

#84
JUIL/
AOÛT
2023

CONCENTRÉ D'INFOS

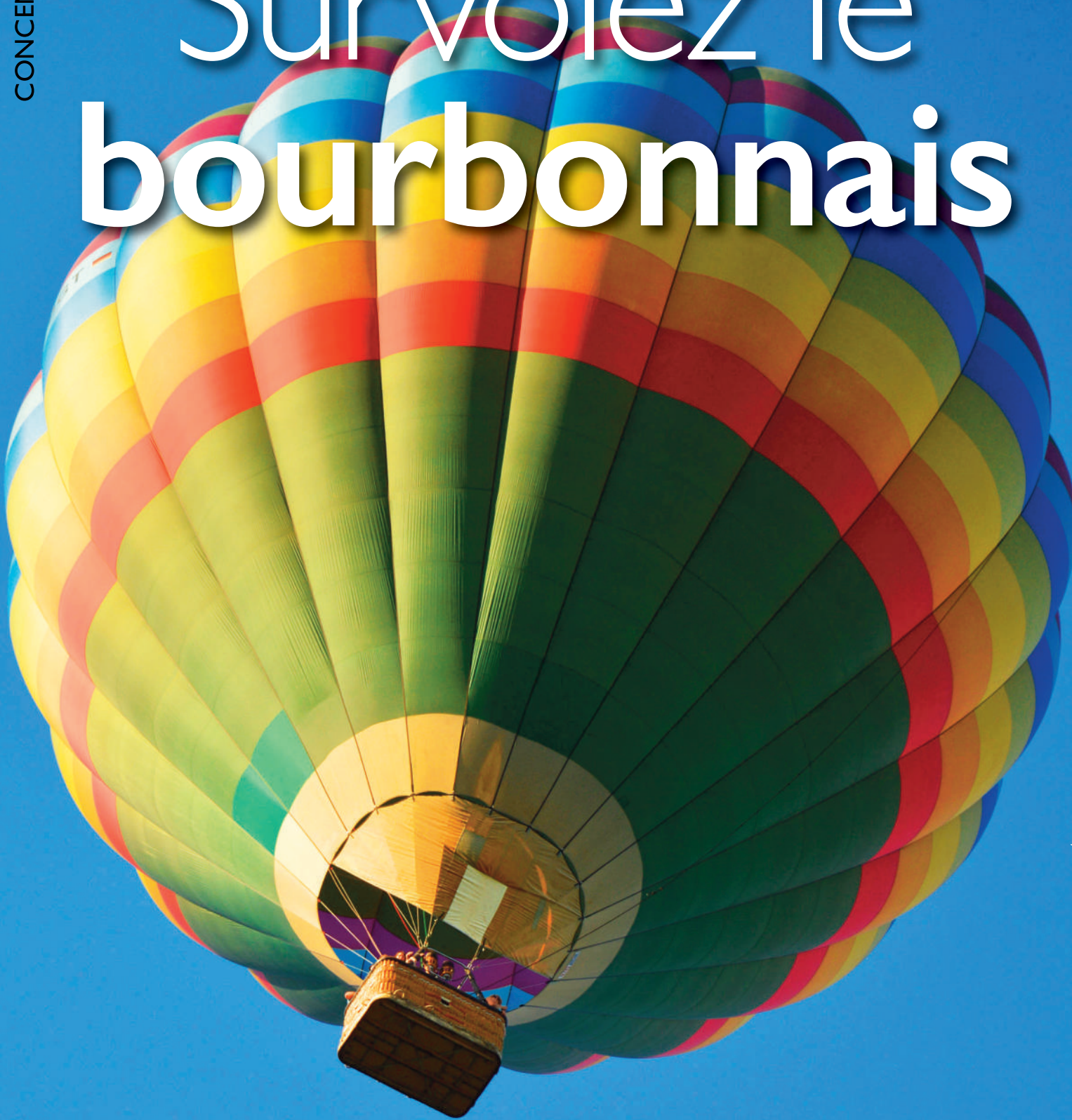
 L'esprit



Sport & Bien-être

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

Survolez le bourbonnais



© Franke Reiter de Pixabay

Cédric vous fera vivre un moment inoubliable en découvrant notre magnifique région à bord de sa montgolfière



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 jours majorés des vacances scolaires

LA BOUTIQUE

Celtô × BAÏJA

PARIS

Des cosmétiques naturels
aux parfums maison...
Baïja débarque à la Boutique Celtô !

- Crèmes Mains et Corps
- Gommages et Huiles Corps
- Baumes et Gommages Lèvres
- Coffrets Soins du Corps et des Pieds
- Savon liquide de Marseille
- Senteurs pour la maison :
Bouquets, Eaux de parfum, Bougies



Osez l'esprit
"Feel the Good" !

Coup de ♥

Coffret Soin du Corps

Préparez-vous à vous chouchouter
avec 3 soins exquis pour le corps !

- 1 gel douche
- 1 exfoliant
- 1 crème Corps

31.90€

7 senteurs disponibles au choix
→ Nettoie → Exfolie
→ Hydrate → Donne la patate !

Rendez-vous en boutique !

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



Amélioration de l'accessibilité pour les personnes sourdes et malentendantes sur le réseau de bus urbain de l'agglomération

GOOD NEWS !



Afin d'améliorer le service rendu aux personnes atteintes de déficience auditive, deux nouveaux dispositifs viennent d'être mis en place par le réseau de bus Aléo de Moulins Communauté, pour faciliter l'accueil physique et téléphonique des sourds et malentendants. Un des guichets de la Boutiq' Aléo, situé Place Jean Moulin, a été équipé d'une Boucle à Induction Magnétique (BIM). Ce dispositif est un système d'aide à l'écoute pour les malentendants porteurs d'un appareil auditif. Il produit un champ magnétique destiné à produire un signal pour les appareils de correction auditive. Il dispose également d'un écouteur pour agir comme amplificateur de son pour les personnes non appareillées. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent aussi accéder à la plateforme ElioZ pour bénéficier d'une transcription en Langue Française Parlée et Complétée, en Langue des Signes Française ou en Transcription en Temps Réel de la Parole.

Plus d'infos : www.moulins-bus.com

Question à poser à ses grands parents !

Quels est le souvenir le plus cher de votre enfance ?

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



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

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Librairie jeunesse
Coincidence, Pauline Orain.
Fondation le Pal Nature, Antoine Piat,
Anne-Marie Noël, La Cave à Chocolat,
La Péniche d'Abord.

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

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

Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

JML - Meubles Léoty

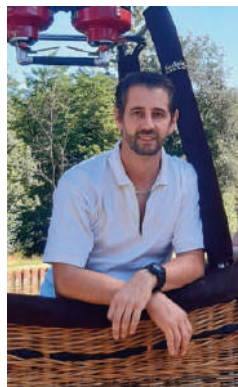
Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

04 70 20 17 10

Un moment hors du temps avec **Digoin Montgolfière**

Depuis 3 ans, Cédric Haynau propose des vols en montgolfière autour de Digoin et de Moulins. L'occasion rêvée de prendre de la hauteur pour profiter du calme offert par l'altitude, de la beauté des paysages et repartir avec des souvenirs inoubliables d'un moment suspendu.



« Oh quel calme ! » est ce que Cédric entend le plus souvent de la part de ses clients une fois le ballon dans les airs. Pas de sifflement, pas de moteur, juste de temps à autre, le son sourd des brûleurs, pour veiller au maintien du gonflement du ballon. Pendant que

Cédric adapte en douceur sa trajectoire selon les vents, les passagers peuvent ainsi admirer la vue, tantôt depuis la cime des arbres, tantôt à 1 500 mètres d'altitude. « Le but n'est pas de monter haut, il est plutôt de profiter pleinement des paysages. Les passagers s'amuse ainsi à reconnaître des coins qui leur sont familiers ou à en découvrir de nouveaux » précise Cédric qui commente le vol par quelques explications sur les monuments, les cours d'eau, les curiosités du paysage.



Cette vue imprenable et ce moment hors du temps sont aussi bien prisés des entreprises (cadeau clientèle, départ en retraite, séminaires...) que des particuliers (anniversaire, cadeau de mariage, découverte en famille...). Pour répondre à une large demande, Cédric dispose d'une montgolfière de 3 places et une autre accueillant jusqu'à 8 passagers.

Les vols, d'une durée d'1h15, sont proposés au lever ou au coucher du soleil. Au-delà du spectacle somptueux offert par leur luminosité, ces périodes sont privilégiées car elles permettent, de par la stabilité de l'air, un vol en toute sécurité. Et question sécurité, Cédric ne transige pas ! Avant même le décollage, il consacre un temps au sol, à l'explication du fonctionnement du ballon et aux consignes de sécurité à respecter. Particulièrement vigilant aux prévisions météorologiques, il se réserve également le droit d'annuler un vol la veille (pour un vol le lendemain matin) ou le jour-même (pour un vol le soir) si les conditions optimales ne sont pas réunies.

Pauline Orain

**Plus d'infos ! www.digoinmontgolfiere.fr
06 83 10 33 81**



Un vol particulièrement inoubliable pour Aurélie !

