qui est bénéfique pour améliorer l'humeur, gérer le stress et réduire les émotions négatives.

La réunion-marche. Faites vos meeting d'équipe en marchant ! Au lieu de rester assis au bureau, la créativité, l'énergie et la productivité seront bien meilleures !

La marche en forêt. La marche en forêt ajoute un petit côté zen et permet de se connecter avec l'environnement.

La marche sociale. Pas obligé de marcher seul. Avec un ami, en couple, en famille... on renforce les liens sociaux, on garde la motivation et on brise la monotonie.

Et la nouveauté : Le foot en marchant !

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook

 Triad coaching

S'inscrire à la newsletter
sur triad-coaching.com



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



**Entremets,
bûche de Noël,
Paris-Brest...**

**Réservations et
renseignements**
04.70.35.14.96
www.ifi03.fr

À Avermes, on peut jouer au foot en marchant

Le foot en marchant est né en 2011 en Angleterre, s'adressant à ceux qui ne peuvent plus pratiquer le football. Le succès est rapide et se développe rapidement dans d'autres pays. La dernière coupe du monde s'est tenue à l'été 2022 et la France décroche un joli palmarès : vice-championne en plus de 60 ans et championne du monde en plus de 50 ans. Bien que la compétition existe, cette discipline se développe grâce au « sport-santé » ou au « sport-plaisir ».



Un sport accessible à tous

Il s'adresse à tout le monde, aux personnes de 7 à 99 ans, mixte et intergénérationnelle. Il se pratique sur un terrain de football réduit, opposant 2 équipes de 5 ou 6 joueurs. Les règles sont dérivées de celles du foot, sans courir, sans tackle, sans contact. « On pratique à son rythme ! On rencontre des profils différents avec, d'anciens footballeurs qui ne peuvent plus courir et retrouvent le plaisir de toucher le ballon rond, des mamans qui ont découvert le foot en marchant pour pratiquer le football avec leurs enfants qui apprécient aussi de jouer à leur sport favori avec leur maman. Plaisir de pouvoir pratiquer en famille un sport. Mais aussi des personnes ayant rencontré un problème de santé : après avoir subi une greffe, après un cancer... On est dans le sport santé. » nous explique Jackie Renaud membre du club.

Le foot en marchant se veut aussi convivial

Pas de compétition, mais du plaisir, de la bonne humeur et de la convivialité. Au SC Avermes, l'histoire du foot en marchant a commencé de s'écrire le 29 juin 2022 avec l'organisation d'un plateau avec le District de l'Allier et la participa-

tion des clubs du MYF et groupement MYF/Bessay. Une cinquantaine de participants ont découvert le foot en marchant : enfants, joueurs ou joueuses expérimentées mais aussi des dirigeants, des parents, hommes ou femmes. Le plateau s'est terminé avec un moment de convivialité et a largement plu. Depuis septembre, chaque semaine paire, à 18h30, un entraînement ouvert à tous est organisé au stade des Isles à Avermes et rassemble une dizaine de personnes.

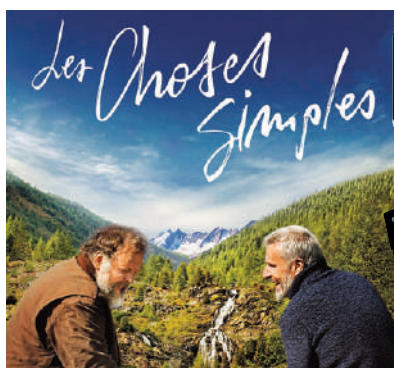
« Au-delà de cet aspect sportif, le foot en marchant se veut aussi convivial. Après le partage du sport nous partageons le verre de l'amitié. C'est un vecteur d'intégration sociale. », nous confie Jackie.

Save the date !

À vous de jouer !

Le prochain plateau ouvert à toutes et tous aura lieu le mercredi 25 janvier 2023 à partir de 18h45 à Planète Foot. Venez essayer gratuitement cette activité avec la présence du District de l'Allier, du MYF et du groupement MYF Bessay.

