#80
MARS
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit
Sport & Bien-être
By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Offrir une seconde vie à nos vêtements



CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

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

Les Accès aux Espaces Thermoludiques

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

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES,
MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...
SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE,
DOUCHES LUDIQUES, CELTÔRIUM ET SOLARIUM.

Serviette et claquettes obligatoires

*Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudi matin des vacances scolaires.

Le Bien-Être, c'est aussi du *Sport !*

Les cours collectifs
Sur inscription.
encadrés par un enseignant en activité physique adaptée

À PARTIR DE 8 € La séance

Aquagym et Aquabike
25 min. + 10 min. de relaxation en piscine

Pilates, Step, Cuisses-Abdos-Fessiers
40 min. de séance

Mon coaching CeltÔ by Max'
12 programmes sportifs pour un coaching personnalisé !

CeltÔ *Moov Essentiel* *La séance : 39 €*
CeltÔ *Moov Power* *Le pack de 8 séances : 140 €*
CeltÔ *Moov Premium* *3 ou 6 mois - À partir de 80 € / mois*

RETROUVEZ LE DÉTAIL COMPLET DES COURS ET FORFAITS SUR
WWW.CELTO.FR

Coup de ♥

La plateforme Huber LPG ®



Plateforme de neuro-physical training
SÉANCE COACHÉE PAR UN ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

Améliore vos capacités physiques, sculpte votre silhouette, corrige votre posture. C'est la machine du dos par excellence !

La séance de 25 min. **15€**

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 Bono - www.studiobono.fr



Aude & Julie

Bientôt Pâques et le retour de la Chasse aux Œufs d'Art à Moulins !

GOOD NEWS !

La 3ème édition de la Chasse aux Œufs d'Art, organisée par C4 et 400gr , des artistes du collectif ReLovution, est une chasse aux œufs culturelle, parfaite pour une balade à Moulins **le dimanche 9 avril** ! Chacun va chercher les œufs de son côté, solo ou en famille ! C'est gratuit ! Les oeufs sont cachés en centre-ville de Moulins et alentours. « *L'année dernière, une vingtaine d'artistes avaient participés et décorés environs 500 œufs au total avec des œufs d'or synonymes de lots à gagner offerts par des partenaires.* », nous précise l'artiste C4. Les oeufs sont réalisés dans des chutes de bois, par le FabLab l'Atallier et personnalisables à l'infini ! Les supports sont disponibles dans des points de dépôts (Saperlipopette, Atelier Crème et le Comptoir des Régions) pour que l'initiative reste ouverte à tous ceux et celles qui veulent participer et faire ses propres oeufs pour les cacher le jour de Pâques en centre-ville ! ***Retrouvez des indices pour les trouver avec le #chasseauxoeufsdartmoulins #relovution #oeufdart sur Instagram***.



> « Qui conserve sa capacité de voir la beauté ne vieillit jamais »
>
> – *Franz Kafka* –

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 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

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, Sictom Nord Allier, 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.

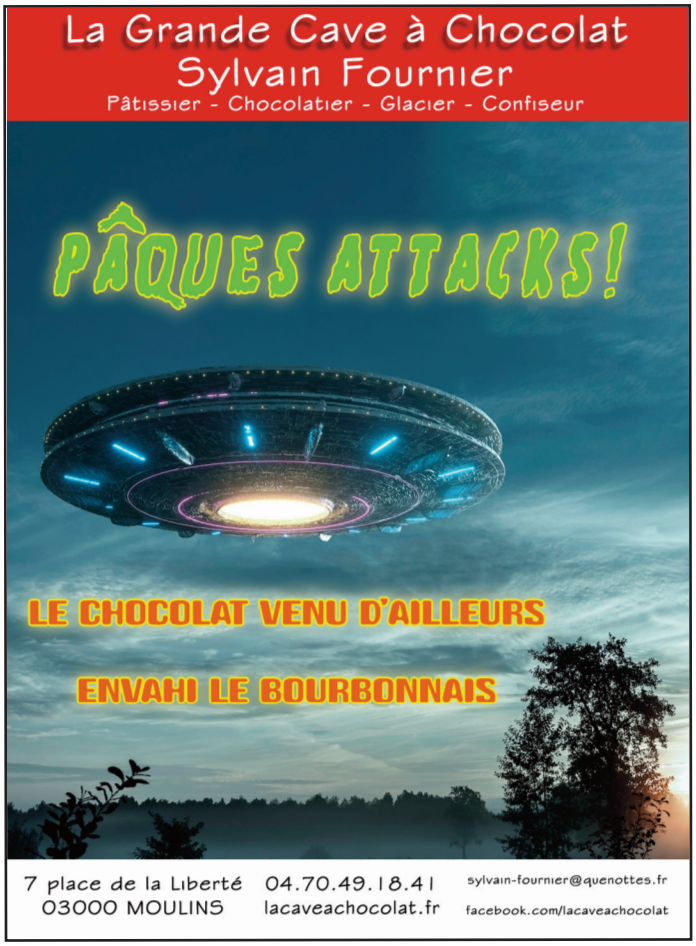
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.
ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Ouvrez-l'oeil, ce galet est caché sur Moulins !
« *Trouve mon galet* », une activité et une chasse au trésor créative ! Ce jeu simple et ludique s'est développé grâce aux réseaux sociaux dans toute la France et jusque dans l'Allier depuis octobre 2020. Il allie une activité manuelle et une sortie dans la nature. Nous avons trouvé ce galet à Clermont Ferrand la semaine dernière. Le but est simple, le faire voyager ! Nous l'avons caché à Moulins. A vous de jouer ! ***Retrouvez-le et postez une photo sur le groupe Facebook correspondant :Trouve mon galet 63.***



Les friperies n'ont jamais eu autant la cote !



Les friperies n'ont jamais eu autant la cote ! Ces dernières années, le chiffre d'affaires des friperies a augmenté de façon exponentielle. En passant de 1 milliard d'euros en 2018 à 7 milliards en 2022, son succès n'est plus à démontrer. Mais quelles en sont les raisons ?

Si le marché de la seconde main ne date pas d'hier, c'est au consommateur qu'il faut attribuer son évolution. Pour trouver la pièce rare, le chineur averti fréquentait les dépôts-ventes, les associations caritatives, les brocantes ou vide-greniers et les marchés aux puces. Son but étant de dénicher les « pépites » vintage signées des plus grandes marques de luxe ou celles remises au goût du jour par les créateurs de mode. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Les mentalités ont évolué

Le marché de l'occasion a toujours bien fonctionné dans certains secteurs comme le meuble ou l'automobile. Pour ce qui concerne la mode, beaucoup de gens rechignaient à porter des vêtements ayant appartenu à d'autres. La baisse du pouvoir d'achat a changé la donne. On ne dépense pas moins pour consommer plus, mais mieux. Les fashionistas n'ont pas attendu ce phénomène pour se ruer sur les soldes et autres ventes privées, n'hésitant pas à en venir aux mains pour s'arracher « l'accessoire » de la saison.

Les autres acheteurs, avec un budget de plus en plus réduit, ne sont pas en reste dans la chasse aux petits prix. Les boutiques de friperies ont donc fleuri dans les rues, au même titre que les plateformes de luxe et les sites de vente entre particuliers au coin de la toile.

Si les jeunes ont toujours succombé aux diktats de la mode des cours de récréation, ils traquent désormais les bonnes affaires, principalement sur le net. Ils sont également capables de revendre rapidement leurs achats « coup de cœur » ou de les échanger entre amis et brisent ainsi la chaîne de la surconsommation.

Quelles sont les prises de conscience ?

D'autant que les questions environnementales et écologiques sont de plus en plus présentes dans les esprits. Comment ignorer que l'industrie de l'habillement est l'un des secteurs les plus pollueurs au monde en matière de consommation d'eau, d'émissions de gaz à effet de serre et de conditions de travail ? Sans compter les déchets qui finissent dans d'immenses décharges aux quatre coins de la planète.

Les acheteurs, coincés entre un portefeuille de plus en plus plat et une envie de consommation à la fois responsable, durable et éthique, ont fait leur choix. Ils vident leurs placards en vendant les vêtements dont ils ne veulent plus. Avec l'argent récolté, ils chinent et dénichent avec bonheur des pièces qu'ils pensaient inaccessibles pour un prix défiant toute concurrence. Un modèle gagnant/gagnant qui permet d'avoir un look original en toute bonne conscience.

Fort d'une hausse de 140 % ces trois dernières années, le prêt à porter d'occasion a de quoi faire frémir les grandes enseignes de fast-fashion. De plus en plus de marques proposent aujourd'hui des vide-dressings en ligne ou des corners dédiés à la seconde main dans leurs magasins. Alors la mode oui, mais plus à n'importe quel prix !

APEI-Actualités. Valérie Monnier

À IFI03, des jeunes ont eu l'idée de créer une boutique de vente de vêtements de seconde main



Lise, Océane, Nathan, Maelys et Emma, encadrés par leur formateur M. Virmoux, ont fait naître en début d'année scolaire une friperie au sein d'IFI 03 à Avermes.

Dans le cadre de leur formation en alternance en Bac pro métiers du commerce et de la vente, et métiers de l'accueil, ces 5 jeunes motivés ont eu l'idée de créer cette boutique de vente de vêtements de seconde main d'une surface de 30 m² et accolée à l'espace épicerie destinée aux élèves.

Cette friperie ouverte seulement en interne est un atelier pédagogique permettant aux jeunes de se former à l'accueil et la vente.

Rayonnages, mannequins, portants, cabine d'essayage composent cet endroit. Comme dans une véritable boutique, ils assurent des permanences, conseillent, font du réassort, étiquettent, replis et rangent le linge essayé.

Afin de renouveler régulièrement le stock, les jeunes font appel aux dons. Ils recherchent des vêtements à destination des 15 - 25 ans. Ne dépassant pas les 10€, les fonds récoltés par la vente des articles seront reversés à une association caritative.

« *Il est parfois compliqué pour certains de franchir la porte, ayant l'impression d'être stigmatisés, d'autres sont gênés* ». Nos jeunes pionniers fripiers prévoient d'attirer plus d'élèves et peuvent être fiers de cette belle action d'économie circulaire. IFI 03 envisage prochainement de déplacer cette friperie dans un espace plus grand et plus visible par les élèves.

Compte Instagram : friperie_ifi03



Où chiner et donner une seconde vie à **vos vêtements près de chez nous !**

Donnez une seconde vie aux vêtements de vos enfants chez Okaidi



Parce que vos enfants grandissent trop vite. Parce que vos placards débordent de vêtements portés trop peu. La boutique Okaïdi rue d'Allier à Moulins propose l'opération IDTROC. Sophie et Sandra, co-gérantes depuis septembre dernier, on mis en place un espace de vente toute l'année de vêtements seconde main dans leur magasin. « *Nous donnons la possibilité à nos clients membres du programme de fidélité de pouvoir déposer maximum 25 vêtements de la marque Okaïdi/Obaïdi, de la naissance au 14 ans. Nous changeons les vêtements tous les un mois et demi environ. C'est l'occasion d'acheter des vêtements comme neufs et de trouvez votre bonheur parmi des articles des dernières collections.* » nous précise Sandra.