« Mon compagnon Guillaume m'a offert un vol en montgolfière pour mon anniversaire. Mon rêve depuis des années et je n'ai pas été déçue ! J'ai été d'abord très impressionnée par tout le dispositif. Cédric est très gentil et met vite ses passagers à l'aise. Un souvenir d'autant plus inoubliable pour moi qu'en plus, une fois dans les airs, Guillaume s'est agenouillé dans la nacelle parmi les autres passagers pour me demander en mariage ! Un vol vraiment plein d'émotions ! »




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

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

Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !

imprimeriesreunies.fr

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



Escapade estivale au cœur des volcans d'Auvergne

Imaginez des paysages volcaniques à couper le souffle, d'immenses plateaux d'estives, des lacs et rivières aux eaux cristallines, un cadre naturel préservé pour combler vos envies de nature et votre soif d'activités en plein air... **vous êtes dans le Massif du Sancy !**

Véritable terrain de jeu, le massif du Sancy fait les choses en grand pour vous satisfaire avec **670 kilomètres de sentiers de randonnée balisés et 47 circuits VTT** accessibles à tous. Pour se guider l'office de tourisme a développé une application GPS gratuite « Sancy Explorer » avec plus de 120 itinéraires à découvrir et qu'il suffit de télécharger avant son départ.



Balade en VTT électrique

Le puy de Sancy est le carrefour de plusieurs chemins de Grande Randonnée en Auvergne. Arpentez les sommets volcaniques en suivant le GR®30 Tour des lacs d'Auvergne ou le GR4® Hauts plateaux et Monts d'Auvergne en mode itinérance à votre rythme

Le massif du Sancy c'est aussi le lieu idéal pour partager des moments inoubliables en famille ou entre amis. Une profusion **d'activités pour faire monter l'adrénaline** vous attendent comme les luges d'été, la tyrolienne à virages du Mont-Dore ou la tyrolienne Fantasticable (1600m de long !) à Super-Besse. Les plus sportifs testeront l'Xtrem Adventure de la Biche pour une découvrir un parcours riche en sensations fortes.



Randonnée en famille dans le Val de Courre

En recherche de zénitude, optez pour le Sylvatorium du Capucin au Mont-Dore, un parcours d'éveil des sens au cœur de la forêt destiné à vous faire lâcher prise et à vous concentrer sur les arbres pour profiter de leurs bienfaits.

Dans le Sancy, les panoramas à 360° s'étendent à perte de vue. Le Puy de Sancy, plus haut sommet d'Auvergne se rejoint facilement en télé-

phérique et offre un majestueux spectacle sur les volcans de **la chaîne des Puys, inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.**

Quoi de mieux que de longues balades dans des paysages volcaniques surprenants, au milieu d'une profusion de fleurs sauvages et endémiques, à observer marmottes et mouflons pour se déconnecter du quotidien !



Découvrez le Sylvatorium du Capucin au Mont-Dore, un parcours d'éveil de vos sens dans la forêt

Et pour combler vos papilles, la cuisine de terroir à base de produits locaux offrira une véritable explosion de saveurs. Vous ne pourrez pas repartir sans avoir goûté **le saint-nectaire**, fromage AOP emblématique au subtil goût de noisette qui est produit dans le massif du Sancy depuis l'époque des Arvernes.



Vivez une expérience unique en Auvergne avec la tyrolienne Fantasticable à Super-Besse

Découvrez des panoramas grandioses depuis le sommet du puy de Sancy



Rendez-vous

Le temps d'un week-end ou d'un séjour, offrez-vous un dépaysement garanti à moins de 2h de chez vous. **Plus d'infos sur sancy.com**



Une nouvelle saison estivale au plan d'eau de Vieure

Le plan d'eau de Vieure est un site incontournable pour se déconnecter et vivre de belles sensations entre amis ou en famille. De nombreux loisirs de plein air se déclinent dans cet espace ludique.



Sur terre ou sur l'eau, cette bulle d'oxygène passe naturellement du bleu au vert. En témoigne la reconduction du label « pavillon bleu » pour la 10^e année consécutive.

« C'est un Label de référence internationale en faveur du tourisme durable. Le plan d'eau est le seul site référencé "pavillon bleu" du département de l'Allier. » nous confie Romain Naulier responsable communication de la communauté de communes du Bocage bourbonnais.

Depuis début juillet, le site vit au rythme de la baignade, des animations, des activités nautiques, des balades et concert.

Le spectacle de drones Bourdonner en bourbonnais a ouvert la saison estivale et le festival HADRA clôturera la saison avec du son pour les festivaliers amateurs de musique transe sur la thématique du rêve du 24 au 27 août.

« Tout au long de l'été, le plan d'eau réserve bien d'autres animations à tous les publics désireux de sortir, de se ressourcer, de faire du sport, de s'amuser... Venez embarquer sur les pédalos, testez votre équilibre sur les paddles et canoës. Les enfants seront ravis de profiter des aires de jeux, les adolescents et adultes du terrain de Beach Volley et de la baignade surveillée, aménagée et gratuite. »

Les mercredis 19 juillet et 9 août de 10h à 12h, des animations à la découverte de la biodiversité seront proposées par le Conservatoire d'Espaces Naturels et l'ADATER. Balade aux abords du plan d'eau à la découverte du milieu.

Bon à savoir !

Pour séjourner en toute tranquillité, le camping offre aussi de nombreux emplacements ombragés aux abords de la base de loisirs (chalets, bungalows...)

Cet été, prenez également le temps de partir à la découverte du bocage à pied, à vélo, le territoire regorge de paysages naturels variés, de haies remarquables, d'une richesse patrimoniale (châteaux, églises)... **Retrouvez toutes les informations et les sentiers de randonnées sur le site internet www.tourisme-bocage.fr.**

Nouveauté cette année, une nouvelle embarcation nautique !

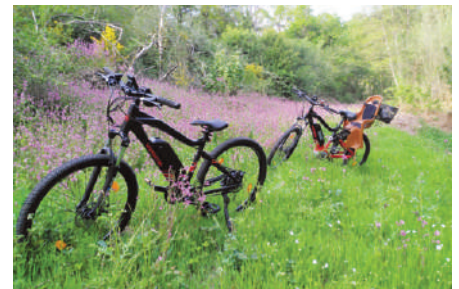
Les Water Trikes sont une aventure sur l'eau pour tous les âges. Leur conception innovante et leurs matériaux durables permettent aux Water Trikes de se balader facilement le plan d'eau. Les adultes et les enfants apprécieront la conduite sûre et fluide. Trois roues, de larges palettes et une direction flexible rendent les Water Trikes faciles à conduire avec stabilité et maniabilité en douceur. Leur utilisation est intuitive, sans cours particuliers ni équipement supplémentaire nécessaire.



Explorez le bocage bourbonnais en quad !



En amoureux, entre amis ou collègues, découvrez la joie d'une balade en tout-terrain. C'est au volant d'un quad bi-places que **Charlotte et Lionel** vous proposent de sillonner les chemins de campagne vallonnée du bocage bourbonnais. Partez sur des circuits de 1h à 2h30 ! « Vous vous évaderez en toute tranquillité et profiterez d'une nature insolite où faune et flore y sont riches et diversifiées. Des arrêts gourmands sont prévus pour vous rassasier et remplir votre petit panier de produits du terroir », nous explique Charlotte propriétaire du gîte Evasion dans le bocage, une maison d'hôtes joliment restaurée à la vue imprenable sur le bocage.



Charlotte et Lionel proposent également des balades en VVT à assistance électrique et VTT ordinaires avec des parcours ombragés, pour tous et suivant vos capacités. Partez sur des circuits de 1h à 3h30 ! Les camping caristes peuvent faire une pause et se ravitailler en utilisant le parking de la maison d'hôtes à disposition. « Notre but, étant de faire découvrir notre belle région et ses activités. », nous confie Lionel.