Rens. Jackie Renaud
au 06 86 59 89 48



2 places, 2 gagnants !

Pour le "ciné-débat"

"Les choses simples"

le dimanche 22 janvier 2022 à 16h

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le mercredi 18 janvier 2022

#lebonplancinéAude&Julie

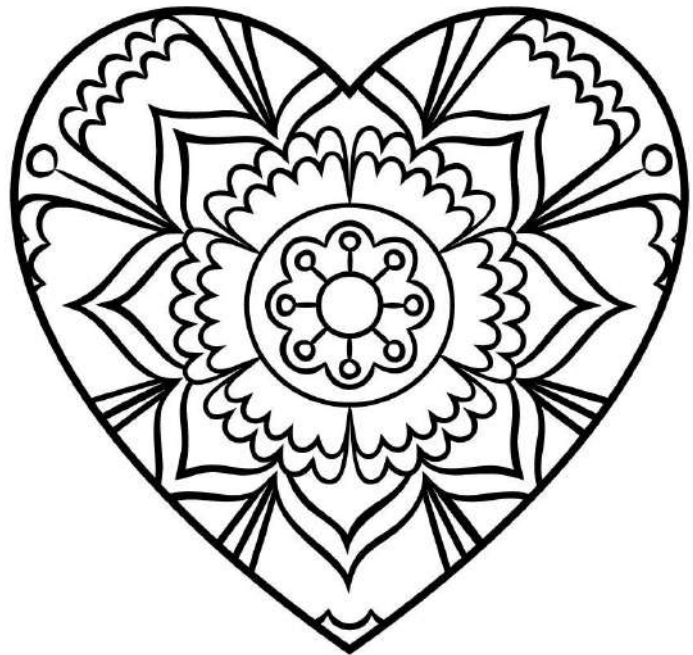


Un moment de détente !

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

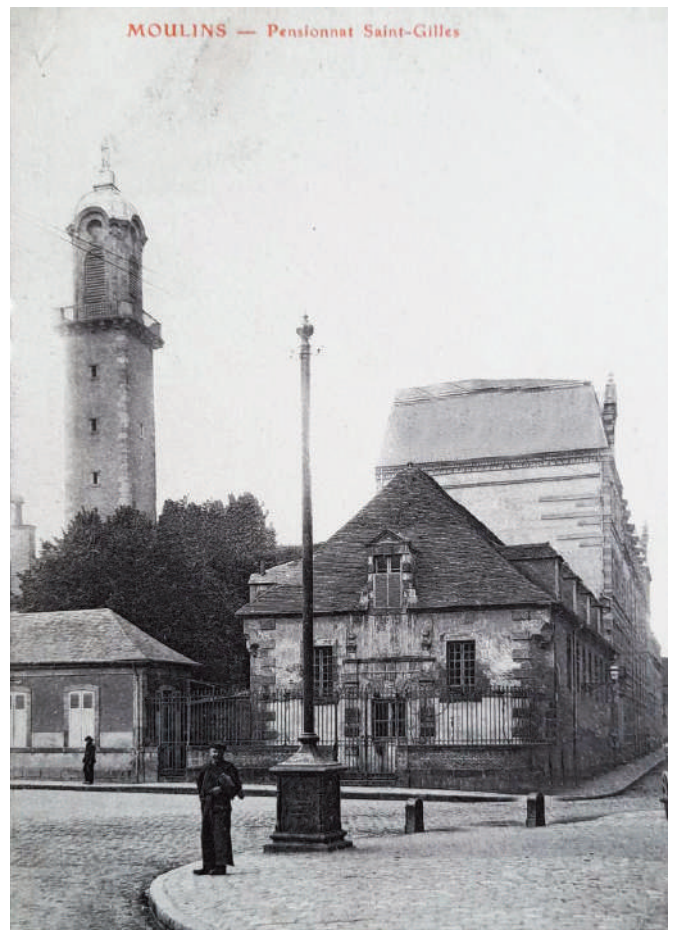
À vous de jouer !