Bon à savoir ! Téléchargez l'application de dépôt ÏDTROC pour préparer votre vente et étiqueter vos d'articles de chez vous.

26 Rue d'Allier - Moulins - Facebook : Okaïdi Moulins

Être à la mode grâce à la seconde main chez «Art Créateurs & Co Solidaire»



Nathalie & Mirella accueillent dans leur boutique des créateurs avec une image forte sur le recyclage des matières et des produits arty, originaux, uniques mais accessibles à tous.

"*2 toutes façons*", créatrice textile dans le développement durable transforme des textiles en accessoires de mode : une chemise en bob, des tapisseries combinées avec des pantalons, chemises en banane géante, jeans en sac à dos, des écharpes en petite veste sans manches... une créativité débordante. Les vêtements, neufs et en bon état pour une seconde main, sont vendus en l'état ou proposés avec une customisation personnalisée grâce à la mercerie ancienne et plein d'éléments. Cette friperie est présente sur des périodes précises, les soldes, les vacances scolaires hors été, le grand shopping de mai et durant la braderie.

9 Rue Paul Bert - Moulins - Facebook : Arts créateurs & co solidaires

Chinez ou vendez avec le vide grenier d'Audrey



Ce Vide-grenier permanent à Yzeure est l'occasion de ravir les amateurs de bonnes affaires tout comme ceux désireux de faire de la place dans leurs armoires… Mais pas que ! Retrouvez également des nombreux objets usuels ou de décoration, du matériel de puériculture, de la vaisselle… « *Nous avons été voisins de l'Occaz Rêvée pendant 3 ans et nous avons pu constater son succès. Après la fermeture, nous avons décidé de reprendre le concept qui a encore plus de sens aujourd'hui. Pour cela nous avons recruté Audrey Grambert qui est la femme de mon associé Alexandre Grambert.* » nous explique Jordan Bureau, directeur de Biodiv'e. Ouvert depuis février dernier, rendez-vous dans les allées pour dénicher la bonne affaire ou faire de la place dans vos maisons. « *Même principe qu'avant, les vendeurs louent un étal sur lequel ils peuvent disposer les objets de leur choix, au prix qu'ils fixent eux-mêmes, et nous prenons la suite en nous occupant de commercialiser leur marchandise* » précise Jordan. **8 rue des Cheminots - Yzeure Facebook : Le vide grenier d'Audrey.**

De bonnes affaires pour vos enfants à Neuilly-le-Réal

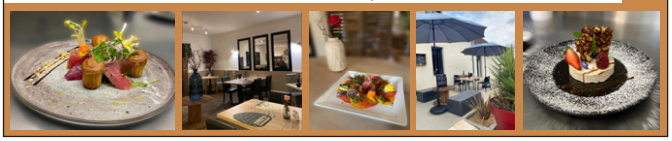


La petite boutique associative de Neuilly le Réal créée en 2015, propose un service de dépôt/vente d'articles de seconde main pour les enfants de 0 à 16 ans. Vous trouverez sur place, des vêtements, des jouets, des accessoires et des articles de puériculture d'occasion, de marques et de qualité. Tous les objets proposés à la vente sont au préalable triés et contrôlés par le soin des bénévoles. La boutique est ouverte à tout le monde. La date d'ouverture pour la saison printemps/été, le samedi 1er avril.

Place de la mairie - Neuilly le Réal - Facebook : La Petite Boutique

Bon à savoir ! Boutique au-dessus de l'école maternelle vers la place du champ de Foire à Neuilly le Réal.

AU FIL DES SAISONS
Restaurant - Bar
Cuisine traditionnelle soignée
24 rue St Vincent - 03000 Neuvy
09 73 28 33 56
Du mercredi au dimanche, le vendredi soir et le samedi soir
Suivez-nous sur





Maroquinerie, clefs, multiservices...
Clés voitures
Gravure
Clés spéciales
Reproduction de télécommande
Double de clé
Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault
Tampons délai 1 Heure
Cordonnerie
Centre Cial Carrefour
169 Route de Lyon
03000 MOULINS
Tél. : 09 80 71 12 95
Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie

Anne et Emma proposent **une friperie ambulante !**

Anne Mellot et Emma Soldati, ont créé en juillet 2021, leur association La Friperie Mobile Créative Sexi-es et Poilu-es. Une activité ambulante très originale consistant à vendre des fripes sur des évènements tels que les brocantes ou festivals en terres bourbonnaises…



Esprit Edition : Comment est née l'idée d'une friperie ?
Emma Soldati : Nous nous sommes rencontrées sur notre lieu de travail, un lieu d'accueil pour adolescent-es à Treban. Nous avons découvert que nous partagions le loisir de la couture ainsi que beaucoup de valeurs communes notamment environnementales mais aussi sociales, décroissantes, féministes, oui ça fait beaucoup ! (Rire). Ça nous a donné envie de nous bouger à notre petite échelle en combinant créativité et bonne humeur.

Esprit Edition : Et depuis ?
Anne Mellot : Dans un premier temps, nous avons installé nos machines à coudre, nos tissus et nos cartons d'habits dans une maisonnette sur la commune du Theil. Nous y avons réalisé quelques journées de vente sur place et avec l'envie de bouger, nous sommes vite parties vadrouiller avec notre friperie ambulante pour participer à divers évènements. Durant ces deux dernières années, nous avons posé notre stand sur quelques brocantes, Cressanges, St Pourçain-sur-Sioule et des festivals, Hadra, Bourbon'Ass, festival Alléla, Fête à DD, Semaine Européenne de Réduction des Déchets, Festival des Transitions Ecologiques de Hérisson. En fin d'année 2022 nous avons rendu les clés du local et pour 2023 quelques dates se dessinent sur la période estivale et on a hâte de ressortir nos machines et nos portants et de parcourir notre campagne bourbonnaise à la rencontre de ses habitant-es. Une envie de se bouger, de bouger notre territoire et soyons optimistes, même le monde !

Esprit Edition : Comment s'organise votre friperie ?
Anne Mellot : Nous récupérons, réparons, transformons et vendons les vêtements de seconde main. Notre activité se divise en plusieurs volets : une friperie classique, mais aussi de la transformation de vêtements, nous incluant donc dans une démarche de recyclage et de réduction des déchets.

Esprit Edition : Que pensez-vous de notre consommation actuelle de vêtements ?
Emma Soldati : L'industrie textile est une filière extrêmement polluante aboutissant à une accumulation et un gaspillage de vêtements qui ne sont pas ou peu recyclés. Nos habitudes de surconsommation en matière de vêtements et textiles entraînent une chaîne de problèmes : empreinte carbone énorme liée notamment à la consommation excessive de matières premières telle que l'eau, au transport des vêtements dans les différentes étapes de fabrication, pollution liée aux produits chimiques utilisés dans la fabrication des vêtements et la culture de certaines fibres végétales comme le coton, emplois délocalisés et précaires.

Esprit Edition : Quelles valeurs souhaitez-vous partager avec vos clients ?
Anne Mellot : Nous offrons un service de vente de vêtements de seconde main afin de proposer un paradigme de consommation plus durable. Transformer des vêtements d'occasion afin de leur donner une nouvelle vie. Fabriquer des créations à base de tissus recyclés afin de limiter les déchets. Proposer un échange de compétences autour de la couture et des retouches pour apprendre à réparer ses propres vêtements. Le tout en itinérance afin de toucher un public diversifié, toujours de manière conviviale et joviale et ainsi participer à créer du lien social.

Plus d'infos : friperiemobile@riseup.net
Facebook : La Friperie Mobile Créative Sexi-es et Poilu-es



Adèle Luciole nous aide à faire **le tri dans notre dressing !**

Changement de saison, changement de garde-robe… ou pas ! Je profite de l'arrivée des beaux jours pour faire le tri dans mon dressing et faire le point sur ce que je peux garder ou non…



Je vends, je donne
L'âge avançant, ma silhouette se transforme au fil des années… Il est peut-être temps de donner une seconde vie à mes tenues trop petites, conservées dans un carton « au cas où », ou encore à cette petite veste qui date de mes 20 ans mais que je ne porte plus ? Autant en faire profiter mes ami(e)s, collègues en organisant un troc de vêtements, les donner à des associations locales… ou bien les vendre sur des sites de vente d'occasion ou dans des boutiques spécialisées !

Je répare, je fais réparer
Un accroc est vite arrivé… Pas de soucis, mamie Jacquotte m'a donné sa machine à coudre. Un peu de fil et d'application redonneront vie à ma veste fétiche. J'en profite même pour la customiser avec quelques ornements ! Et si la tâche s'annonce trop compliquée pour une couturière débutante comme moi, je me dirige vers des boutiques ou des associations spécialisées dans le domaine !

Je réutilise, je détourne
Dans le cas où même une professionnelle ne pourrait venir à bout de mon problème, je peux réutiliser le tissu de mes anciens vêtements pour fabriquer des torchons ou des sacs cabas ! Merci le Furoshiki* !

Je jette intelligemment
Dernière solution à envisager, les colonnes textiles disposées dans les déchèteries du SICTOM Nord Allier. Les vêtements hors d'usage, mais aussi les chaussures, le linge de maison et la petite maroquinerie, seront collectés pour être recyclés en isolant notamment ! En bon état, ils seront revendus à prix symbolique pour les personnes dans le besoin.

**Furoshiki : Technique japonaise traditionnelle d'emballage fabriqué à partir de tissus de récupération et utilisé pour transporter divers objets ou emballer des cadeaux.*

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/ SICTOM-Nord- Allier

Bon à savoir !

Comment donner ses vêtements ?

Vos vêtements sont usés ? trop petits ? plus à votre goût ? Tous les textiles, linge et chaussures (TLC) se trient !

- Les points d'apport volontaire de textiles du SICTOM Nord Allier
Les 9 déchèteries réparties sur le territoire du SICTOM Nord Allier sont équipées de points d'apport volontaire de textiles d'habillement, linge de maison et chaussures (TLC) usagés. (www.sictomnordallier.fr)

- Des conteneurs textiles près de chez vous
Vous trouverez également des colonnes pour les textiles dans plusieurs autres lieux sur le territoire mis en place par différents opérateurs. Les conteneurs sont vidés régulièrement. Cette opération est financée par la revente des textiles de seconde main ou le recyclage des TLC déposés. Certains opérateurs utilisent leurs revenus pour d'autres actions sociales ou reversent des fonds aux associations dont ils sont partenaires. Dans tous les cas, le développement de la collecte crée de l'embauche dans la filière, notamment pour les personnes en difficulté au regard de l'emploi.