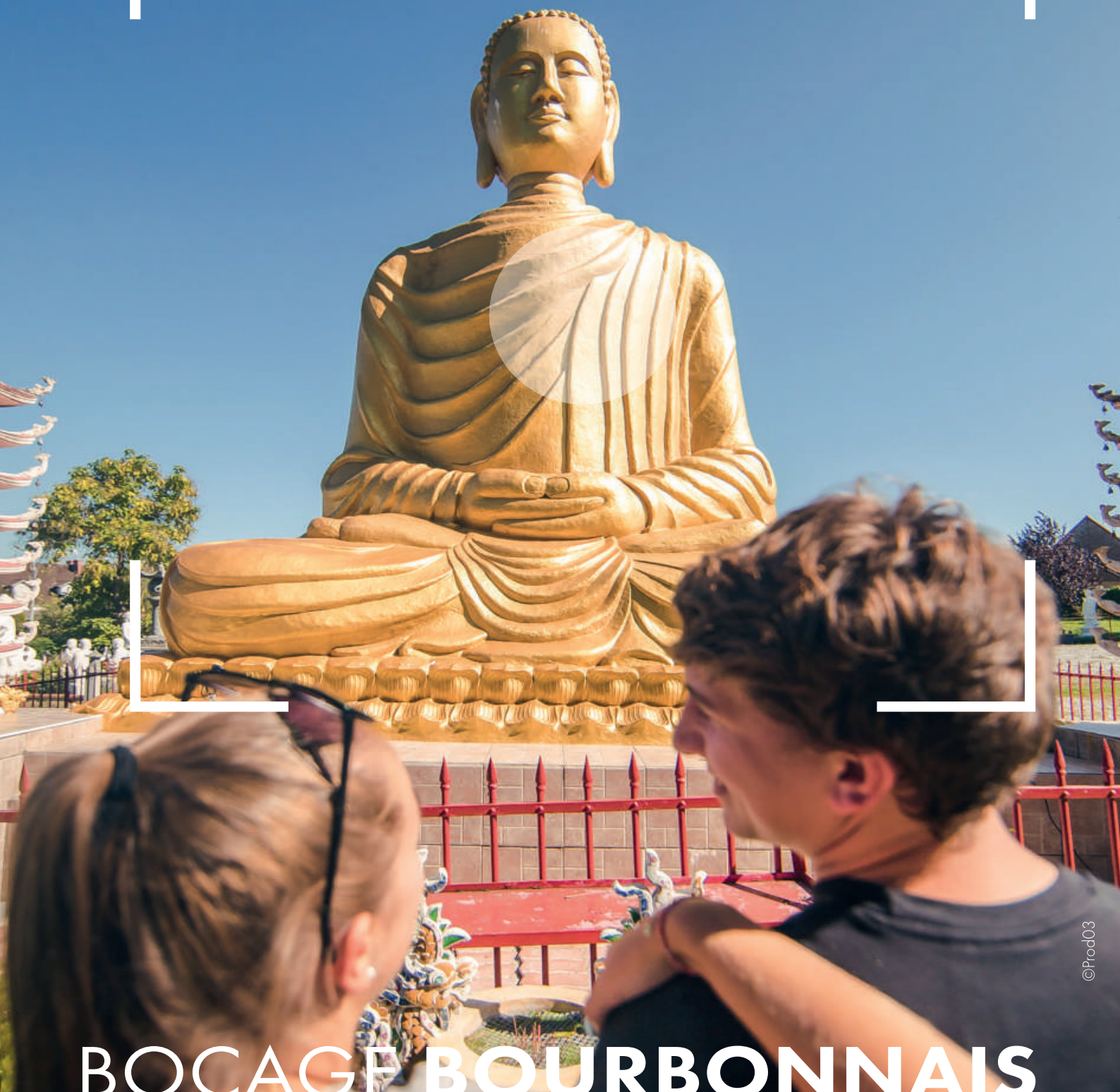
Plus d'infos

L'évasion dans le bocage

556, impasse des Archimbaux - Tronget
Rendez-vous sur Facebook pour suivre toute l'actualité - 06 77 75 26 09



Prenez la pause Bocage !



©Prod03

BOCAGE BOURBONNAIS

www.tourisme-bocage.fr

 OfficedeTourismeduBocagebouronnais



OFFICE DE TOURISME
DU BOCAGE BOURBONNAIS



Téléchargez l'application **Bocage Bourbonnais Tourisme**



C'est gratuit et sans pub !

- Bon à savoir -

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

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

Cet été, régalez-vous avec les glaces Alliait !



Vous aimeriez déguster de délicieux pots de glaces fermières made in Bourbonnais ? Julien Viret et ses parents en fabriquent sur leur exploitation familiale située sur la commune de Sauvagny. Le lait de leurs vaches laitières de race montbéliarde est valorisé et transformé sur place en glace fermière. À partir de matière première de qualité, une quinzaine de parfums sont produits : des crèmes glacées traditionnelles (vanille, chocolat, fraise et même le parfum signature à la pastille vichy), des glaces yaourts plus fraîches et légères. Des gâteaux glacés pour toutes les fêtes sont également produits sur l'exploitation.

Un labyrinthe géant et gourmand



Sur l'exploitation, vivez une aventure en pleine nature ! Découvrez un immense terrain de jeu pour tous, enfants et adultes avec un labyrinthe dans un champ de maïs. Une boule de glace comme récompense à la sortie !

Où trouver les glaces ?

- La Petite Cave Gourmande à Ainay le Château
- Carrefour à Cosne d'Allier

GAEC de la laitière
Domaine de Barillère à Sauvagny
07 81 84 62 11
Facebook : Alliait



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

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

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 Champs.
- 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.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le samedi de 7h à 13h, Place G. Clémenceau

• 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.

• **BOURBON L'A.** : Le jeudi 3 août de 16h à
19h à la salle polyvalente.

• **MOULINS** : Le vendredi 11 août de 15h30 à
19h à la salle des fêtes.

• **DOMPIERRE S/B** : Le vendredi 18 août de
15h à 19h à la Laurent Grillet.

• **VARENNES S/A.** : Le jeudi 24 août de 16h

à 19h à la salle Max Favalelli.

• **SAINT POURCAIN S/S.** : Le vendredi 25
août de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **BESSAY S/A.** : Le lundi 28 août de 16h à
19h à la salle polyvalente.

• **SOUVIGNY** : Le jeudi 31 août de 16h à 19h
à la Maison des jeunes.

COLLECTES DE PLASMA :

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

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



Site fixe de Moulin : 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



Plaisir Cochon, la viande bio made in Allier !

Sébastien et Augustin, amis et passionnés de viande, ont créé la marque bio Plaisir Cochon. Ils proposent de la viande (bœuf, veau, agneau, cochon) mais aussi de la charcuterie sans sel nitrité, ni colorant ou conservateur. De quoi prévoir des barbecues bons et sains cet été !



Augustin Godron, agriculteur, est à la tête de l'exploitation familiale, Les Emondons, à Saint-Pourçain-sur-Besbre. Ses parents avant lui n'ont pas attendu que le bio soit sur le devant de la scène pour entamer la conversion de l'exploitation. C'est donc dès 2000, qu'elle est officiellement labellisée en agriculture biologique. Les animaux sont nourris exclusivement avec une alimentation exempte d'engrais de synthèse ou de produits chimiques. Un engagement qu'Augustin résume ainsi : « *tout ce que je donne à mes bêtes, je peux moi aussi en manger !* ». Avec une surface répartie pour les 3/4 d'herbe, et le reste de cultures, Augustin est aux petits soins pour son cheptel bovin, ovin et porcin.

C'est en 2022, aux côtés de son ami **Sébastien**, lui aussi passionné de viande, qu'il crée la marque bio Plaisir Cochon. Ils font alors l'acquisition d'un laboratoire dans lequel **Antoine**, le boucher, les a rejoint pour se charger de la découpe et de la transformation. Comme « *dans le cochon, tout est bon* », la gamme de produits à base de porc est large, allant de la côtelette

au rôti, en passant par les saucisses, saucissons, la coppa, le chorizo, les terrines ou rillettes. Tout est fabriqué avec des recettes courtes, sans sel nitrité, ni colorant ou conservateur. Les viandes de bœuf et de veau sont proposées en colis sous vide ou au détail. L'agneau est également proposé au détail ou en caissette d'une demi-bête avec épaule, collier, gigot, côtelettes...



Pour l'été, Plaisir Cochon a tout prévu : colis « Plaisir d'été », « Plaisir saucisse », « Gros plaisir saucisse », ou encore « Le gourmand » ou « Le coquin » vous n'avez plus qu'à choisir ! Si la qualité a un prix, Augustin et Sébastien sont néanmoins soucieux d'appliquer un prix juste pour rendre le bio aussi accessible que possible. « *Quand on achète bio, on achète un mode de production qui garantit de manger sain* » conclue Augustin.

Pauline Orain



Retrouvez les produits :

- Au magasin, 28 route de Thiel à Saint-Pourçain-sur-Besbre, du mardi au jeudi de 8h à 14h
- Sur le marché de Moulins le vendredi matin et sur celui de Vichy le samedi matin
- Dans des magasins bio (Locavor, l'Esperluette, So bio, Biocoop...)
- En ligne sur www.plaisir-cochon.fr
- Et sur rendez-vous au 06 83 22 81 59

Facebook : Viande et charcuterie Bio Plaisir Cochon

"C'est meilleur quand c'est chaud"

25 Route Bleue - Toulon-sur-Allier
09 79 33 30 76 - lebhc03@gmail.com

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

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

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

“ J’ai décidé d’être heureux parce que c’est bon pour la santé ”
- VOLTAIRE -

#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
f Dietplus Moulins
98 rue d’Allier - 03000 MOULINS

#Praticienne Psychocorporelle

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

#Étiopathie

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

#Neurofeedback

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

#Massages et soins bien-être

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

#Bien-Être par les plantes

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

#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 LA

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

#Hypnothérapie

• **Véronique MEYNIER**
Hypnothérapeute, spécialisée
en tabac & minceur et dans
l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de BRUGHEAS
Maison de santé de DOMPIERRE/BESBRE
Centre de consultations Arnault Tzanck à
06250 MOUGINS

#Massages bien-être

• **Magali FELIP-JORDANA**
Praticienne en massages de bien-être
06 36 83 14 47
f 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.