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 !



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



L'idée recette de Sandra, pâtissière à la boulangerie le Fournil Romalisse à Moulines

Des bugnes, gourmandes et festives

Ingredients

- 70 g de beurre
- 25 g de sucre en poudre
- 25 g de sucre vanillé
- 50 g d'œuf
- 5 g de sel fin
- 250 g de farine type 45
- 5 g de levure chimique
- 60 g de lait entier
- 50 g de rhum



À vous de jouer !

- Crémiez le beurre et les sucres (en poudre et vanillé).
- Ajoutez les œufs et le sel, puis la farine avec la levure chimique, tamisés ensemble.
- Détendez la pâte avec le lait entier et parfumé au rhum.
- Travaillez la pâte jusqu'à obtention d'une pâte homogène et consistante. La pâte doit être élastique.
- Formez une boule avec votre pâte et laissez la reposer au frais 2 heures.
- Étalez la pâte finement (3 à 4 mm) et détaillez des rectangles à l'aide d'un couteau. Une incision peut être pratiquée au centre.
- Plongez vos pâtes dans un bain de friture chaud (170/180°). Les beignets doivent remonter à la surface et retournez les afin d'assurer une coloration homogène. Une fois la cuisson satisfaisante, sortez-les et égouttez les sur du papier absorbant. Saupoudrez aussitôt de sucre glace et dégustez tiède.



Astuce

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le rhum par de l'eau de fleur d'oranger, et même pourquoi pas ! zeste de citron, non traité pour un petit côté fraîcheur.

“ Très bonne dégustation à vous et surtout régaliez-vous. ”

Fournil Romalisse - 68 Rue du Pont Ginguet - Moulines - 04 70 34 11 39

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Cuisines Gilbert
Cuisiniste à domicile
Maison, vous connaissez pour mieux vous conseiller

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

Suivez-nous sur Facebook

Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

mid.
Formule Express
à partir de 9€90

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

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

L'esprit
Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

BY Aude & Julie

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

www.espritsportetbienetre.fr

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintient à domicile
Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr

QUALIBAT

Chez nous le **Bonheur** est fait maison



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** !

Une saison bien remplie



© Sonia Cucca

La Fondation Le PAL Nature a connu, comme le parc Le PAL, une saison fort bien remplie. Elle a développé de nouveaux par-

tenariats, participé à de nombreuses manifestations mais aussi et surtout eu l'occasion de sensibiliser de plus en plus de personnes quant à son action. Cet ancrage local si particulier a d'ailleurs fait l'objet d'une présentation à d'autres parcs zoologiques lors d'un colloque en novembre dernier : une occasion pour saluer et remercier tous les partenaires qui nous soutiennent quotidiennement mais aussi de montrer que "chacun peut faire sa part" à l'image de la légende du colibri. Nous croisons les doigts pour que votre soutien ne s'amenuise pas et avons hâte de continuer à développer la protection de la biodiversité à vos côtés en 2023.

Un voyage utile

La Fondation Le PAL Nature soutient depuis des années l'association SANCCOB (Southern African Foundation for the Conservation of Coastal Birds) en Afrique du Sud. Son objectif est de soigner et de réhabiliter les oiseaux mazoutés, blessés ou orphelins. Les équipes de SANCCOB assurent le suivi des soins, l'élevage à la main et la réhabilitation des oiseaux dans le but d'une réintroduction en milieu naturel. Fin 2022, nous avons eu l'opportunité d'organiser un déplacement d'une équipe du PAL et de la chaîne M6 dans le cadre du tournage de « Zone Évasion », une nouvelle émission. L'objectif ? Donner un coup de projecteur sur cette association qui œuvre pour la protection des manchots du



Au centre, Ronnis Daniels (SANCCOB) et Anne-Sophie Simonet (Le PAL)

Cap mais aussi échanger avec l'équipe sur place : une rencontre fort instructive à découvrir sur vos écrans en 2023.