Des bonnes affaires aussi **dans les friperies solidaires**

Acheter ses vêtements d'occasion au bénéfice d'une association, voilà le principe des friperies solidaires. Près de chez nous, chez Emmaüs, Secours Populaire, Association le Phénix, APF France handicap, Secours Catholique ou la Croix Rouge... on peut aussi trouver des articles de seconde main, parfois neufs, à prix solidaires !


Michèle, Odile et Michèle, bénévoles à la Croix Rouge de Moulins.

La vestiboutique de la Croix Rouge de Moulins vous propose un espace de vente d'environ 200 m² dans lequel vous trouverez aussi des biens, des vêtements (bébés, enfants, femmes et hommes), des chaussures, des jouets, des bibelots, du linge de maison, … et quelques « trésors » au fil des arrivages !

Ouvert à toutes et tous, cet espace situé au 10 rue des Chartreux à Moulins, vous accueille du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 14h à 17h sans conditions de ressources : tout le monde peut y aller et trouver des articles de seconde main, parfois neufs, à prix solidaires !

« *Les produits proposés à la vente sont principalement issus des dons de particuliers et d'entreprises. Ils sont triés, valorisés et mis en rayon par une équipe de bénévoles tous plus motivés les uns que les autres. Pour les vêtements qui ne répondent pas aux critères fixés par l'équipe, trop abîmés, usés, désuets, …, ils seront confiés à un organisme de recyclage pour être valorisés autrement.* » nous précise Marie-Claude Lecomte la présidente de l'association.

En plus des horaires hebdomadaires, des ventes thématiques sont organisées chaque premier et troisième samedi du mois. La vestiboutique est également présente sur certaines manifestations, n'hésitez pas à les suivre sur Intagram ou Facebook (@croixrougemoulins).

« *Nous organisons des ventes thématiques ponctuellement, par exemple des ventes au sac. Le principe est simple : un sac de 30 L à remplir des articles textiles de son choix pour 5 euros, hors produits neufs.* » nous explique Marie-Claude.

Bon à savoir ! Pour les personnes sans ressources ou en difficulté passagère, des aides vestimentaires sont mises en place en partenariat avec les assistantes sociales du secteur.
10 Rue des Chartreux, 03000 Moulins

Vous souhaitez être bénévole ?

Présente à Moulins depuis 1870, la Croix Rouge s'est installée rue des Chartreux en 2015. Ces locaux plus spacieux et plus fonctionnels ont permis d'agrandir la vestiboutique mais également de regrouper l'ensemble des activités de la Croix Rouge : secourisme, urgence et sociale. Toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour agrandir et renforcer les différentes équipes, vous pouvez vous renseigner en contactant directement l'unité locale de Moulins par **email sur ul.moulins@croix-rouge.fr ou par téléphone au 04 70 34 22 59.**



Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

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
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#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

#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.

#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/B.



#Laurence Lux, Pédagogue en Art Martial Sensoriel

L'Art Martial Sensoriel® (AMS) est un art martial pacifique sensible et relationnel au service de la vie.
L'AMS vise à développer une combativité constructive vis à vis de soi, de l'autre et de son environnement, à partir d'un éveil de ses perceptions internes et de son ressenti corporel. Il permet ainsi un passage à l'action plus cohérent. Il prend sa source dans un questionnement : « *Qu'est-ce qui éloigne l'être humain de son corps, de sa capacité relationnelle, de sa capacité d'adaptation, du sens de sa vie ? Et qu'est-ce qui l'en rapproche ?* » L'AMS s'appuie sur une cohérence du geste, une authenticité de l'expression et une créativité à partir de son intériorité. Il développe une attitude de « guerrier de vie ».
« *Pédagogue en AMS depuis 2020, je vous propose une approche manuelle sur table, permettant l'accès à un accordage corps/psychisme/émotions. Ou gestuelle, comportant des mouvements codifiés et libres sur chaise au sol ou debout, qui s'effectuent dans les lois du corps; en collectif ou individuel pour apprendre à bouger sans se faire mal, gérer son stress, sa fatigue et ses émotions. L'AMS est accessible à tous sans aucun besoin de connaitre déjà un Art Martial.*»
Pour plus d'infos
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Site : assoamsai.org
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

Publi-rédactionnel

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT
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-S/A.

#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
L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Pierre GILBERT et Justine CHARCOSSET
Chiropracteurs
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
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
mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Fleurs de Bach

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

#Bien-Etre par les plantes

• Elisa DESNOS
Conseillère en Bien Être et Beauté
Laboratoires Just France
Conseil personnalisé sur RDV - 06 09 17 62 71
Elisa Desnos (Just France)

#Rééquilibrage alimentaire

• DIETPLUS Moulins
Bilan personnalisé offert par Mounia
Sur rendez-vous.
04 70 45 95 49 – 06 47 22 98 51
moulins@dietplus.fr
Dietplus Moulins
98 rue d'Allier - 03000 MOULINS

Praticiens présents aux journées Bien-être à Saint Pourçain sur Sioule. *Rendez-vous en p.9 pour en savoir plus.*

Les Fleurs de Bach, des élixirs floraux **pour mieux gérer ses émotions**

À Bresnay, rencontre avec Pauline Orain, conseillère fleurs de Bach, agréée Centre Bach, pour en savoir plus sur ces élixirs floraux.



Esprit Edition : A quoi servent les fleurs de Bach ?
Pauline Orain : A soulager les émotions devenues difficiles à supporter. Le Dr Bach a créé un ensemble qui permet d'apaiser 38 états émotionnels différents. Chaque fleur a sa subtilité. Nous avons donc le choix ! Cela peut aller d'un état mélancolique passager, à de la peur, de l'anxiété, de l'hypersensibilité, du découragement, des doutes, un manque de confiance en soi, un sentiment de solitude mais aussi de l'impatience, de l'irritabilité...et bien d'autres nuances émotionnelles.

Esprit Edition : Quel est votre rôle de conseillère ?
Pauline Orain : Je traduis en fleurs de Bach les émotions décrites par les personnes que je reçois en entretien. Il est souvent difficile d'exprimer les émotions que l'on ressent, de mettre des mots. Derrière une expression comme par exemple, « je suis stressé.e », se cache une multitude d'émotions possibles. J'aide, en douceur et au rythme de la personne, à les décrypter pour identifier, avec elle, la ou les fleurs qui l'apaiseront. Le rythme de nos vies fait qu'il est compliqué de s'accorder du temps pour soi. L'entretien est justement un temps pour se poser, au calme, exprimer ses émotions pour mieux les accueillir et les rééquilibrer.
Je ne suis en aucun cas thérapeute. Venir en entretien fleurs de Bach ne se substitue pas à un travail thérapeutique avec un professionnel de santé (médecins, psychothérapeutes, psychologues, etc.). Tout comme les fleurs ne se substituent pas non plus à un traitement ou un suivi médical en cours et doivent faire l'objet de l'avis de votre médecin.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi les fleurs de Bach ?
Pauline Orain : Car c'est un système que le Dr Bach a voulu volontairement simple pour que tout le monde puisse se l'approprier s'il le souhaite et devenir autonome dans la gestion de ses émotions. J'aime expliquer aux personnes que je reçois pour la première fois, les 3 piliers fondateurs prônés par le Dr Bach : la simplicité, l'humilité et la compassion. Des valeurs qui me tiennent à cœur et qui guident ma pratique quotidienne avec les fleurs.

Facebook : Des émotions et des fleurs. Entretien sur rdv à Bresnay. 06 76 77 52 92



Bon à savoir !

Journées du bien-être à Saint-Pourçain-sur-Sioule

Retrouvez Pauline aux Journées du bien-être. Le 31 mars (14h30-20h), 1er avril (10h-20h) et 2 avril (10h-18h) à l'Espace communautaire de Saint-Pourçain-sur-Sioule. Entrée libre. Plus de 80 exposants : produits bien-être, artisanat, thérapies, arts divinatoires. Ateliers interactifs et conférences. Organisées par le Comité des fêtes de Monétay-sur-Allier.
Renseignements : 06 23 87 81 72



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

Les Loustics bleus, champions du partage et de l'ouverture à l'autre

Créée en 2009, l'équipe Les Loustics Bleus regroupe 14 joueurs de 13 à 48 ans animés d'une même passion : le foot fauteuil.



Qu'ils résident chez eux, au sein du Foyer d'Accueil Médicalisé La Maison Bleue ou à l'Institut d'Education Motrice de Saint-Pourçain-sur-Sioule, tous se retrouvent sur le terrain le mardi pour l'entraînement. Deux heures suspendues pendant lesquelles l'arbitre n'est plus le handicap. Des sourires, des rires et l'esprit de la gagne se dessinent rapidement sur les visages, encouragés par le dynamisme sans faille des coachs Jean-François Burlot (éducateur sportif à la Maison Bleue) et Pauline Desnier (agent de développement au comité départemental handisport). Vitesse de rotation, précision des manœuvres, anticipation des initiatives de l'adversaire…les capacités de chacune et chacun sont mises au service du jeu…et ça joue vite !! Leur objectif : gagner le championnat régional et partir à l'assaut du national l'an prochain.

Régulièrement, l'équipe reçoit des jeunes valides comme récemment l'accueil de loisirs La Caz'ados de Broût-Vernet pour tester le foot et le basket en fauteuil. Pour Eliott, 12 ans, « *c'est plus difficile que le foot classique. Il faut bien savoir s'orienter, contrôler le fauteuil sans se rentrer dedans. Ils vont très vite et sont vraiment forts. On fait aussi connaissance, on passe un bon moment* ». Pour Aurélie Garétier, leur directrice, « *l'objectif est de leur faire découvrir le sport autrement et leur transmettre des valeurs de partage et d'entraide* ».

Sophie, capitaine de l'équipe foot-fauteuil, aime jouer avec les jeunes venus découvrir son sport. Gentiment taquine, elle souligne amusée que « *les jeunes ont quand même besoin d'entraînement !* ». *Pour Marie-Ange, mère de Camille (co-équipière de Sophie), c'est un vrai plaisir d'accompagner sa fille aux entraînements.* « *Je sens Camille avec un mental plus fort. Les coachs l'amènent à se dépasser, à ne rien lâcher, c'est super !* ». C'est tout aussi ravi que Jean-François Burlot participe avec « ses » Loustics à ces moments de partage. « *Dès qu'on est sollicités par un établissement, on le fait. Ces rendez-vous rendent Les Loustics acteurs, c'est important. On aime l'échange, ce qui se passe sur le terrain est magique. Cela permet aux valides de porter un autre regard sur les personnes en situation de handicap et qu'en se croisant ensuite dans la rue ou ailleurs, le contact se fasse, simplement* ».

Pauline Orain





Bon à savoir !