• **Les Mains Sages**
Christine CHOUZY
Praticienne en massages bien-être
Sur rendez-vous : certains soirs de la semaine, le samedi, le dimanche matin, à l'espace Shanti à Coulandon.
06 28 79 49 93 - contactchristine03@gmail.com

#Énergétique

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

#Chiropraxie

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

#Esthéticienne

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

#Naturopathie

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

#Fleurs de Bach

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

#Réflexologie

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

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

• **Sur Mon Nuage**
Réflexologie Énergie Chinoise /
Massage relaxant des jambes
Séance sur rendez-vous en
Cabinet/EHPAD.../Domicile
06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com
1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

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

Contactez-nous ! à partir de 22€ht/mois

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



La réflexologie au service des futures mamans et leur bébé

La grossesse procure souvent un sentiment de plénitude mais l'ensemble des modifications physiologiques génère souvent quelques inforts : constipation, jambes lourdes, fatigue, nausées, douleurs dorsales, insomnie, inquiétudes, stress... Aussi au moment de l'approche de l'accouchement avec son lot d'excitation et de stress pour les parents, comment se préparer et gérer le jour J ? La réflexologie peut atténuer ces troubles et aussi être utile pour passer le cap du stress et de la fatigue une fois rentré à la maison avec bébé. Enfin cette approche sur le bébé et l'enfant jusqu'à 7 ans, apporte également une réponse naturelle à de nombreux maux : améliore le sommeil, favorise la digestion, soulage le reflux, les coliques, les poussées dentaires, rassure et sécurise...

La réflexologie et la néo-réflexologie, comment ça marche !

Cette technique adaptée à la femme enceinte et son bébé, est une méthode naturelle de détente, de gestion du stress et de la douleur ; elle agit sur des points ou des zones réflexes des pieds ou des mains par différentes pressions. Cet appui crée un arc réflexe qui se dirige à tra-

vers les nerfs rachidiens, le long de la moëlle épinière, atteint l'encéphale et l'hypothalamus. En tant que régulateur du système nerveux autonome (SNA), l'hypothalamus va stimuler des glandes, telles que l'hypophyse, l'épiphyse... afin qu'elles sécrètent les différentes hormones nécessaires au rétablissement de l'homéostasie (équilibre). La réflexologie apporte bien-être aussi bien physique qu'émotionnel.

En résumé, la réflexologie contribue à la diminution de certains troubles organiques et fonctionnels, participe à la gestion du stress et de la douleur, à la circulation sanguine et lymphatique, renforce le système immunitaire et facilite l'élimination des toxines.

« Je propose au sein de mon cabinet ou à domicile des séances de suivi du 4ème au 9ème mois de grossesse. Le dernier mois, les parents apprennent le protocole qui accompagne lors de l'accouchement. Bébé et papa ou maman bénéficient d'une séance gratuite chacun. Une idée de cadeau intéressante pour de futurs parents ! »

Bon à savoir !

• À partir du mois d'octobre, à l'hôpital de Moulins dans le cadre du suivi de grossesse et du bébé, des séances seront proposées chaque mois gratuitement aux futures ou jeunes mamans avec moi-même et une autre réflexologue (titre RNCP)* (renseignements auprès de votre sage-femme).

* Titre reconnu par l'Etat répertorié au registre national des certifications professionnelles. Garanti que le réflexologue a été évalué par un jury de professionnels et a validé les compétences du métier.

• Prochainement, des ateliers d'accompagnement à la parentalité sur différentes thématiques vous seront proposés à St Pourcain-sur-sioule, entourés de merveilleux professionnels dans le domaine (massage, portage, éveil musical, allaitement, conseils naturo...)

Chronique proposée par
Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe

06 95 50 52 80 - <https://www.annemarie-noel.fr>

📍 AnneMarie Noël reflexo-naturo

19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.

La réflexologie et la naturopathie sont des pratiques de prévention, de recherche d'équilibre, toujours en accord avec la prise en charge médicale de la personne consultante. Ni un réflexologue ni un praticien en naturopathie ne se substitue à un médecin ni à un traitement. Il s'efforce d'être complémentaire à celui-ci dans un souci constant du bien-être de la personne.

Rendez-vous bien-être et gourmand à l'hôtel de Paris !

Au cœur du Bourbonnais, l'Hôtel de Paris à Moulins vous propose ses nouveautés : le brunch du dimanche et sa nouvelle carte de soins esthétiques et de détente.

Instant bien-être

Le Spa de l'Hôtel de Paris vous plonge dans un univers intimiste et chaleureux pour un moment de détente. Le temps d'un week-end ou pour quelques heures prenez soin de vous. Envie d'évasion et de sérénité, notre nouvelle équipe vous reçoit tous les jours. Tournée vers votre bien-être,

découvrez notre nouvelle carte de soins et de détente avec nos escalas de bien-être combinant découverte de soins du corps et accès Spa (bains chauds, hammam, sauna) et des nouvelles prestations comme les épilations et la manucure avec la pause de vernis.

Instant gourmand

Chaque 2ème dimanche du mois, découvrez le brunch dominical, véritable rendez-vous gourmand. Lors des journées ensoleillées, vous pourrez profiter du brunch sur la terrasse. Des moments pour soi le temps d'un week-end pour des moments inoubliables. Enfin, nos nouveaux rendez-vous des jeudis, vendredis et samedis avec les happy hours de 18h à 20h autour de la piscine...

Plus d'infos : 04 70 44 00 58 - <http://www.hoteldeparis-moulins.com>



SPA HÔTEL DE PARIS
★★★★

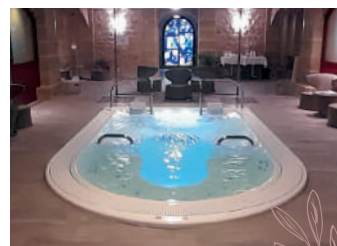
Offre bien-être

Venez vivre votre escale bien-être au Spa de l'Hôtel de Paris et profiter de notre cadeau*

*Offre valable jusqu'au 31/10/23

OFFERTE*

séance de wellsystem aux lecteurs du magazine, pour tout soin de 60 mn acheté

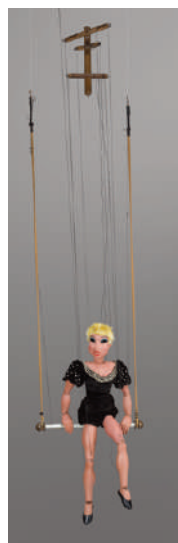


SPA HÔTEL DE PARIS / RÉSERVATIONS

04 70 48 20 92 - spa@hoteldeparis-moulins.com
hoteldeparis-moulins.com

La marionnette dans tous ses états !

Venez découvrir la belle exposition sur la marionnette, proposée jusqu'au 5 novembre au **Centre national du costume et de la scène**. Réalisée en partenariat avec la Bibliothèque nationale de France, elle retrace avec originalité, toute la diversité de ce que l'on appelle les arts de la marionnette.



Vous n'y rencontrez pas Guignol, Gnafron ou Made-lon mais bien plutôt 200 créatures issues de l'imaginaire qu'on pourrait croire sans limite de l'Homme, tant l'œil a à voir, à ressentir, à imaginer en les découvrant au fur et à mesure des salles.

« C'est à la fin du XIX^{ème} siècle que la marionnette de création prend sa place. Technique, espace, personnage, tout est réinventé en laissant libre court à l'expression théâtrale par objet interposé » souligne **Aurélie Mouton-Rezzouk**, maître de confé-



rences en Études Théâtrales à l'Université Sorbonne Nouvelle et commissaire de l'exposition, aux côtés de Joël Huthwohl, directeur du département des Arts du spectacle à la Bibliothèque nationale de France. Chacune des salles du parcours met en lumière un aspect bien souvent méconnu des arts de la marionnette. « Avec cette exposition, le visiteur doit s'attendre à tout », comme s'en amuse Aurélie faisant référence au titre de la première salle de l'exposition qui donne le ton.

Tantôt objet-personnage revêtant une forme humaine ou animale, tantôt ombre, chimère ou forme abstraite, la marionnette prend vie dans de multiples matières allant du tissu, au métal en passant par la terre, la cire et même la glace ! Son occupation dans l'espace a nourri les créa-

tions les plus surprenantes, passant de la 2D à la 3D, prenant place au sol comme dans les airs, défiant parfois la loi de la pesanteur.

La marionnette se met en scène à travers des œuvres de théâtre, de danse ou d'opéra issues de créations contemporaines ou des grands textes du répertoire classique.

Enfin, vous vous laisserez joliment surprendre par la grande salle finale où vous partagerez l'espace avec des personnages intrigants, parfois saisissants de réalisme, parfois dans des proportions inattendues mais tous prêts à rentrer en jeu.

Bon à savoir !

La Scène, nouvel espace dédié à la scénographie

Le CNCS devient le Centre national du costume ET de la scène grâce à l'ouverture d'un nouvel espace permanent baptisé « La Scène » dédié aux décors de théâtre et à ses métiers. À découvrir dans la continuité du parcours de visite.