Vente de bracelets organisée

Si l'on parle souvent de l'âge de la raison, celui de la bonne action n'attend pas ! Fin novembre, la Fondation Le PAL Nature a eu la chance de rencontrer 17 élèves de CMI à l'école de Beaulon. Le but ? Découvrir les actions de la Fondation mais aussi devenir les parrains et marraines officiels de Dyellow (comme Aude et Julie !), notre jeune mandrill né le 3 décembre 2018 au parc Le PAL. Un beau cadeau pour ses 4 ans et une belle façon de compter sur les générations futures grâce à leur institutrice, Perrine Marotel. Ces élèves ont eux aussi "fait leur part" en organisant une vente de bracelets au profit de la Fondation Le PAL Nature le 4 décembre dernier au Marché de Noël de la Commune de Beaulon. Résultat ? Une grande motivation et près de 150 bracelets vendus qui aideront à soutenir des associations en lien avec les primates.



Dyellow

PART'ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

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

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

David NICOLAUD
06 95 81 80 65

Damien AUZELLE
07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Fabriquer son spray assainissant

Ce mois ci, Christelle vous propose de créer un spray purifiant aux huiles essentielles, pour assainir sa maison et prévenir les maux de l'hiver. Versez 50% d'alcool à 50% d'eau dans un flacon-spray de 250 ml. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Agitez le flacon environ 20 secondes afin de bien mélanger les ingrédients. Puis étiquetez votre flacon : nom, date, huile(s) essentielle(s) utilisée(s). Se conserve 6 mois à température ambiante.

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

Crédit d'impôts* 50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel

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

NOUVEAU !

Atelier coaching écoresponsable

Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits

Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Rendez-vous les 28 et 29 janvier 2023 pour le **comptage national des oiseaux des jardins**

Pour la 10^{ème} année consécutive, la LPO (Ligue de protection des oiseaux) et le Muséum national d'Histoire naturelle (MNHN) invitent les citoyens à participer au comptage national des oiseaux des jardins. Les 28 et 29 janvier 2023, rendez-vous dans les parcs publics ou dans votre jardin pour compter les oiseaux que vous pourrez observer pendant une durée d'une heure. Les informations recueillies et partagées permettent de mieux connaître et protéger l'avifaune française.



Mésange bleue
(Cyanistes caeruleus)

oiseaux qui visitent le jardin. Pour les reconnaître plus facilement, des fiches sont disponibles sur le site de l'Observatoire ainsi qu'une fiche d'aide pour le comptage.

• Transmettez les données sur le site de l'Observatoire des oiseaux des jardins : oiseauxdesjardins.fr.

Save the date !

Mercredi 25 janvier de 18 h à 20 h, salle Dieter-Trennheuser aux Ozières à Yzeure.

La Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) organise une soirée de reconnaissance des oiseaux en vue des deux journées consacrées à l'observation des oiseaux et au comptage national. En partenariat avec la ville d'Yzeure. Gratuit.

À vous de jouer !

• Choisissez un jour d'observation, le samedi 28 ou le dimanche 29 janvier et un créneau d'une heure, idéalement en fin de matinée ou en début

d'après-midi, lorsque les oiseaux plus actifs.

• Trouvez un lieu d'observation, un jardin ou un balcon, en ville ou à la campagne. Un parc public peut tout à fait servir de lieu d'observation.

• Comptez et notez durant une heure tous les

GARE SNCF TAXIS MOULINS *taxi@dilico.fr*
Fabien VIGIER **04 70 44 22 22**

• Transport malades assis
 • VTC, minibus
 • Courses de ville
 • Gare, aéroport...

TAXIS BLEUS
Dilico
 TAXI / VTC

LA BOUTIQUE CORDONNERIE

Maroquinerie, clefs, multiservices...