Le dernier jeudi d'octobre de chaque année, Les Loustics Bleus organisent le Max Foot, un tournoi en la mémoire de leur co-équipier, Maxence, décédé. Le Trophée, une pièce unique, a été sculpté par la famille d'un résident de l'IEM.



CGR CINEMAS MOULINS

Jouez & Gagnez !

2 places, 2 gagnants !

Pour la diffusion du documentaire
Les Gardiennes de la Planète
Jeudi 23 mars à 18h30

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le lundi 20 mars 2023

#lebonplancinédeAude&Julie

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

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

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

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

IMPRIMERIES Réunies 1795
Imprimeur de centre-ville, aimant la tradition & la modernité.
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !
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...

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-maconnerie-isolation.fr/

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

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

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



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.

• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 17 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SOUVIGNY
Le mercredi 22 mars de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mercredi 29 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :
Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi, vendredi et samedi sur rendez-vous.

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www. dondesang.fr

- Bon à savoir -

Mars Bleu : Un Challenge qui invite tout le monde à se bouger !

Pour la seconde fois, l'évènement Mars Bleu, mois de promotion du dépistage du cancer colorectal, prend la forme d'un Challenge connecté, gratuit et accessible à toutes et à tous. Le défi consiste à intégrer une équipe (de 1 à 5 personnes) et faire le plus de pas possible pendant les 22 jours du défi, du 13 mars au 3 avril 2023. Chaque pas compte contre le cancer colorectal ! Courir, danser, monter les escaliers, jardiner, se promener, faire ses courses, toutes les façons de bouger sont comptabilisées dans l'application gratuite « Kiplin ». Ce Challenge est l'occasion de bouger en s'amusant, de défier ses amis, et ses collègues pour cumuler collectivement le plus grand nombre de pas et d'agir au profit de la prévention du cancer colorectal. « *Le cancer colorectal représente la deuxième cause de décès par cancer en France. L'objectif de ce mois national de mobilisation est d'informer et de sensibiliser les hommes et les femmes de 50 à 74 ans, sur l'efficacité d'un dépistage simple, à réaliser à la maison, tous les 2 ans, permettant de réduire le risque de cancer colorectal puisqu'en se dépistant tôt, on peut éviter ou guérir 90% des cancers colorectaux.* » nous explique Pierre Darbelet du Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers Auvergne-Rhône-Alpes.

challenge connecté Mars Bleu

Inscriptions et mode d'emploi en scannant le QR Code.
Plus d'infos : Depistage des cancers - Auvergne Rhône Alpes (depistagecanceraura.fr) ou 04 70 20 09 03.

Salon Odile.M
Salon Mixte
Journée continue
du Mardi au Samedi
12 rue des couteliers
03000 Moulins
04 70 44 36 42

Des fromages au bon goût du terroir bourbonnais

Adeline est agricultrice depuis 2008 sur la commune de Saint Léopardin d'Augy. Elle élève ses chèvres de race Saanen et Alpine, et valorise une partie de son lait en fromage fermier. Rendez-vous à La fabr'ik des Tilleuls.



Les chèvres et la ferme, une longue histoire pour Adeline !

L'exploitation était à ses parents, elle a fait ses premiers pas et grandi au milieu des biquettes et en est tombée amoureuse ! « *Je souhaitais mettre en valeur le travail de mes chèvres. Pour cela j'ai réaménagé l'ancienne salle de traite en fromagerie. Leur bien-être est essentiel, elles sont chouchoutées au quotidien. Je mets tout en œuvre pour assurer leur sécurité ainsi que leur confort. Elles disposent d'un espace d'une cinquantaine d'hectares où elles font de l'exercice et se dépensent pendant les beaux jours. Elles sont nourries tous les jours par des aliments adaptés à leurs besoins. Leur alimentation est principalement composée d'herbe et de foin. Une partie de leur lait est transformé en fromage* », nous explique Adeline.

Des fromages fabriqués avec amour

« *Mes fromages sont tous moulés, retournés, salés et affinés avec amour dans ma fromagerie. Je propose plusieurs types de fromages de chèvre en différents affinage, frais et secs en fonction de vos goûts et pour certains aromatisés.* », nous précise Adeline. De qualité, elle a reçu 3 prix fermiers d'or en 2022, décernés au Sommet de l'élevage.

Détournements insolites de nos plats bourbonnais préférés

Thierry Traiteur transforme les fromages et les viandes à travers des recettes incontournables comme le feuilleté jalousie, le pâté de pomme de terre au chèvre ou encore la pompe au chèvre noir. Les fromages classiques sont également disponible à la boucherie Thierry traiteur à Yzeure.



Où trouver les formages ?

Ils sont commercialisés à la ferme, livrés dans les entreprises, chez les restaurateurs, dans les marchés, foires et épiceries. Chez Thierry Traiteur à Yzeure, L'Autre Gare à Villeneuve sur Allier, la Boucherie Duret à Lusigny et Proxi Marché à Avermes.

Sur les marchés

- Marché de producteurs à l'IUT de Moulins, le jeudi 16 mars
- Marché de producteur et braderie à St Pourçain sur Sioule, le dimanche 19 mars
- Marchés de Producteurs de Pays qui se déroulent sur tout le département cet été
- Marché à Valigny, un mardi sur deux

À la ferme

Ouverture : les samedis et dimanches de 10h à 12h. Pendant les heures d'ouverture vous pouvez rendre visite aux biquettes. Visite de la ferme sur rendez-vous.

A venir !

Des invitations à la traite seront proposées. Les dates seront communiquées à la ferme et sur les réseaux sociaux.

La fabr'ik des Tilleuls - Saint Léopardin d'Augy
06 32 66 90 48 - www.la-fabrik-des-tilleuls.fr
Facebook et Instagram

Ils ont décidé d'en faire **tout un fromage !**

À l'occasion de la Journée nationale du fromage le lundi 27 mars, nous avons pris rendez-vous à la fromagerie "C'est tout un Fromage ! " à Moulins. Sébastien et Fabienne Gauthier nous ont ouvert les portes de leur crémerie-fromagerie pour une interview haute en saveurs. Ce couple a reprit la fromagerie en juillet 2020 après une expérience de presque 8 ans sur les marchés proches de St Eloy les Mines.

Esprit Edition : Combien de variétés de fromages proposez-vous ?
Sébastien : Nous proposons plus d'une centaine de fromages dans notre boutique. Une quinzaine de la région Auvergne et 4 du département de l'Allier. Notre vitrine évolue en fonction des saisons.

Esprit Edition : Comment choisissez-vous les fromages ?
Sébastien : Comme nous avons pas mal de classiques en boutique, aujourd'hui nous recherchons des formages différents, mais aussi des fromages accessibles financièrement. Nous sommes également à l'écoute des producteurs qui viennent à notre rencontre.

Esprit Edition : Quels sont les BestSeller pour vos clients ?
Sébastien : Les plus vendus sont le St Nectaire



et le Comté pour lesquels nous avons plusieurs affinages et producteurs.

Esprit Edition : Quels sont vos fromages locaux ?
Fabienne : Nous proposons la Comtesse de Vichy, le Charolais du Domaine des Gachons à Saint-Léger-sur-Vouzance, le Bessonais, un fromage au lait cru de vache qui porte le nom des habitants de Besson et le Délice de Brebis de Bourbon l'Archambault.

Esprit Edition : Comment optimiser un plateau de formage type ?
Sébastien : C'est selon le goût de nos clients, mais nous conseillons de proposer minimum 5 fromages, un vache, à pâte molle, à pâte dure, à pâte persillée et un chèvre et un brebis. Nous suggérons de prévoir environ 50g par personne.

Esprit Edition : D'ailleurs quelle quantité conseillez-vous pour les repas tous fromages ?
Sébastien : Pour la raclette, nous préconisons 200gr de fromage par personne et pour la fondue 250 gr par personne. Nous réalisons d'ailleurs nous même sur place notre fromage pour fondue composé de Beaufort, Comté et Abondance.

Esprit Edition : Quels sont les insolites ?
Fabienne : Parmi nos originaux, nous avons notre Cheddar fermier aromatisé au Whisky nature ou fumé, reconnaissable avec sa cire noire. Nous avons également une tome aux fleurs, un camembert au lait de bufflonne (di bufala) et un gouda à la truffe.

Esprit Edition : Quel est votre fromage préféré ?
Sébastien : Je préfère aujourd'hui les fromages crémeux comme le Kaltbach crémeux, un fromage suisse.
Fabienne : Mon chouchou du moment, le fromage à la truffe.

Rendez-vous au 32 rue Datas à Moulins.

L'idée recette de chef Hervé Chandioux du restaurant Le BHC à Toulon-sur-Allier

Dos de cabillaud cuit à basse température



Ingredients pour 4 pers.

- **4 dos de cabillaud**

Ingrédients Aïoli

- *1 pomme de terre à purée*
- *1 gousse d'ail*
- *1 oeuf*
- *Sel, poivre, piment d'Espelette*

Compotée de tomates poivrons :

- *1 kg de tomate*
- *1 gros poivron rouge*
- *2 oignons*
- *Huile d'olive, vin blanc*
- *Paprika doux, piment d'Espelette, sucre en poudre*

Astuce du chef :
Avant de servir avec des petits légumes, faire compoter l'ensemble de la tomate a feu doux jusqu'à réduction du jus.

Bonne dégustation



À vous de jouer !

• L'Aïoli
Faire cuire à l'eau, la pomme de terre avec de l'ail coupé en petits morceaux. Faire refroidir. Dans un cul de poule ajouter la pomme de terre et un jaune d'œuf, monter l'aïoli à l'huile d'olive comme une mayonnaise jusqu'à un mélange homogène. Ajouter sel, poivre et piment d'Espelette.

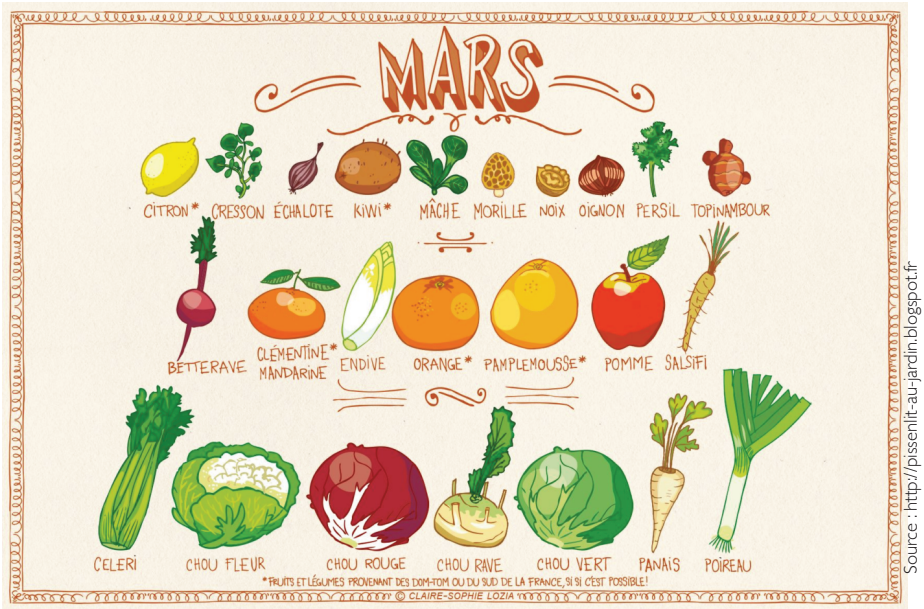
• La compotée de tomates poivrons :
Monder les tomates. Les vider, les épépiner et les tailler en cube. Tailler le poivron rouge en cube. Ciseler les oignons. Faire revenir les oignons et les poivrons à l'huile d'olive. Avec une légère coloration, ajouter les tomates mondées, mélanger, mouiller à hauteur de vin blanc sec, ajouter sel, poivre, paprika doux, piment d'Espelette et sucre en poudre. Servir avec des petits légumes à votre convenance.