LA MARIONNETTE

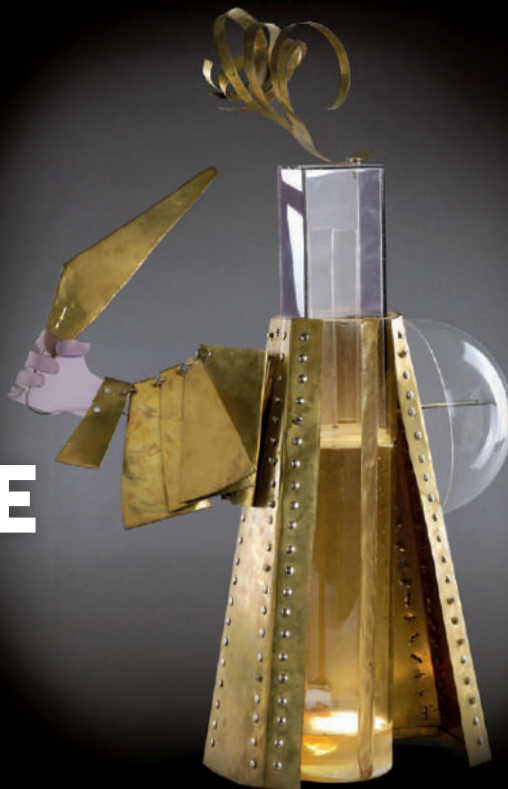
INSTRUMENT POUR LA SCÈNE

JUSQU'AU
5 NOVEMBRE 2023

EXPOSITION EN PARTENARIAT AVEC

(BnF) Bibliothèque nationale de France

MOULINS / CNCS.FR / 04 70 20 76 20



« DOH JUAN », MISE EN SCÈNE DE DOMINIQUE HOUDEAU, COMPAGNIE HOUDEAU-MARIONNETTE, DE YANN ET MARIE-ANNE LEBLANC © 1976 BNF - PHOTO © BNF - GRAPHISME : ATALANTE PARIS

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA CULTURE

ALLIER
BOURBONNAIS
Le Département

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

CDER
DE PARIS

COMÉDIE FRANÇAISE

Groupama
moulin auvergne

ina

la Montagne

3
auvergne
rhône-alpes

Le Monde

Télé-Losers

bleu



centre
national du
costume et
de la scène



OUVERTURE LE 8 AVRIL

LA SCÈNE L'ENVERS DU DÉCOR

MOULINS, ALLIER / CNCS.FR / 04 70 20 76 20

PHOTO © NICOLAS ANGLADE / ARCHITECTES SCÉNOGRAPHES © ATELIER ADELIN RISPAL
GRAPHISME: ATALANTE-PARIS.

Un séjour et des ateliers bien-être près de chez nous

Profitez d'un séjour détente en séjournant dans une des chambres d'hôtes insolites de La Maison du Bonheur à Thiel sur Acolin. Sabine et Cathy vous ont concocté tout au long de l'été, des ateliers bien-être pour prendre soin de soi.

Ambiance campagne chic, alliant nature et bien-être

La propriété offre deux lieux de séjour, une suite « La Maison du Bonheur » et un hébergement en caravane double atypique « La Bohème ». « Avec mon mari, nous réalisons nous même tous les aménagements avec des objets de récupération ou que nous trouvons lors de nos virées dans les brocantes. Nous aimons transformer, détourner les objets. », nous confie Sabine la propriétaire des lieux.

Les chambres d'hôtes se situent dans un corps de ferme ayant pour voisin les animaux de la campagne tel que les poneys, chevaux, poules, oies et chiens sans oublier les forêts et les prairies. Vous pourrez profiter du calme et vous détendre dans le jardin et la verrière, mais aussi vous prélasser dans la piscine ou dans le bain balnéo en plein air sur réservation.

Notre coup de coeur

La verrière, tout droit sortie de l'esprit créatif de Sabine. Elle offre un espace apaisant avec de grandes ouvertures sur le jardin et les nombreuses fleurs qui ornent les moindres recoins de ce lieu.

Nouveauté de cette saison

Sabine propose à la location deux Citycocos pour aller à la découverte de la campagne, des vélos électriques silencieux et écolo « Chevauchez un citycoco et filez sur nos jolis chemins de campagne à la quête de la liberté ! »

Profitez de votre séjour pour vous faire chouchouter !

Les hôtes vous proposent des hébergements mais pas que... Votre séjour peut être l'occasion de prendre du temps pour soi avec la possibilité de réserver des soins et des séances détente sur



Sabine et Cathy

mesure réalisés par Sabine, également praticienne bien-être. « Je pratique mes soins dans un chalet en bois dédié au massage en plein coeur du jardin, mais aussi en extérieur à l'ombre des arbres, l'occasion de renouer avec la nature. Notre objectif, vous permettre de vivre une expérience ressourçante et enrichissante au travers d'un lieu que nous avons créé pour vous ! »

A vos agendas !

Sabine s'associe avec Cathy Leger de l'Escale des Sens pour vous concocter un programme estival d'ateliers bien-être tout au long de l'été. L'occasion de vous laisser vous transporter dans l'univers du massage, la reconnexion aux sens, la relaxation, la découverte des huiles essentielles, de la méditation, du son des bols chantants et cymbales... « Pouvoir travailler à deux permet de proposer des massages en duo. Nous proposons d'ailleurs un atelier Family Détente le 30 juillet, l'opportunité de vous faire vivre un instant de complicité avec votre enfant. Avec Sabine nous sommes com-



plémentaires dans nos pratiques, n'ayant pas les mêmes prestations bien-être, cela offre une alliance et une variété pour pouvoir proposer 2h30 d'atelier, dans cet environnement propice qu'est Le Louage des Champs. Au terme de chaque atelier, une collation est offerte. Nous serons ravies de vous accompagner dans cette parenthèse ! Alors n'hésitez pas et pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées ! » nous précise Cathy. Alors ne manquez pas de réserver votre atelier pour vous recentrer sur vous même, lâcher prise et mettre votre routine quotidienne en mode off.

Pour plus d'infos

Programme à retrouver sur les réseaux sociaux : La Maison du Bonheur ou www.lescaledessens03.com
Inscription préalable nécessaire et nombre de places limitées.
06 77 78 48 75 - 06 21 37 35 35



Les astuces de Cathy en aromathérapie



Talons fendillés, secs : faites un bain de pieds le soir avant le coucher (eau tiède + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude et 1 bouchon de solution buccale type Listerine). Exfoliez avec une râpe ou pierre ponce, et badigeonnez sans faire trop pénétrer avec une noix de beurre de karité dans laquelle vous ajouterez au préalable 1 goutte d'huile essentielle de ciste. Puis enfiler une paire de socquettes pour la nuit (simplement pour éviter de graisser vos draps) et laissez agir. Renouvelez sur plusieurs soirs si nécessaire ! **Attention ! Huile essentielle de ciste est déconseillée aux femmes enceintes**

Coups de soleil, brûlures : Le soin d'urgence 1 goutte d'huile essentielle de Lavande vraie pure appliquée 3 à 5 fois par jour sur la zone concernée. Très bien tolérée, cette huile essentielle aux vertus anti-inflammatoires saura apaiser les brûlures dès la première application.

Si les huiles essentielles peuvent se révéler être de précieux atouts dans une trousse à pharmacie, il n'en demeure pas moins que certaines précautions sont nécessaires. Certaines présentent des contre-indications (femmes enceintes et allaitantes, enfants, allergies, photosensibilité, asthme, épilepsie, traitement anticoagulant, usage pur ou dilué...etc). Il est donc impératif en cas de doute de demander un avis médical ou pharmaceutique !



©Image par Monika de Pixabay

Remèdes naturels anti-moustique



L'une des choses les plus horripilantes de l'été et des journées chaudes sont les moustiques. Ces insectes nous dérangent en sifflant dans nos oreilles, mais ils nous piquent aussi, provoquant des cloques. Ils ne font pas de différences quant à l'âge de leurs victimes : ils piquent tout le monde ! Et quoi de mieux que des produits anti-moustiques naturels pour les combattre !

Anti-moustique à base de clou de girofle

On dit que c'est le produit le plus efficace pour les faire fuir. Il vous faudra du shampoing pour bébé, un litre d'eau et trente clous de girofle. Faites une infusion avec l'eau et le clou de girofle, filtrez-la et versez-la dans le shampoing jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Appliquez-le sur les parties où la peau est découverte et que les moustiques peuvent piquer (les bras, le visage, les pieds).

Horizons

"Arts-Nature" en Sancy

17 JUIN > 17 SEPTEMBRE 2023

10 artistes • 10 œuvres • 10 lieux

Le Mont-Dore, Besse/Super Besse, La Bourboule, Champagny-sur-Loire, Murat, Saint-Nectaire, Murat-le-Quaire, Chastelnau, Pichersande, Saint-Denis, Saint-Victor-le-Rivière, Epineuxville-d'Entraigues, Saint-Pierre-Colamine, Compains, Espinhal, Valdeix, Le Vernhet, Sainte-Marguerite, Montgros, Saint-Gènes-Champagne, La Godivelle

Le Mont-Dore, Besse/Super Besse, La Bourboule, Champagny-sur-Loire, Murat, Saint-Nectaire, Murat-le-Quaire, Chastelnau, Pichersande, Saint-Denis, Saint-Victor-le-Rivière, Epineuxville-d'Entraigues, Saint-Pierre-Colamine, Compains, Espinhal, Valdeix, Le Vernhet, Sainte-Marguerite, Montgros, Saint-Gènes-Champagne, La Godivelle

Horizons

"Arts Nature" en Sancy

17 juin au 17 septembre
17^e ÉDITION

TOUT L'ÉTÉ :

Que vous soyez promeneur solitaire, randonneur, passionné d'art, amoureux des grands espaces ou rêveur, cette **17^{ème} édition d'Horizons Arts-Nature** vous invite à vagabonder sur les chemins de campagne et découvrir 10 œuvres d'art installées au creux de la forêt, sur une cascade ou au sommet d'un puy. Ces créations artistiques essaient des interrogations, du rêve, des émotions et certaines sont en résonance avec les questions environnementales.