Clés voitures
 Clés spéciales
 Reproduction de télécommande
 Double de clé
 Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault

Gravure
 Cordonnerie
 Tampons délai 1 Heure

Centre Cial Carrefour
 169 Route de Lyon
 03000 MOULINS

Tél. : 09 80 71 12 95

Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

CARDIO-MUSCU
 Self-défense
 Arts martiaux

DEFIT'S
 RELEVÉ LE DÉFI
 Fitness

Espace bien-être
SPA
 Massages

25 rue des Combattants en AFN
 03000 MOULINS
04 70 34 42 14

NOUVELLE Salle de Yoga à Autry-Issards

Hatha yoga doux et tonique
 Yin Yoga
 Yoga nidra / Relaxation
 Méditation / Qi Gong
 Art martial sensoriel
 Methode Feldenkrais

Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com

Proprietes-privees.com

Une maison, un immeuble, un appartement, un commerce à vendre ?
Contactez moi !

Stéphane LAROBÉ
 Conseiller en immobilier indépendant

06 79 96 62 55

GARANTIE
 Immodvisor
 4,8 / 5



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.

- Produit du mois -



L'équipe Diam et Julie Houbaux-Bachetti

Venicette, porte-savon nomade

Design conçu par Julie Houbaux-Bachetti, étudiante à l'ESDMAA à Yzeure et fabriqué par la société Diam à Yzeure. L'histoire de Venicette a commencé quand la société DIAM, à la recherche d'une idée mettant en œuvre le recyclage de ses rebuts plastiques, décide de travailler avec les étudiants de l'ESDMAA sur un porte-savon de voyage. « Une des conditions au projet était que ce porte-savon allait être fabriqué à partir de 100% de déchets plastiques recyclés, qui sont à l'origine destinés à l'incinération ou l'enfouissement » nous précise Emilie Maronne Project manager chez Diam. Parmi les propositions, c'est le projet de Julie qui a été un coup de cœur : le porte-savon Venicette est né ! « Pour transporter aisément partout avec soi son savon solide, l'idée fut de penser à une forme simple, facile à tenir dans les mains, à ranger dans la trousse de toilette et à poser n'importe où. Le porte-savon Venicette est ainsi composé de deux parties : un porte-savon et de son bô-tier de transport pouvant aussi se transformer en pot à brosse à dent. Grâce à son étui sobre et intuitif, on découvre progressivement le savon et l'esthétisme de son support. Son nom, bien intrigant, est un dérivé de Venise, Venice en italien : protégeant le savon de l'eau en le sur-élevant, le porte-savon est comme un plateau sur pilotis. On l'imagine alors telle une petite Venise. Ce porte-savon apporte un détail à la fois original et sophistiqué aux salles de bain. » Pratique, utile et design ce porte-savon Venicette aux coloris uniques et infinis vous séduira à coup sûr ! « Un produit 100% local avec la fabrication des emballages éco-conçus et réalisée par Alphanumérique à Moulins. » nous précise Emilie.

Où le trouver ? Bricomarché à Avermes, Bio-monde Source de Ma'lice et Monoprix à Moulins, Lysiolud à Lurcy Levis.

Salon Odile.M

Salon Mixte

**Journée continue
du Mardi au Samedi**

12 rue des couteliers

03000 Moulins

04 70 44 36 42

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.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le jeudi 19 janvier de 15h à 19h
 à la salle Bernard Coulon.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

Le mardi 24 janvier de 16h à 19h
 à la salle polyvalente.

• LURCY LEVIS

Le mercredi 8 février de 16h à 19h
 à la salle socio culturelle.

• VARENNES SUR ALLIER

Le jeudi 16 février de 16h à 19h
 à la salle Max Favaelli.

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



JE DONNE MON SANG,
 JE SAUVE DES VIES !