• Préparez le poisson
Saisir les dos de Cabillaud avec un allé retour dans une poêle avec de l'huile d'olive. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.

Bon à savoir : selon l'épaisseur de votre poisson, il faut arrêter la cuisson dès que l'on aperçoit des perles blanches.

Le BHC - 25 route Bleue - 03400 Toulon-sur-Allier - 09 79 33 30 76
Ouvert le mardi, mercredi et jeudi midi - le vendredi et le samedi midi et soir - le dimanche midi.

Calendrier des fruits et légumes de saison



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

Bon à savoir !

Repas solidaire à Avermes avec les chefs Nérios



Vendredi 24 mars à partir de 19h à la salle Isléa. L'Académie Culinaire les Nérios (Association de Chefs Cuisiniers d'Auvergne) réalise chaque année des repas caritatifs. Cette année, les Nérios ont décidé d'apporter leur soutien à l'établissement IFI03 afin de financer des projets pédagogiques pour les apprentis à travers l'organisation d'une soirée gala : repas gastronomique suivi d'une soirée dansante. Animation musicale. Ouvert à tous. **Rens. 06 03 36 27 87.**

SHOWROOM
ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

Profitez de nos **OFFRES** sur la gamme ligne roset®
sur tous les produits en boutique
(Du 15 mars 2023 jusqu'à épuisement des stocks)



Elles s'installent et vous proposent **du bien-être !**

Ouverture d'un nouveau cabinet de sophrologie à Moulins



Infirmière diplômée d'Etat en reconversion professionnelle, Emmanuelle Vergne ouvre son cabinet de sophrologie au 9 rue pasteur à Moulins. « *Suite à un grave accident de voiture en 2019, j'ai été en arrêt de travail pendant plus de trois ans. Ne pouvant plus exercer mon métier de part mon état de santé, j'ai suivi des cours par correspondance à l'école Caecydienne à Paris, à Montrouge, en étude de sophrologie. J'ai de nombreuses fois utilisé cette technique lorsque j'étais aide soignante. Il était évident pour moi d'être toujours dans le soin auprès le la personne, et aujourd'hui la sophrologie va me permettre d'accompagner des adultes dont le but est de leur apprendre à gérer leur stress, gérer leur douleur face à la maladie, gérer leurs troubles du sommeil, gérer leur addictions et leur phobie. Je souhaite également leur faire découvrir le toucher massage en individuel et la relaxation de groupe (5 personnes maximum). Etant donné que je reste infirmière, inscrite à l'ordre infirmier auprès de l'ARS, je ferai également de l'éducation à la santé aux personnes sur demande.* »

Emmanuelle Vergne, cabinet de sophrologie Emedam Sophro, 9 rue pasteur à Moulins

Gaëlle, coiffeuse, accueille ses clients dans son salon itinérant



Après 9 ans en tant que coiffeuse à domicile, Gaëlle s'est lancée dans un nouveau projet : pratiquer son activité à bord d'un salon de coiffure itinérant, un camion entièrement aménagé pas ses soins. Je suis visible sur la commune de Montilly, Coulandon, Saint Ennemond, Couzon, Gennetines, Aurouer et Cossaye. Je propose de la coiffure, pose d'extension de cils et pose de vernis semi-permanent. Des produits sont également en vente dans le salon : Shampooing, laque, mousse… **Plus d'infos : 07 71 06 63 64 Facebook : NG coiffure**



Rendez-vous sur les brocantes !

L'Allier est réputé pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les « bonnes affaires » sont à dénicher et à ... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2023 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourisme de Moulins, Vichy et Montluçon, dans certaines mairies et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité Brocantes en Bourbonnais pour les connaître. Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à : Comité Brocantes en Bourbonnais - Mairie - 03340 La Ferté Hauterive



Suivez toutes les mises à jour sur leur site internet : www.brocantes03.org
Rens. au 06 31 13 68 88 ou 04 70 43 02 62

Publi-rédactionnel

La boucherie **Ma France Nature** prépare Pâques !

Comme le primeur le boucher aussi doit savoir s'adapter aux saisons... Après les fêtes de fin d'année, chez Ma France Nature l'heure est venue de préparer le week-end de Pâques !

Qui dit Pâques dit agneau, alors dans les Boucheries Ma France Nature (Moulins, Lapalisse, Sorbier et Gannat) on sait sélectionner avec soin les meilleurs agneaux de la région. En effet, toujours dans l'idée de favoriser le local, le circuit-court et les petits producteurs, la viande d'agneau proposée en boucherie est issue d'élevages de la région Auvergne/ Rhône-Alpes.

Evidement le boeuf est aussi mis à l'honneur pour ce weekend festif. Et dans les boucheries Ma France Nature la viande de boeuf provient directement de la ferme famille des propriétaires située dans l'Allier. Le boeuf est élevé en Sensiculture (nourris avec des aliments non industriels et 100% français, pas d'utilisation d'antibiotiques, ni de pesticides, ni d'engrais chimiques...)

Cette viande de boeuf de grande qualité ravit les gourmets et les gourmands depuis de nombreuses années déjà. Bien sûr les autres viandes restent disponibles (veau, porc et volailles) pour vous régaler selon vos envies.

La charcuterie Maison, élaborée dans l'atelier de Sorbier par l'équipe de bouchers/charcutiers, est également à découvrir.

Le choix est très large : jambon sec affiné 12 à 14 mois, terrine de campagne, rillettes, boudin, saucisson sec, galantine aux pistaches, pâté en croute... Voilà de quoi préparer une belle assiette de charcuterie pour vos convives, idéale en entrée !

Pour agrémenter et compléter cette offre, déjà très large, une sélection traiteur sera proposée : bouchée à la reine ou aux ris de veau, feuilletés, plateaux de charcuterie, coquille St Jacques, petits-fours salés...



Bon à savoir !

Des flyers sont d'ores et déjà disponibles en magasin afin de préparer votre repas de Pâques et réaliser vos commandes ! Contactez-nous ! 04 70 34 71 45

Boucherie Ma France Nature
21 Rue Datas - 03000 Moulins
www.mafrancenature.fr
Du mardi au samedi de 8h à 12h30
et dimanche de 9h à 12h

Déguisement exigé pour le carnaval ! **Astuce, louez !**

Pour vos déguisements de carnaval, si vous souhaitez rajouter de l'animation pour vos manifestations, vos activités ou encore vos événements, faites appel aux services de location de costumes !

Pour être le plus beau ou la plus belle pour le carnaval, le déguisement fait toujours son effet. Pour avoir un beau costume à moindre coût, il existe certaines astuces comme la location...

- En location avec La ligue de l'enseignement
La ligue de l'enseignement à Moulins propose un service de location de costumes, idéal pour vos manifestations, activités, évènements et bien sur le carnaval… Déguisements folkloriques, fantaisie, animaux… pour enfants et adultes. Choisissez le vôtre parmi de nombreux costumes !
Ce service est ouvert à tous publics ainsi qu'à ses associations, écoles affiliées et à ses adhérents. Choisissez le vôtre parmi de nombreux costumes pour les adultes et les enfants : animaux et mascottes, folklorique, accessoires …

Les costumes peuvent être réservés à la Ligue de l'enseignement par téléphone 04 70 46 84 52 - federation.allier@laligue03.org 42 rue de Progrès - Moulins

- En location chez Valérie à Yzeure, retrouvez un large choix de près de 100 costumes divers et déguisements de carnaval en tous genres, en location. Pour petits et grands, pour des anniversaires, des soirées… De quoi s'amuser et faire la fête ! ***Pour plus d'infos, rendez-vous sur sa page Facebook : Valerie Metenier Gault***

Bon à savoir !

Des costumes à prix solidaires à l'association de l'APF France handicap Allier.
Vous cherchez un déguisement à petit prix ? Rendez-vous dans leur boutique pour y trouver un large choix de costumes à petit prix, pour petits et grands. À partir d'1 euro.
12 rue Denis Papin à Yzeure, les mardis et vendredis de 10h à 12h et de 14h à 16h, les mercredis de 14h à 16h et le 1er samedi de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 16h

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 Merkaba ou Etoile de Sirius.



Son nom vient de l'Héreu "char" "chevaucher" ou "zodiaque". Elle s'appelle aussi l'Etoile de Sirius de par sa forme géométrie sacrée. On la trouve en hexagramme ou étoile à 6 branches. C'est une onde extrêmement puissante qui agit comme un véhicule spirituel afin de connecter dans la guérison de l'Ame, de l'esprit et du corps. Elle nous aide à la prise de conscience et au cheminement Spirituel." (On peut la trouver sous forme de pendentif et en pendule)
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 !

Cette fois-ci on part en voyage !



« Un petit tour au Brésil, en l'Italie ou bien au Canada, c'est à vous de choisir votre destination. On peut même passer par l'Auvergne grâce à l'éditeur "les mini mondes". Ces carnets sont remplis d'histoires, de jeux avec autocollants et des informations. De 4 à 7 ans, leur prix est aussi attractif, entre 7 et 8 euros selon le carnet. Partons à l'aventure ! »
Bonne lecture



Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jouer et lire pour mieux grandir !
14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

Le retour du bal costumé à l'occasion du carnaval de Moulins



©JMT

Le bal costumé fera son grand retour vendredi 31 mars à la salle des Fêtes à partir de 22h. L'association Mouv'03 assurera aussi bien l'animation musicale avec DJ que la buvette. L'entrée sera gratuite. Puis le défilé animera les rues de la ville dimanche 2 avril. Le cortège s'élancera à 15h devant l'Espace Villars pour gagner la place d'Allier après une déambulation sur 3 km.