DEUX RDV EXCEPTIONNELS :

Grand pique-nique artistique

Animations : DJ, théâtre
Pique-nique sorti du sac

Judi 20 juillet à partir de 11h
Au Buron de Venzoux
à Saint-Victor-La-Rivière
Entrée libre

Crépuscule artistique

Jardin d'Œuvres interactives
au bord de l'eau

Judi 31 août 16h00 - 22h00
A la Cascade de Saillant
à Saint-Nectaire
Entrée libre

en partenariat avec :

GÎTES DE FRANCE
Puy-de-Dôme

en partenariat avec :

ROUTE DES VILLES D'EAUX
MASSIF CENTRAL



L'idée recette de Sylvain Fournier de La Grande Cave à Chocolat

Recette de Pavlova mangue citron vert

À vous de jouer !

Meringue suisse :

- 2 blancs d'œufs
- 200g de sucre
- Monter les blancs avec le sucre dans un saladier posé sur un bain marie jusqu'à obtenir une texture ferme.
- A l'aide d'une poche à douille dresser sur un papier sulfurisé des ronds de 8 cm de diamètre et réaliser des pointes sur la bordure comme une couronne.
- Cuire 1h45 à 115°C (thermostat 1) et laisser refroidir sur grille à température ambiante.



Chantilly vanille :

- 300g de crème liquide 35% de matière grasse
- 30g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille



- Fendre la gousse de vanille sur la longueur, gratter les graines et les mettre dans la crème avec la gousse, ajouter le sucre et mélanger.
- Filmer et réserver au frais.
- Au moment de dresser enlever la gousse et monter au fouet la crème jusqu'à obtenir une texture ferme.

Garniture mangue/citron vert :

- 1 mangue fraîche
- 1 citron vert
- Eplucher et dénoyauter la mangue, la couper en petits cubes.
- Presser le jus du citron vert et le mélanger aux cubes de mangue, réserver au frais.

On passe au montage !

A l'aide d'une poche à douille dresser un peu de chantilly vanille sur chaque meringue, à l'aide du dos d'une cuillère mouillée creuser légèrement la chantilly et y déposer une petite cuillère de garniture mangue/citron vert. Dresser le reste de la chantilly sur chaque pavlova avec une douille cannelée pour former un dôme. Vous pouvez décorer avec quelques zestes de citron vert.

Bon à savoir !

Vous pouvez déguster accompagné d'une boule de glace.

La Grande Cave à Chocolat - 7 place de la Liberté - Moulins - 04 70 49 18 41

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de juillet.



Plante du mois

La vanille

Arôme incontournable de la pâtisserie, la vanille symbolise à elle toute seule la gourmandise. Avec son goût de voyage et sa saveur régressive, elle se glisse partout et séduit généralement tous les palais. Côté cuisine, elle est largement utilisée pour la réalisation de desserts tels que les gâteaux, les glaces ou encore les crèmes. D'un point de vue santé, la vanille est reconnue pour ses vertus digestives, anti-stress et aphrodisiaques.



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

À l'EHPAD Tilleuls 2 à Moulins, on retrouve le plaisir de **manger** avec des bouchées adaptées



De gauche à droite : Laurence Gara, cheffe de l'établissement, Elodie Zaccaron, élève directrice d'établissement sanitaire, social et médicosocial, Frédéric Nardin, responsable de l'Unité de Production Culinnaire (UPC), Sylvie Bidet-Grenon, cadre de santé du service diététique et Diététicienne, Sarah Lafont, diététicienne et Floriane Blandier faisant fonction Cadre de santé du service de Tilleuls 2

Soucieux de la qualité de vie offerte à ses résidents d'EHPAD, le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure s'engage pour proposer une alimentation savoureuse, diversifiée et adaptée, autant que possible. Grâce au travail de l'ensemble des équipes hospitalières, le service Tilleuls 2 propose des menus du jour sous forme de « bouchées adaptées » faites maison.

« Ce nouveau format sera suggéré, tout particulièrement, aux résidents présentant des troubles cognitifs ou visuels importants et/ou des difficultés à utiliser les couverts et requérant ainsi une aide extérieure pour les repas. » nous explique Elodie Zaccaron, élève directrice d'établissement sanitaire, social et médicosocial chargée du pilotage de ce projet.

Connues également sous la dénomination de « finger food », leur texture adaptée facilite la saisie et permet ainsi aux résidents de conser-



ver ou retrouver le plaisir de manger en toute autonomie, à l'aide de leurs doigts. « En plus de la texture et du goût, le travail du visuel est tout aussi important, avec des formes et des couleurs différentes. Nous avons également fait des tests très concluants pour les boissons en alternatives à l'eau gélifiée, avec des bouchées au goût de fruits. Important en cette saison d'été. »

Finalement, manger avec les mains, nous le faisons quotidiennement, que ce soit pour le petit déjeuner, le partage d'un pizza, la dégustation d'un fromage, lorsque l'on mange un fruit ou un dessert, au moment de l'apéritif... « Donc retrouver cette autonomie de manger seuls participe à préserver la dignité des résidents. Ils se sentent de nouveau capable de s'alimenter et y retrouvent du plaisir. On prévient également, grâce à cette action, la dénutrition et la déshydratation »

« Ces bouchées adaptées seront d'abord proposées aux résidents d'EHPAD et patients d'Unité de Soins de Longue Durée puis, à terme, étendues à l'ensemble des services de l'hôpital. »



Bon à savoir !

D'autres EHPAD proposent ce nouveau concept de « Manger main » sur le département

- l'EHPAD Saint François à Moulins
- l'EHPAD Les Cordeliers au Donjon

Rendez-vous avec les étoiles en août

Observation de la voûte céleste et explications de mécanique céleste à l'étang communal de Tronget le 10 août, à l'étang d'Autry-Issard le 11 août et à l'aire naturelle Le puy Saint-Ambroise à Saint-Léon le 12 août. Le 13 août à 20h30, une projection sur les poussières célestes se déroulera dans les vestiaires du stade Serge-Mésônès à Yzeure. Dès 22h, le public s'émerveillera devant les Perséides qu'il pourra contempler à l'œil nu et à l'aide d'instruments d'observation en présence de l'association Maya. **Animations gratuites.**

Jouez aux petits explorateurs nature !

Partez à la découverte des habitants de la Réserve naturelle nationale du Val d'Allier en famille. Devenez des explorateurs de la nature le temps d'une après-midi. Différents ateliers natures ludiques vous seront proposés par nos animateurs. Vous aurez à disposition des boîtes loupes, des jumelles et une longue vue pour profiter au plus près du spectacle de la nature.

• Jusqu'au 11 août, tous les mardis, de 14h à 16h rendez-vous sur les berges coté Maison de la Rivière à Moulins.

• Tous les mercredis et les vendredis (sauf le 14 juillet), de 14h à 16h30. Rendez-vous au Pont-de-Châtel, sous le pont, rive gauche, à Châtel-de-Neuvre.

Plus d'infos Emilien Verdier - 06 06 41 14 42 emilien.verdier@lpo.fr

Des nouveautés aux Rencontres de Barizière

Rendez-vous à la 3ème édition des Rencontres de Barizière du 11 au 20 août 2023 à Barraiss-Bussolles. Étonnantes, poétiques et conviviales, les Rencontres ce sont une dizaine d'artistes invités durant une semaine à prendre possession d'une maison d'été au cœur d'un espace ouvert en plein champ et qui proposent des ateliers créatifs, des échanges, dégustation de produits locaux... Nouveauté de cette édition, « les instants BariZen », un chemin de relaxation et de poésie au cœur des bois environnants.

Tout le programme sur www.barizieredespossibles.com



Sport & Bien-être By 
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

POUR LIRE TOUS NOS MAGAZINES

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.espritsportetbienetre.fr



**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER**



SUIVEZ-NOUS !