Le Pop Qui Pop', le pop corn bourbonnais

Dans la famille Lemaire, on aime le maïs depuis bientôt 80 ans ! Tout commence avec Raymond Lemaire qui s'installe dans l'Allier pour élever des charolaises et cultiver du maïs. Avec ses fils, Maurice et Alain, il crée le GAEC du Domaine des Cuins à Toulon-sur-Allier. Christine, épouse de Maurice, les rejoint en 1993 suivie en 2009 de Philippe, fils d'Alain. C'est aujourd'hui sur un domaine de 300 ha que le quatuor familial fait perdurer sa passion pour le maïs.



Une céréale aux multiples atouts

L'exploitation agricole fournit les industriels de l'alimentation humaine (semoulerie, biscuiterie) et de celle pour petits animaux. Le maïs entre dans la composition de plus de 600 produits de notre vie quotidienne, certains plus inattendus que d'autres. Il est utilisé dans l'élaboration de médicaments, de produits comme le dentifrice, la lessive, ou encore du plastique biodégradable et des biocarburants.

Pour la famille Lemaire, pas question d'être attentiste. « Nous préférons être dans la locomotive, plutôt que le wagon de queue ! », confirme Philippe. C'est ainsi qu'ils ont eu l'idée originale de créer « Le Pop Qui Pop », des épis de maïs pour faire soi-même son pop corn. Les épis sont récoltés, séchés, broyés, mis en boîtes et étiquetés, le tout sur place et à la main. Exempts d'OGM, de résidus de pesticides, de conservateurs ou de gluten, ils se conservent pendant au moins deux ans. « Le Pop Qui Pop » fait partie des produits 100% bourbonnais promus par la marque « Allier Bourbonnais Produits ».



Il faut que ça pop !

Non allergène, peu calorique, le pop corn est idéal pour l'apéritif, l'après-repas devant un film ou une soirée festive. Faire du pop corn soi-même ? Rien de plus simple ! Comme le souligne Philippe, « c'est une manière originale et ludique de faire de la cuisine en famille ». Quelques minutes suffisent. Retirez les grains de



l'épi, placez-les dans un récipient recouvert d'un film transparent perforé et laissez 3 minutes au micro-ondes. Vous entendez les grains éclater ? On dit que ça pop' ! Il n'y a plus qu'à déguster ! La recette peut aussi se faire à la poêle (avec un couvercle !) en faisant revenir les grains dans un peu d'huile pendant 3 minutes. Un épi équivaut à 100 gr de grains, de quoi rassasier 5 bons mangeurs de pop corn ! Une fois débarrassée de ses grains, la rafle sera aussi un parfait allume-feu. Et pour ceux qui ne veulent pas égrainer l'épi, des grains sont vendus en sachet, prêts à « poper ».

Pauline Orain

Où les trouver ?

En vente chez Thierry Traiteur (Moulins), Gamm Vert (Saint-Pourçain sur Sioule et Varennes) et en direct à la ferme.

Les Cuins à Toulon-sur-Allier

06 27 30 32 57

contact@alliervalley.fr



COURTIER EN FINANCEMENT

IP CONSEILS
Moulins

Toute l'équipe d'IP CONSEILS

vous souhaite
une très belle année 2023

L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure

maprimerenov
Rendez-vous pour la rénovation



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

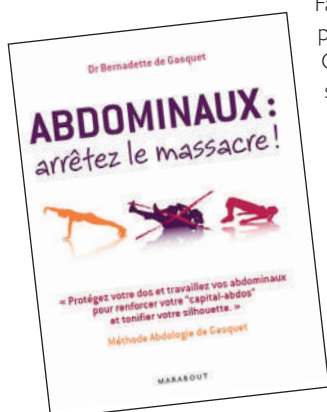
Le plein d'idées de lecture

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



Ericka Mayet, référente développement Comité départemental EPGV de l'Allier

Abdominaux : arrêtez le massacre !