Près de 500 personnes seront mobilisées pour cette édition 2023 du carnaval sans compter les Services techniques de la Ville de Moulins, la Vie associative, le poste de secours et la Police municipale. Le point de départ du cortège sera l'Espace Villars. À 15h, le cortège partira pour la rue Régemortes, il arrivera vers 15h30 avant d'atteindre la place Garibaldi, celle des Halles et celle de la Liberté. Les chars s'engageront ensuite rue Gambetta avant de rejoindre la place Cortet, la rue des Couteliers, celle de la Flèche. Les carnavaliers passeront ensuite rue de l'Horloge pour longer l'Hôtel de ville, s'engouffrer rue Diderot. Ils défileront enfin sur le cours Jean-Jaurès et la rue d'Allier. La place d'Allier sera le terminus de ces 3 kilomètres de parade.

C'est une longue journée festive qui attend les carnavaliers !



©JMT

Ygrande fête son carnaval depuis 1929



Le carnaval c'est la fête de la fin de l'hiver, des ennuis, de tous les maux et des mauvaises pensées que l'on brûle à la fin de la journée ! Rendez-vous les 18 et19 mars avec votre plus beau costume afin de perpétuer la tradition du carnaval d'Ygrande. « *Les chars fleuris sont entièrement confectionnés par les bénévoles de la commune et de ses alentours, le carnaval continue de mobiliser une grande partie de la population pendant l'hiver. Un char, c'est entre 10 000 et 30 000 fleurs entièrement faites par des dizaines de petites mains d'ici et d'ailleurs des équipes mobilisées autour de leurs chars. On retrouve l'esprit des veillées d'autrefois pour confectionner tout ça, le savoir-faire est transmis à travers les générations.* » nous confie Mathilde Rigal du Comité Des Fêtes d'Ygrande, qui organise le carnaval. La tradition est encore respectée avec le Père Carnaval brûlé en fin de journée. Chaque année, il est représenté par une personnalité qui a marqué les esprits. Bien sûr tout se passe en musique ! Les forains et leurs manèges sont là également pour assurer la fête pour les petits comme pour les grands tout au long du week-end !



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 !**



La cuvée est arrivée !

La cuvée de la Fondation Le PAL Nature, réalisée en collaboration avec la Brasserie du Père Saint-Oy de Diou, est enfin disponible ! Nous vous proposons de déguster une bière blanche locale de qualité et ce, pour la bonne cause : celle de la protection de la biodiversité ! Où la retrouver ? **Elle est actuellement disponible dans 4 points de vente :** Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire à Dompierre-sur-Besbre / Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire à Varennes-sur-Allier / Comptoir des Régions à Moulins / KIRIEL à Dompierre et à La Musette à Saint-Léon ! Le saviez-vous ? Plume & Plomb (artiste moulinois) a caché un petit détail sur l'étiquette qui résume bien la philosophie de la Fondation… Vous l'avez trouvé ?

24 heures de solidarité !



Il est des expériences dont on se souviendra longtemps à la FONDATION Le PAL NATURE… Ces 24 heures de streaming (avec défis, quizz, mîmes et autres jeux vidéo en ligne…) passées en compagnie de Xyphon, Sianeta , MisaNova, Cyfaic , Arnaud et Rowan, les 11 et 12 février derniers étaient surprenantes, enrichissantes et un peu fatigantes aussi… Au-delà de ces mots, un grand merci à toutes et à tous pour cette découverte du monde du streaming mais aussi pour la générosité dont vous avez fait preuve ! **1705 € récoltés pour les associations œuvrant pour la protection de la biodiversité : en voilà un beau geste !** Bravo Benjamin Guéret (alias Xyphon) pour cette très belle initiative // Mention spéciale aux salarié(e)s du parc Le PAL qui ont permis de réaliser cette opération inédite dans les locaux du PAL, en salle de séminaire.

Retour sur FONDAZIK !

Vendredi 24 février dernier se déroulait la 1ère édition de FONDAZIK ! Cette soirée, placée sous le signe de la bonne humeur et de la chansonnette a regroupé une centaine de personnes qui se sont délectés de quelques mets : une soupe préparée par le restaurant « Le Plaisir des Sens », des hot-dogs confectionnés par l'Amicale Laïque de Chemilly, des crêpes réalisées par le groupe d'ados du Centre Social L'ESCALE (Souvigny) et de la bière brassée par Ch'Hop'Ti (Cressanges). Pour le plaisir des yeux, l'illustratrice locale, Lily and The River tenait un stand et Williams & ManiSoul assurait le spectacle avec un blind test, un concert et un karaoké juke-box !



Une belle opportunité pour faire connaître la Fondation en dehors du PAL mais aussi de mettre en avant des communes dynamiques comme celle de Chemilly !

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Nettoyer la grille du four



Couvrez la surface de la grille encore chaude d'une couche d'huile. Roulez le papier d'aluminium en boule et frottez-le sur toute la grille. Insistez davantage sur les zones où la saleté et la graisse sont incrustées. Puis, rincez la grille sous l'eau chaude et frottez-la à nouveau avec la boule. Utilisez ensuite du liquide vaisselle ou un autre dégraissant pour éliminer tous les résidus restants. Enfin, passez au rinçage.

Astuces : pour éviter que la partie inférieure du four ne se salisse pendant la cuisson, placez toujours une feuille d'aluminium dessus.





Sonia Cucca, **photographe passionnée des chevaux**

Ce week-end, du 17 au 19 mars, rendez-vous au Salon du Cheval au parc expo de Moulins et retrouvez des spectacles, des shows, des concours, des stands… sur l'univers du cheval. Sonia Cucca, photographe professionnelle passionnée par les animaux et la nature proposera une exposition de ses 10 années de travail. Rencontre.

Esprit Edition : D'où vient votre passion pour la photo et notamment avec les animaux ?
Sonia Cucca : Ma passion de la photographie à commencé lors de mes 9 printemps, lorsque je visitais pour la première fois la Roche de Solutré dans la région maconnaise, à l'époque je n'avais pas de téléphone, alors pour le noel suivant j'ai demandé mon premier appareil photo et c'est la que tout à commencé. À cette même époque je côtoyais les chevaux en même temps que la photographie, ils ont donc été et sont toujours ma source d'inspiration, mais en général tous les animaux m'inspirent.

Esprit Edition : Comment se prépare et se déroule une séance photo avec des animaux ?
Sonia Cucca : Une séance photo se déroule toujours dans la bienveillance, et la bonne humeur, et le respect de l'animal. J'apprend à prendre connaissance avec l'humain et le cheval, afin que tout le monde trouve sa place, tout le monde doit se sentir à l'aise, et surtout passé un bon moment.



Esprit Edition : Pourquoi aimes-tu travailler avec les animaux ?
Sonia Cucca : Travailler avec les animaux, c'est tellement magique, nous vivons l'instant présent comme eux, ils sont authentique et si vrai, c'est un réel bonheur d'apprendre à connaitre leurs caractère, leurs comportements... une vraie leçon de vie.

Esprit Edition : Une préférence pour un animal à photographier ?
Sonia Cucca : J'adore tous les animaux, mais effectivement une préférence pour les chevaux.

Esprit Edition : Quel est ton plus beau souvenir ?
Sonia Cucca : Mon plus beau souvenir, honnêtement j'en ai pleins, chaque rencontre, chaque reportage sont toujours d'excellents souvenirs, mais si je devais en citer un seul, se serait mon reportage à la Roche de Solutré pour l'observation des chevaux polonais (Konik Polski) que j'ai réaliser 10 ans après ma venue sur ces terres si magiques.

Esprit Edition : Quels sont tes prochains projets ?
Sonia Cucca : Je serai présente pour la deuxième édition du salon du Cheval de Moulins, en tant que photographe équine avec un stand pour présenter mon travail et certains de mes clichés. Cela représente 10 ans de ma vie au milieu des chevaux, ces animaux majestueux. J'ai également l'honneur de faire partie du jury pour l'exposition photo des Rencontres Cinéma-Nature 2023 au coté de "Plume et Plomb" et Marie Martin-Payen. Je n'ai qu'une chose à dire, j'ai très hâte !

Les 33e **Rencontres Cinéma Nature**, pour poser un autre regard sur notre environnement

Le festival vous invite à prendre le temps de la réflexion sur le lien Homme-Nature et à vivre un événement unique, panorama des cultures et des réflexions sur l'environnement. Au programme : une compétition de films, une compétition de photographies, des expositions, des concerts, un marché éthique et responsable et de nombreuses animations.

Ce qui fait le succès du festival : sa diversité
« Avec les habitants, les associations, les penseurs, les artisans, les artistes et les acteurs du territoire, le temps d'un week-end, nous créons un programme foisonnant, humain et respectueux de la nature, laboratoire d'un monde qui nous rassemble et nous ressemble. » nous confie Frédérique Voldoire organisatrice du Festival.

Bon à savoir ! De nombreuses animations nature et bien-être seront proposées tout au long du week-end, avec de la sylvothérapie, de la naturapathie, de la sophrologie, des sorties nature, des activités pour les enfants et un troc aux plantes.



Restauration sur place avec des spécialités d'ici et d'ailleurs à déguster sur place. Le temps du festival, le café associatif le Caquetoire se délocalise salle Laurent-Grillet avec son Comptoir du Caquetoire. Retrouvez des produits locaux, bio, éthiques, mais aussi et surtout le sourire des bénévoles hypersympathiques.



Le Blackliner Freestyle Show, un spectacle unique des sports extrêmes

Le Blackliner Freestyle Show s'apprête à faire vibrer les foules avec son spectacle de sports extrêmes au Zénith d'Auvergne le samedi 25 mars 2023

« *Quand l'impossible devient possible* » C'est le slogan du futur spectacle de sports extrêmes que propose Blackliner en collaboration avec Arachnée Concerts au cœur des volcans d'Auvergne. Habituellement organisé à la Maison des Sports, suite à son succès Le Blackliner Freestyle Show revient pour une 3ème édition et débarque au Zénith d'Auvergne le 25 mars 2023 à 20h !

Pendant 1h30 de sensations fortes, Clermont-Ferrand accueille l'un des plus grands shows de sports extrêmes qui réunit freestyle motocross, freestyle quad et BMX dans un univers pyrotechnique, son et lumières scénarisées au Zénith d'Auvergne ! Devant plus de 5 500 personnes, les 10 meilleures pilotes de la planète n'auront qu'un seul objectif : faire en sorte que le public reparte des étoiles plein les yeux !





Une des nouveautés du Blackliner Freestyle Show 2023 est l'offre VIP disponible pour les professionnels et fans de sports extrêmes. Ce sont exactement trois offres (VIP,VIP Premium et VIP Prestige) qui permettent un accès privilégié et des services haut de gamme : Place de parking réservée, buffet dînatoire, boissons à discrétion, visite des backstages, rencontres avec les stars du show, salon privatisé, cadeaux... Pour en profiter il faut contacter l'agence d'événementielle Sport Sept & Co en charge de l'offre VIP de ce spectaculaire show. Les billets pour le Blackliner Freestyle Show sont en vente auprès des points de vente habituels. Ne manquez pas l'occasion de découvrir ce show intense et riche en émotions et de vous immerger dans le monde passionnant des sports extrêmes !