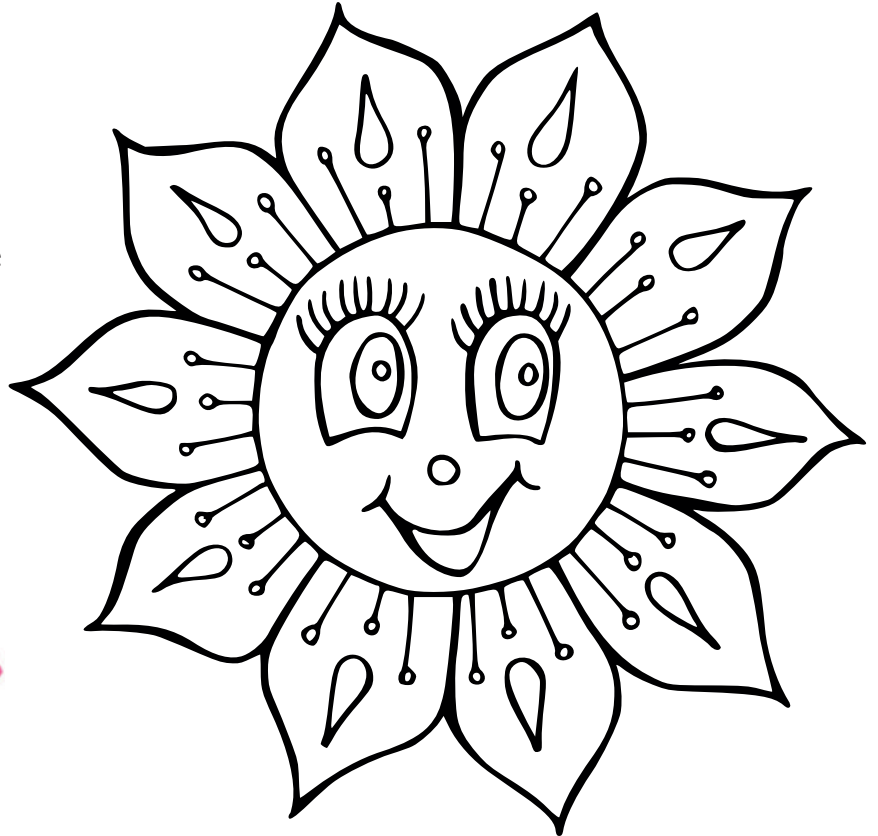
Un moment de détente !



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

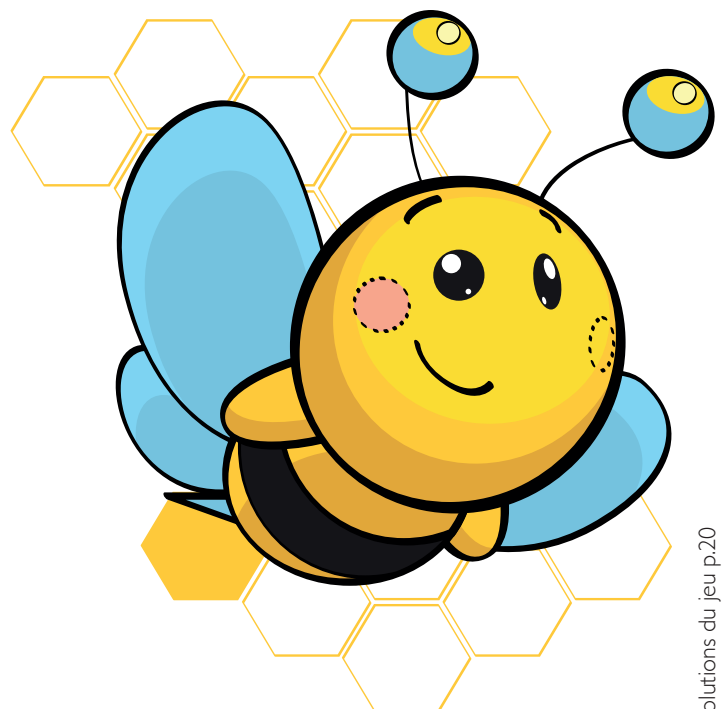
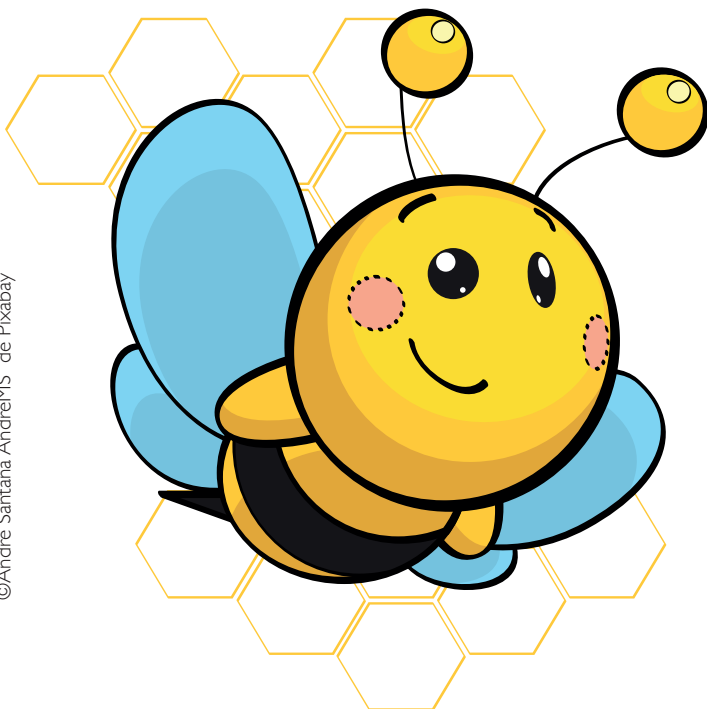
À vous de jouer !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



Le jeu des **différences** !

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



Le PAL
Savana
RESERVE

Les
Lodges du PAL



UN SÉJOUR EXCEPTIONNEL !

Entre Moulins et Mâcon

Consultez notre calendrier d'ouverture
et réservez sur www.lepal.com

Informations et réservations séjour
sur www.lepal.com ou par téléphone :

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les Lodges
04 70 48 72 00

Suivez-nous !



#NaturePALpitante



NOUVEAUTÉ 2023

CHAMPI'FOLIES
Une aventure pleine
de rebondissements !



Idées de lectures pour voyager cet été !

Les vacances, c'est la période que les français préfèrent pour lire ! Alors n'oubliez pas de passer chez votre libraire ou votre médiathèque avant de boucler la valise ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une sélection de livres pour s'évader cet été ! Bonne lecture !



Auteur local !

Trouve ton équilibre de Sabrina Alloy

Créez des moments apaisants avec votre enfant afin de lui apprendre à écouter son corps et ses émotions. Pour les enfants comme pour les adultes, il est parfois compliqué de trouver des moments pour soi. Ce guide pratique vous encourage ainsi à créer des moments de bien-être et de détente avec votre enfant, que ce soit avant d'aller à l'école, à l'heure du coucher ou à n'importe quel autre moment de la journée. Grâce à ses 7 méditations autour des chakras et leurs couleurs, votre enfant apprendra en douceur à s'écouter et harmoniser son corps, son cœur et son esprit. Il aura alors entre les mains toutes les clés pour communiquer et vivre plus sereinement. Des méditations et rituels à lire à son enfant ou à écouter seul partout, à tout moment !

Sabrina Alloy : Sophrologue ainsi qu'enseignante de Yoga et de méditation de pleine conscience, à Vichy, auprès des enfants, des ados et des familles, elle intervient au sein de structures scolaires et anime des ateliers pour introduire aux nombreux bienfaits de la relaxation. Elle anime également des ateliers de baby yoga et d'éveil musical bébé. .



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

Ce que j'aimerais te dire d'Emeric Lebreton "Humain trop humain" comme disait Nietzsche, humain aux prises avec toutes ses contradictions, ses élans passionnés et ses doutes mortifères. Et pourtant, le bonheur est à portée de main, il est en nous, il s'appelle confiance, envie ou dépassement de soi. Ainsi la réussite n'est plus une ambition égoïste mais devient un moyen d'être heureux, le véritable antidote à la morosité ambiante. D'une grande sensibilité, émaillé de poèmes et d'expériences vécues, Emeric Lebreton signe avec ce livre une partition originale qui nous invite à considérer le monde avec un regard neuf. Un livre pour offrir de la douceur à ceux qui vous sont chers, celles qui vous soutiennent peu importe votre choix, ceux qui vous admirent depuis votre tendre enfance,... et ceux que vous aimez.

« Excellent livre ! Une lecture précieuse pour faire renouer les personnes avec le bonheur que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Un livre accessible à tous et toutes. »



Jean-Philippe et Karine, gérant de Neuville Impressions

Mes vacances avec Céline Roy

Les vacances sont le moment idéal pour prendre soin de soi. Partez en vacances avec Céline Roy et profitez de ses conseils, quelle que soit votre destination. Intégrez sa méthode dans vos trajets (avions, train, voiture), dans vos activités sportives (nage, randonnée, marche, escalade...) et bénéficiez même de ses astuces pour des visites culturelles. Grâce aux nombreuses routines très détaillées et accessibles, ciblez des zones du corps que vous souhaitez redessiner, savourez cette sensation de bien-être, appréciez les résultats rapides et surtout... profitez de vos vacances !