Faire des abdominaux peut-il être dangereux ? Oui ! Car le raccourcissement des grands droits est néfaste pour le dos, accélère les descentes d'organes et peut induire une incontinence. De plus, il ne fait pas le ventre plat... Mais on peut aussi « faire des abdos » tout en préservant son dos et son périmètre, et améliorer sa silhouette, sans peiner, en s'amusant et en variant les exercices. Finies les séries répétitives, monotones, épuisantes et sources de douleurs lombaires, mettez-vous aux « abdos futés » (au quotidien, dans le train...) aux « abdos puissants » (base des arts martiaux), au travail global (dos, abdominaux, périmètre), voire même les abdos « imaginaires ». Après avoir donné des éléments de compréhension du sujet, cet ouvrage propose des exercices de différents niveaux (accessible, difficile, athlétique). Il traite également de cas particuliers, comme la maternité, la ménopause ou les suites opératoires. « La FFEPGV est particulièrement sensible aux méthodes du Dr Bernadette de Gasquet et en particulier "Abdominaux, arrêtez le massacre". Comme dans ses précédents ouvrages, l'auteur donne d'abord les éléments permettant la compréhension du sujet : à quoi servent les abdominaux, comment travaillent-ils, comment les faire travailler en respectant la physiologie et en se faisant du bien, comment contrôler le résultat de sa pratique ? Ensuite, divers niveaux de pratique sont proposés au lecteur. Dans la vie quotidienne avec des séries accessibles à tous, puis des séries plus difficiles et des séries athlétiques. La FFEPGV forme tous ses futurs éducateurs sportifs en ce sens afin de respecter les valeurs de la fédération : le sport santé. »

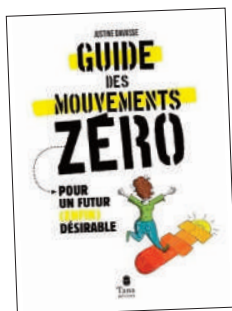
“ Vous souhaitez nous partager vos coups de cœur ?
N'hésitez pas à nous les envoyer sur espritedition@gmail.com
Bonne lecture ! ”



Adèle Luciole nous partage un bon plan !

Guide des Mouvements Zéro

Justine Davasse, l'auteur du livre Guide des Mouvements Zéro propose d'offrir son livre gratuitement à toutes les bibliothèques qui en feraient la demande. Plus d'information par mail lesmouvementszero@gmail.com. « Plus que jamais il est temps de s'engager pour un futur enfin désirable. Ce guide s'adresse à toute personne qui ne sait pas par où commencer et qui se sent bouleversée et submergée par l'état du monde. Il s'adresse à celles et ceux qui ont une connaissance dans un domaine, mais pas forcément dans d'autres. Il y a 9 chapitres avec des explications de départ, une liste d'actions pour s'engager et des exemples de cas concrets en France à l'étranger : zéro déchet, santé et bien-être, alimentation durable, économie, énergie, électronique responsable, voyager durable, politique, plastique. »



Justine, lectrice du magazine L'Esprit Sport & Bien-être

Culottées BD Intégrale

Rock star ou femme à barbe, athlète ou chamane, exploratrice ou travailleuse sociale, les Culottées ont tracé leur voie. Trente portraits drôles et sensibles de femmes qui ont inventé leur destin. Avec sa fantaisie son humour décalé et son graphisme aux couleurs chatoyantes, Pénélope Bagieu, parvient, sans difficulté aucune, à passionner ses lecteurs pour ces destins hors norme. Traduits en 20 langues et couronnés d'un Eisner Award en 2019, les deux volumes de Culottées sont aussi adaptés en version animée par France TV. « Une lecture inspirante à la rencontre de nombreuses femmes aux destins hors du commun qui donne envie de bousculer les codes. Du rire, de la colère, de la tristesse, toutes les émotions y passent. »



Bon à savoir !