Le trail des Côtes Matras est de retour le 15 avril !



Le trail des Cotes Matras 2023 aura lieu le samedi 15 avril à partir de 14h. Il se déroulera sur les 3 communes bocagères de Chatillon, Cressanges, et Noyant d'Allier d'où auront lieu tous les départs. Trois parcours sont proposés aux amateurs de chemins plus ou moins escarpés : Le trail découverte, avec et sans chrono : 7 km, le trail de la Pierre-Percée 16 km et le trail des côtes Matras 29 km. Les randonnées de 7 km et 14 km sont également reconduites, tout comme le repas asiatique, servi à partir de 19h par le Petit d'Asie à Noyant.

En 2023 le trail des Côtes Matras innove en proposant des nouveautés :

• Un trail jeune de 2,5km, ouvert aux benjamin(e)s (12-13 ans) et aux minimes (14-15 ans).

• Une balade VTT de 37km qui parcourra la forêt domaniale de Messarges, avec un ravitaillement à la ferme de Villars. Les inscriptions à la balade VTT sont limitées à 200 personnes, et les VTT à assistance électrique sont admis. Départ à 14h45.

• Une balade commentée du passé minier de Noyant et Chatillon sur un circuit de 7km.

Contact : Jean Claude Salignat : 06 31 90 84 65

Bientôt le printemps, rendez-vous **au salon des plantes à Souvigny**



Le printemps est bientôt de retour et les amateurs de jardin profiteront du **15e salon des plantes, les 22 et 23 avril** prochains, pour faire le plein de plantes de toutes sortes et de bonnes idées florales ou gastronomiques.

Cette événement majeur va permettre de lancer la saison pour le musée municipal puisque le droit d'entrée à 2€ donne accès au salon des plantes, au jardin et au musée avec la nouvelle exposition intitulée « *Trésors d'un prieuré clunisien : Souvigny* ».

Une trentaine de producteurs, artisans artistes et associations présenteront leurs produits aux visiteurs qui pourront repartir avec arbres, arbustes, plants de légumes et de fleurs, vivaces, ornementales et aromatiques.

Des exposants vous proposeront également des douceurs artisanales ; bières, produits issus de la ruche ; produits cosmétiques, savons artisanaux et bijoux etc. Une présentation du tissage de la laine complètera cette longue liste.



Pour ponctuer ce week-end, les visiteurs pourront assister à une animation autour des fleurs coupées et séchées. L'association Souvi'nid d'abeilles accompagnée des agents de la ville aideront petits et grands à fabriquer leur propre bombes à graines. Des promenades seront organisées pour ensemencer les bas-côtés et ainsi amener plus de biodiversité sur les chemins du centre-bourg et de la campagne environnante

Buvette et restauration sur place seront proposées durant le week-end. Ouverture du Salon de 10h à 18h, entrée 2€ pour les plus de 12 ans. Accès par l'accueil du musée ou par les jardins, route de Moulins

Bon à savoir !

La municipalité recherche encore quelques artisans, si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à contacter le musée municipal au 04 70 43 99 75 ou par mail à musee.souvigny@wanadoo.fr.

14e édition du festival **Oh les filles !**



En mars, Yzeure vibre au féminin ! Créé en 2009 pour laisser la parole aux femmes, dire la femme et ses contraintes à travers ses talents artistiques et sa créativité, le festival *Oh les filles !* revient pour sa 14e édition du 4 au 31 mars. Depuis 2017, la ville d'Avermes est partenaire de l'événement. Comme chaque année, les rendez-vous sont nombreux : spectacles, expositions, ateliers, coup de cœur cinéma, après-midi jeux et lectures, escape game.

Durant cette édition, visitez différentes expositions de sensibilisation :

• **L'exposition « Albums jeunesse pour construire l'égalité »** présente la persistance des stéréotypes dans la littérature jeunesse. Médiathèque Yzatis.

• **L'exposition « Lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles »** entend sensibiliser le public aux différentes formes que prennent les violences exercées contre les filles et les femmes dans notre société. Yzeurespace puis Carrefour Market.

• **L'exposition d'œuvres d'artistes plasticiens locaux autour de Nina Simone**, artiste noire engagée pour l'égalité des droits des Noirs américains. Carrefour Market puis Yzeurespace.

Côté spectacles, vous pourrez rire, chanter et peut-être même danser avec de nombreuses artistes sur scène ! Rendez-vous également le 22 mars à 14h, 15h et 16h pour un escape game « A l'abordage de l'égalité » conçu par Fox et l'effet papillon, et animé par le collectif Hubertine-Auclert.

Vous pourrez aussi admirer les travaux des enfants des ateliers d'arts plastiques de la ville d'Avermes qui les exposent à Yzeurespace et à Isléa, les soirs de spectacles. Et aussi une mise en valeur de livres, BD, films... écrits, dessinés, scénarisés ou réalisés par des femmes ou mettant en avant des portraits de femmes jusqu'au 31 mars à la médiathèque Yzatis.

Tout le programme sur www.ville-yzeure.com



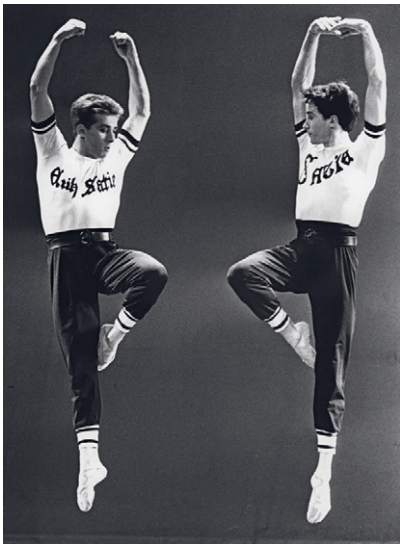
Le Café des Langues, une façon originale de voyager à deux pas de chez soi



Le Café des Langues de Moulins est un nouveau rendez-vous hebdomadaire pour ceux qui souhaitent échanger avec d'autres linguistes, voyageurs, et amateurs des langues. L'événement à été créé par un couple franco-anglais, **Yolanda Shamash** (originaire de Londres) et son conjoint **Benoît Crenne** (originaire de l'Ardèche). Ayant lieu tous les jeudis à partir de 20h30 au bar 'Berwick's Corner' à Moulins, le Café des Langues est un lieu de rencontre, d'échange et de convivialité pour la pratique des langues. Depuis son ouverture en novembre 2022, le Café a eu le plaisir d'accueillir des linguistes d'espagnol, anglais, allemand, portugais, italien, chinois, japonais, serbe, slovène, et même espéranto ! L'ambiance y est bienveillante et les linguistes ayant un niveau plus élevé aident naturellement les plus novices. L'entrée est libre à tous, et l'événement est ouvert aux débutants comme aux polyglottes.

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 CCN Ballet national de Marseille | La Région | BnF | Comédie Française | Opéra de Paris | Groupama | lamontagne | ANTIDOTE | BeauxArts | LE FIGARO | RTL

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

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.

Solutions du jeu p.26

Dormir comme un bébé !



Le mois de mars annonce le printemps, mais qui dit printemps dit changement d'heure, et qui dit changement d'heure dit dérèglement de l'horloge biologique et donc fatigue. C'est donc le moment de vous parler un petit peu plus en détail du sommeil, de ses bienfaits, et de son optimisation.

Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permet à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Il maintient également les connexions entre les neurones consolidant ainsi la mémoire, et favorise donc le stockage et l'organisation de nouvelles connaissances.

Le sommeil est aussi impliqué dans la croissance chez l'enfant, comme dans la réparation des muscles, de la peau et des os chez l'adulte, parce que l'hormone qui commande ces processus est sécrétée essentiellement au cours du sommeil profond. C'est un temps privilégié de la constitution de l'immunité. Il permet aussi la mise au repos de l'organisme, ou du moins la réduction de ses dépenses énergétiques et la reconstitution des stocks d'énergie métabolique.

Vous l'avez compris le sommeil joue un rôle majeur dans notre santé, il est donc important qu'il soit optimal que ce soit en quantité et en qualité ! La quantité dépend des besoins de chacun, en moyenne nous avons besoin de dormir 8h par nuit, certaines personnes ne se sentent reposées avec seulement 6h de sommeil, quant à d'autres 9 à 10h sont nécessaires.

Pour améliorer la qualité de son sommeil, il est recommandé de ne pas consommer d'excitants (café, sodas) après 14h, de pratiquer une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique, alléger ses repas le soir, et déconnecter des écrans 1 à 2h avant d'aller se coucher.

Le saviez-vous ?

« La chiropraxie peut vous aider à retrouver un sommeil réparateur ! Le but est de libérer l'influx nerveux afin de réguler le rythme biologique en agissant sur la colonne vertébrale et la moelle épinière. Les chiropracteurs aident le corps à s'autoréguler et permet d'agir sur les troubles du sommeil sur le plan mécanique et psychosomatique. » nous explique Dimitri Bartos, du Centre Chiropratique du Bourbonnais à Moulins.



Besoin de plus de conseils ?

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

Les Accros du Peignoir

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

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



Hécate Formation, l'organisme validé par les Accros du Peignoir



Stéphane Huin et Caroline Galland

Massage des pieds, relaxation coréenne, massage à la bougie… et bien-sûr tous les soins thermaux… l'ensemble de ces protocoles (et bien d'autres) font partie des formations de soins du corps proposées au sein de l'organisme de formation Hécate, installé à Vichy. Elles sont ouvertes à tous, avec un financement assuré par la Région Auvergne-Rhône-Alpes et l'Union Européenne, pour des reconversions sereines.

Devenir agent thermal

Le monde du thermalisme et du soin vous attire, vous pouvez faire de l'hydrothérapie votre métier. Caroline Galland, directrice du développement pour Hécate Formation, précise que son organisme a été pionner en la matière, puisque la formation d'agent thermal y a été pour la première fois dispensée en 1993. Une belle aventure thermale pour Hécate, qui a permis de professionnaliser avec succès le secteur.

Trois formations certifiantes

À côté de la formation « Agent Thermal », Hécate propose également deux autres formations certifiantes : « Hydrobalnéologue » où vont être enseignés les massages de bien-être et d'hydrothérapie, à destination des centres thermaux, de thalassothérapie et les spas et « Praticien bien-être déficient visuel » qui ouvre les portes de l'univers du spa et du bien-être aux personnes déficientes visuelles.

Une belle reconnaissance

Preuve de la qualité de ses formations, Hécate est régulièrement récompensé au championnat de France de massages. Les trois derniers lauréats sont issus de cet organisme. La dernière en date, Déhlia Lapeyrie, est même en lice pour les championnats d'Europe. De quoi ravir les Accros du Peignoir, qui profiteront de toutes ces mains expertes…

Des jeunes de l'IME La Clarté se forment aux espaces verts et jardinage

Outre les différentes sections intégrées dans les locaux de l'Institut Médico Educatif situé rue de Decize à Moulins, l'établissement propose aux jeunes accueillis en pré apprentissage des ateliers découverte au maraîchage-jardinage et entretien d'espaces verts.



Encadrés par Stéphane Forbeau, responsable d'ateliers et éducateur technique, des groupes de 4 à 8 jeunes agés de 14 à 20 ans suivent des séances de 2h, au rythme de 4 séances par jour. Ils sont guidés de façon bienveillante découvrent les rudiments et différentes techniques du métier de jardinier ou d'agent d'espace vert.

Une serre tunnel de 8 x 16 m installée sur un bel espace vert extérieur à l'arrière de l'établissement, permet tout au long de l'année de produire des légumes qui sont vendus uniquement au personnel de l'IME. Les sommes récoltées par ces ventes servent à financer des voyages pour les jeunes en fin d'année scolaire.

Des fiches techniques simples ont été réalisées pour leur permettent de mieux assimiler les techniques de plantation et l'outillage adapté à chaque tâches.

L'IME dispose d'un local où est entreposé tout le matériel nécessaire de qualité professionnelle (taille haie, tronçonneuse, coupe-bordure, broyeur de végétaux,…). Ils apprennent également les bases d'entretien du matériel, nettoyage et petites réparations.

Avec l'aide de leur encadrant, tous ont même pu réaliser des aménagements extérieurs, four à pain en brique, bancs, tables.

Un camion benne permet d'intervenir en extérieur dans le cadre de partenariats actés avec des structures de l'agglomération. Ils exercent d'ailleurs chaque semaine dans le jardin de la maison de retraite L'Ermitage, dans le parc de la MGEN à Moulins, et également à l'arboretum de Balaine à Villeneuve/Allier. D'autres beaux partenariats et terrains d'expérimentation sont envisagés dans les mois à venir.

« *Rappelons que ces ateliers ont uniquement un but pédagogique et les jeunes n'ont aucune obligation de résultats et ni rémunération. Un IME ne fonctionne pas comme un ESAT et ne proposent pas par exemple de prestations de services. Les structures qui accueillent les jeunes et encadrants ne sont pas des clients, mais mettent à disposition des espaces pour que les jeunes puissent apprendre.* » précise Stéphane Forbeau.

L'IME la Clarté reste donc un formidable terrain d'application pour découvrir des métiers au contact de la nature. Certains jeunes pourront alors même poursuivre leurs cursus à l'avenir chez des professionnels, une fois sortis de l'établissement.

Pour plus de renseignements :
IME LA CLARTE
41 Rue de Decize, 03000 Moulins
Téléphone : 04 70 44 42 73

Bon à savoir !



Fête des plantes les 15 et 16 avril à l'Arborétum de la Balaine

Cette manifestation devenue incontournable, est bien ancrée dans la tradition. Ces journées regrouperont une cinquantaine d'exposants dans plusieurs catégories du domaine végétal, ainsi que des accessoires pour le jardin. Vous pourrez également découvrir une boutique de livres sur le jardinage et les jardins, des productions culinaires à base de plantes, une exposition de jardins miniatures, différents artisans (bois, composition florale, verrerie, miel, poterie.…), conférence. Des visites commentées du parc seront réalisées par des guides sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'Arborétum.

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

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

Le lapin de Pâques sonne la cloche !



©Tea Heritage

À l'occasion de cette tradition, l'entreprise française Tea Heritage annonce le lancement de sa collection exclusive de sachets de thé à son image : gourmande, féerique et singulière ! Issus de l'agriculture biologique et cousus à la main dans ses ateliers lyonnais, les sachets de thé mettent à l'honneur les emblèmes de Pâques. Retrouvez toute la collection sur le site internet de la marque. L'assortiment propose des formes lapins, moutons, trèfles, fleurs ainsi qu'un tout nouveau coffret : la Passion Box. À découvrir ou redécouvrir également en cette période enchantée, les recettes best-sellers de Tea Heritage, le thé noir à la praline et le thé vert casse-noisettes.

Des sachets biodégradables

Depuis 2013, Élodie Fagot, la fondatrice de la marque, crée ses propres sachets à la main. Ils sont biodégradables, confectionnés à la main avec du fil de coton bio ne contenant aucun produit chimique, et qui ne déteint pas dans l'eau bouillante. Le tissu est une gaze alimentaire. Tea Heritage ne sélectionne que des arômes naturels, des morceaux de fruits entiers et du thé certifié par le label Ethical Tea Partnership pour ses mélanges. Et bonne nouvelle, tous les produits de la marque sont maintenant certifiés bio !

Rendez-vous sur teaheritage.fr
Facebook & Instagram



©Tea Heritage

Rendez-vous aux **portes ouvertes du Foyer Michaël à St Menoux**



Situé sur la commune de Saint-Menoux, le Foyer Michaël accueille chaque année, depuis plus de 50 ans, une vingtaine d'étudiants de tout âge et de tout pays. Il propose une année de formation générale propédeutique basée sur l'anthroposophie. Les cours ont lieu d'octobre à juin. En plus de la formation qui se déroule sur 9 mois, le Foyer Michaël propose aussi des stages artistiques, des modules thématiques et des ateliers hebdomadaires tout au long de l'année.



Les portes ouvertes le samedi 25 mars 2023 à partir de 14h seront l'occasion de découvrir les multiples pratiques et activités de la formation : sculpture, peinture, chant et autres présentations seront au programme. ***Retrouvez toutes les informations et les modalités d'inscription sur foyer-michael.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 selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

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



Tout le bleu du ciel *de Mélissa Da Costa*

Petitesannonces.fr : Jeune homme de 26 ans, condamné à une espérance de vie de deux ans par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon(ne) pour partager avec moi ce dernier périple. Émile a décidé de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. À son propre étonnement, il reçoit une réponse à cette annonce. Trois jours plus tard, devant le camping-car acheté secrètement, il retrouve Joanne, une jeune femme coiffée d'un grand chapeau noir qui a pour seul bagage un sac à dos, et qui ne donne aucune explication sur sa présence. Ainsi commence un voyage stupéfiant de beauté. À chaque détour de ce périple naissent, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié, l'amour qui peu à peu percent la carapace de douleurs d'Émile. « *Ce livre est d'une beauté profonde sur la vie telle qu'elle devrait elle. L'histoire d'un jeune garçon prêt à mourrir et d'une jeune femme morte a l'intérieur. C'est une aventure touchante à lire qui permet de ce remettre un peu en question et de ce dire que cela peut arriver à tout le monde. Je le recommande a 200%* ».

Elodie du blog elodylovestravels.com

Loin *d'Alexis Michalik*



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, a 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. « *Il s'agit de ma toute dernière lecture de 2022. J'ai ainsi pu terminer l'année en beauté, en voyageant au cœur des pages de ce roman d'Alexis Michalik. Le genre de livre que j'apprécie tout particulièrement. Une histoire palpitante, une touche d'humour, une quête de sens et SURTOUT un périple qui nous transporte à travers l'Europe, l'Afrique et l'Asie. J'aurais aimé que ce roman ne s'arrête jamais, j'avais envie de continuer l'aventure, d'en découvrir plus. A plusieurs reprises j'ai stoppé ma lecture pour chercher sur Google les lieux visités par les héros de l'histoire. J'ai véritablement été transportée ! Une vraie pépite que je recommande à tous les amateurs d'aventures.* »

Les Boîtes à livres fleurissent près de chez nous



Boîte à livres à Bourbon l'Archambault

Retrouvez un peu partout dans les villes et les villages des petites "bibliothèques de rue" pour vous permettre à tous d'avoir accès facilement à tout un panel de livres. Le principe est simple, chacun est libre de venir emprunter ou déposer un livre afin de transmettre et partager le plaisir de la lecture et ainsi favoriser la culture pour tous. Vous avez envie de donner, confier, offrir, partager, choisir, découvrir, transmettre vos livres ? Lecteurs, servez-vous, les livres sont fait pour circuler. Donneurs, donner une seconde vie aux livres et partager aux autres le bonheur de faire lire ce qui vous a plu. Pour les trouver n'hésitez pas à demander à votre mairie.

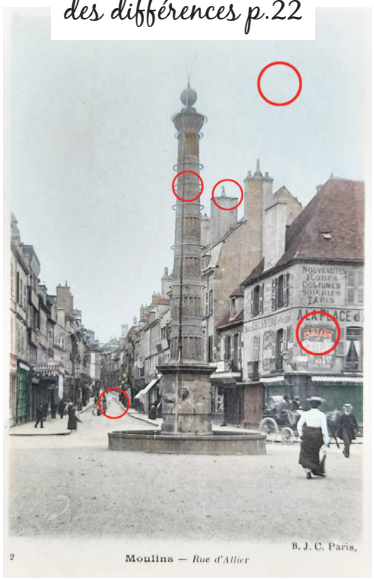
Notre coup de coeur du mois ! Aude & Julie



Urgences or not urgences, Manuel de survie en milieu pédiatrique *par To be or not toubib, médecin aux urgences pédiatriques*

Le livre d'un pédiatre pour gérer les petites urgences du quotidien et éviter la panique ! Ludique et rassurant. Avec cette nouvelle édition, vous pourrez soulager les petits maux de votre enfant et trouver réponse à vos questions de santé ! Dans le guide, vous retrouverez des fiches pour apprendre à déterminer s'il faut aller aux urgences ou non. Des fiches rédigées avec humour pour vous aider à déterminer s'il s'agit d'une véritable réaction allergique, d'un début de gastro, d'un poignet cassé... Pour ne pas vous précipiter à 3 heures du mat' pour une simple poussée dentaire, ou une réaction fiévreuse à un virus. « *Drôle, rassurant, utile, déculpabilisant. Le livre à avoir lorsque l'on est parents !* »

Solution jeu des différences p.22



SCABB RÉNOVATION
Rénovation globale
Maintient à domicile
Rénovation thermique
RGE QUALIBAT
Chez nous, le Bonheur est fait maison
T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr

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

EURO CYCLES
cannondale FEEL IT! SCOTT GT BICYCLES etc...
Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

Cellier des Bourbons
Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras
Mise à disposition de tireuses à bière
Suivez-nous sur Facebook
Cellier des bourbons
VINS & ÉPICERIE FINE
Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

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

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

ADN TRAVAUX PUBLICS
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

Tatouages & Piercings sur R.D.V.
Bodyart Shop
Tattoo
23, rue Régemortes - MOULINS - 04 70 44 83 11

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
15 Rue des Bouchers

ROUCHY



"Découvrons, ensemble, votre projet !"

ZI moulins sud - RN7 - 03400 Yzeure - Tél . 04 70 20 99 49

lundi au vendredi 9h-12h - 13h30-18h et le samedi 9h-12h