• Nuits de la lecture les 20 et 21 janvier

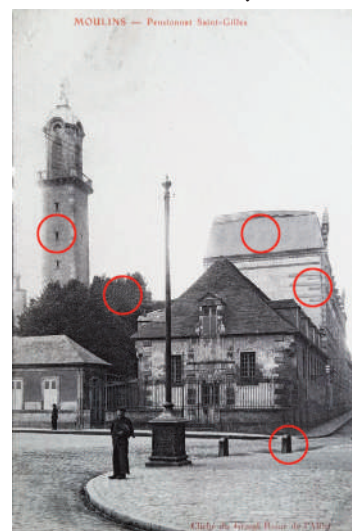
Les 7e Nuits de la lecture constituent un événement national organisé par le Centre national du livre sur proposition du ministère de la Culture. Thème 2023 : la peur ! Les vendredi 20 et samedi 21 janvier, la médiathèque Samuel Paty propose différentes animations pour enfants comme pour adultes. Programme à retrouver en médiathèque ou sur <https://mediatheques.agglomoulin.fr/accueil>

• Concours de nouvelles à Avernès : Écrivez l'histoire des figurines en terre blanche

Les figurines gallo-romaines en terre blanche de l'Allier, fabriquées du I^{er} au 3^e siècle de notre ère, étaient vendues sur un vaste territoire sous occupation romaine. Il y a très peu d'éléments d'information sur ces figurines, ce qui laisse place à l'imagination. L'Atelier Patrimoine de l'AVCA et la médiathèque d'Avernès « la Passerelle » vous proposent donc de créer une nouvelle à partir d'une photo de figurines, en fonction de ce qu'elle vous suggère, ce que vous pensez qu'elle raconte. Les dossiers sont à envoyer avant le 30 avril 2023. Règlement du concours et renseignements : www.figurinesgallo-romaines03.fr ; www.avernes.fr



Solution jeu des différences p.16



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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

GB CP 

Entraîneur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire

- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet

06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com

Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication





MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française 



Vous souhaitez
une très belle
année 2023

DEVIS GRATUIT

www.vichyfenetres.fr

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

Ristorante
La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77

19, rue Datas - MOULINS



Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste

03000 Coulandon

06 50 67 38 26

 Chauffage  Rénovation Salle de Bains
 Pompe à chaleur  Climatisation

bezertpierre@yahoo.fr
www.sarl-pierre-bezert.com

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE + COUVERTURE + CARRELAGE
ENDUIT + CLOISON + DOUBLAGE + CLOTÛRES

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

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

JOHANN FAULCONNIER *Nous sommes là pour vous !*
Agent Général










moulins@agence-general.fr **04 70 44 11 61**

AGENCE DE MOULINS - 7 Rue Monin à Moulin


cimm
immobilier
Agence de Moulin

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste VIAGER

*Une équipe à votre écoute
du lundi au samedi*

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



COLOCATIONS POUR 8 PERSONNES AGÉES AVEC AUXILIAIRES DE VIE SUR PLACE 24h/24

**AMBIANCE
CONVIVIALE &
COÛT MODÉRÉ**



**Présence 24h/24
Ménage
Entretien du linge
Repas faits maison...**



**LOGEMENT
À TAILLE
HUMAINE
SÉCURISANT**



Ages & Vie, domiciles partagés et services adaptés aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Dans un cadre de vie à taille humaine, apaisant, sécurisant et intergénérationnel, des personnes ne pouvant (ou ne voulant) plus demeurer seules, bénéficient d'un accompagnement selon les besoins : présence 24h/24, aide au lever, au coucher, toilette, ménage, entretien du linge, animations, repas faits maison...



TAILLE HUMAINE

Seulement 8 personnes Chacun peut ainsi trouver sa place dans la colocation et conserver ses habitudes de vie.



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Etre aidé pour les gestes du quotidien devenus difficiles ou impossibles, selon sa perte d'autonomie.



COÛT MODÉRÉ

Comprenant :
loyer, frais alimentaires et prestations d'aide à la personne.



LIBERTÉ

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller / venir et recevoir qui l'on veut quand on le veut.

**Retrouvez la colocation la plus proche de chez vous sur :
www.agesetvie.com**

Renseignements et rendez-vous :

0 801 07 08 09

Service & appel
gratuits