Céline Roy est une ancienne danseuse professionnelle de 49 ans, passionnée par le corps, qu'elle qualifie de « magnifique machine ». Ses inspirations sont aussi variées que la danse, le Pilates, le yoga, la fasciathérapie ou encore la thérapie polyvagale. Mais c'est surtout son propre corps que Céline envisage comme un véritable laboratoire d'expérimentation pour en découvrir encore et toujours l'étendue des capacités. Une connaissance qu'elle met au service des élèves qu'elle accompagne avec douceur et précision pour imaginer les mouvements les plus efficaces. Céline Roy enseigne à Lyon et à Paris ainsi que sur sa plateforme en distanciel Centre Pilates Céline Roy VOD.



Auteur local ! Notre coup de coeur du mois ! Aude & Julie

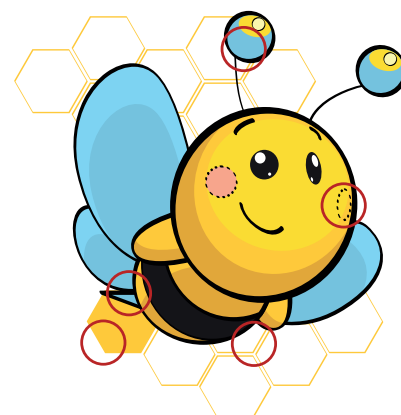


Vers l'infini et les monts auvergnats

Scénario : Lucile Gorce • Dessin : Emma Tissier

Qui n'a jamais rêvé du changement de vie, de l'exode rural, de se reconnecter à de vraies valeurs ? Adèle et sa petite famille quittent Bordeaux et leurs boulots bien cadrés, direction les terres auvergnates et le projet d'un camion ambulant café-librairie pour relier des villages loin de tout. Une fiction stylée et joyeuse sur le changement de vie, avec des hauts et des bas, des rires et des déconvenues. Vers l'infini et les Monts auvergnats est un récit feel good, sincère et inspirant, qui sent le vécu ! « Installée du côté de Vichy depuis 3 ans, Lucile Gorce, avec l'aide d'Emma Tissier, développe dans un charmant roman graphique son aventure professionnelle et familiale, cette route vers les chemins de la liberté. Lucile Gorce et Emma Tissier racontent leur changement de vie et la découverte de la belle région d'Auvergne. »

Solutions jeu des différences p.18



Bien préparer sa rentrée scolaire !



La rentrée scolaire c'est dans plus d'un mois, mais voici des conseils pour bien l'a préparer !

Après deux mois de vacances, reprendre les bonnes habitudes n'est pas toujours facile. Alors pour aider votre enfant à préparer cette rentrée scolaire une consultation avec votre ostéopathe peut être efficace. « Une consultation de pré-rentrée va permettre à l'ostéopathe d'établir un bilan et donner des conseils pour adapter de bonnes positions de travail à l'école et à la maison. D'autre

part, il permettra de préparer la reprise des activités sportives. Il ne faut pas oublier que l'enfant est en pleine croissance, son rachis est en plein développement. Il est donc essentiel de prévenir les scolioses. » nous explique Antoine PIAT Ostéopathe à Moulins

Adapter son espace de travail

La posture de l'enfant pour faire les devoirs est très importante :

- Si possible l'enfant doit avoir un espace de travail au calme.
 - Etre assis sur une chaise confortable qu'il pourra rapprocher du bureau pour maintenir son dos droit tout en gardant les pieds au sol (même position devant un ordinateur).
- Dans tous les cas éviter les devoirs sur le lit ou par terre.

Temps de sommeil :

L'enfant a besoin de rythme. L'heure du coucher doit être constante et pas trop tardive. En effet la fatigue peut entraîner des troubles de l'attention et une concentration moins bonne.

Les critères pour choisir le cartable :

Le cartable doit être adapté à l'âge et à la morphologie de l'enfant.

- choisir un matériel léger
- les bretelles bien réglées
- si possible le dos du cartable bien rembourré.

Comment porter le cartable ?

Ne pas le porter sur une seule épaule, ce qui entraînerait un déséquilibre vertébral et des tensions au niveau du cou.

Et les cartables à roulettes ?

Ils permettent ne pas être portés ce qui évite les pressions sur le dos cependant on le « tracte » d'un seul bras et donc cela entraîne un déséquilibre également...

En résumé ne porter chaque jour que des éléments nécessaires et le porter sur les deux épaules.

La rentrée scolaire est un changement de rythme. Après une journée de cours souvent dense, il ne faut pas oublier de réserver un temps « off » à votre enfant lorsqu'il sort de l'école. Il pourra ainsi se défouler avant de se mettre aux devoirs.

Chronique proposée par
Antoine PIAT

Ostéopathe DO MROF
04 70 20 88 11

1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 MOULINS



Suivez-nous Tchip Moulins

SANS RENDEZ-VOUS

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

PRIX NET ET SANS SUPPLÉMENT

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

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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

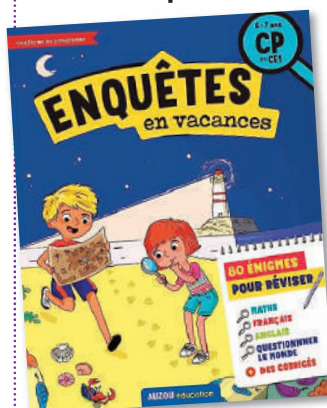
Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste
03000 Coulandon
06 50 67 38 26

Chauffage Rénovation Salle de Bains
 Pompe à chaleur Climatisation

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

Le coup de cœur de Céline !

Les enquêtes en vacances



« Pour cet été, ça vous dit de réviser tout en s'amusant ? Venez découvrir "les enquêtes en vacances" aux éditions Auzou. Il existe un cahier par classe, de la grande section à la 6ème. A vous de résoudre l'énigme ! »

Bonnes vacances !
Céline.



Coïncidence

Livres Jeunesse

Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr





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** !



Journée des Herbivores

Le 18 juin dernier, c'était la Journée des Herbivores : nous avons pu récolter 828,42 € (640,90 € en 2022) grâce à votre générosité et à différentes animations mises en place : la boutique de la Fondation Le PAL Nature, le jeu « COMBIENSAPEZ » (2 € le ticket) avec une peluche zèbre à gagner en estimant le bon poids d'un filet de foin pour les zèbres, du maquillage pour les enfants et mêmes les plus grands (dons libres), une tombola 100 % gagnante (2 € le ticket) ainsi que des visites du bâtiment « girafes » (3 € par personne). Merci à tous les bénévoles (Béa, Clémence, Jules-Alexandre et Leeloo), aux soigneurs et aux collègues du parc Le PAL pour leur aide précieuse et à notre partenaire l'Office de Tourisme Entr' Allier Besbre et Loire pour sa présence et sa bonne humeur ! Retrouvez toutes ces journées à thème dans la rubrique Événements de la page Facebook de la Fondation Le PAL Nature.



Les Mercredis de la Fondation

Les Mercredis de la Fondation ont repris le 14 juin dernier pour cette saison 2023 et se déroulent sur 3 dates en juin (14, 21 et 28), 3 dates en juillet (5, 19 et 20) et 3 dates en août (2, 9 et 16). Le but ? Mettre en valeur les actions et la maison de la Fondation Le PAL Nature, faire la promotion des partenaires qui œuvrent pour la protection de la nature au quotidien et faire découvrir notre patrimoine qui regorge de trésors parfois pas ou peu connus... Rejoignez-nous dans les allées du Parc Le PAL, en face de l'île des saïmiris et des capucins, vers la Maison de la Fondation Le PAL Nature pour découvrir des jeux, faire des dégustations, assister à des démonstrations et participer à notre tombola 100 % gagnante (2 € le ticket). Merci à nos partenaires pour ces mercredis passés et à venir : le FabLab de Varennes-sur-Allier; Lily on the River; l'Office de Tourisme Entr' Allier Besbre et Loire, l'Office de Tourisme du Bocage Bourbonnais, Paléopolis, Plume et Plomb, Rejoignez l'Allier Bourbonnais et Stand Up 4 Elephants.



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Dégivrez votre congélateur et débranchez-le !

Une fois par an, rien de tel que dégivrer son congélateur qui a sans doute un peu trop de givre et donc consomme plus qu'il ne le devrait. On profite donc des grandes vacances pour faire ce petit dégivrage. Si le congélateur est bien rempli, quelques semaines avant le départ, on consomme au fur et à mesure ce qu'il contient pour qu'il soit vide quelques jours avant le départ. On le débranche et on met une serpillière au sol si le givre est important et risque de faire une belle flaque d'eau par terre. On le nettoie et on laisse la porte ouverte jusqu'au retour de vacances !



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

Crédit d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel



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

Boutique ouverte
tous les samedis matin de 9h à 12h
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU



SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolas.morin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

www.part-ener.fr

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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



www.adn-tp.com
Suivez-nous !



09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

**ENTRETIEN ET
REPARATION
DE VOIRIE**

Notre objectif principal,
votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Plusieurs visites thématiques cet été à Souvigny

La période estivale est propice à découvrir le **musée et jardin de Souvigny**, qui étend ses horaires jusqu'à 19h en juillet et août, ainsi que toutes les visites thématiques proposées durant cette période. Ce sera l'occasion de découvrir l'**exposition temporaire « Trésors d'un prieuré clunisien »** où les visiteurs pourront admirer des œuvres méconnues du public comme la statue de Marie-Madeleine du XV^e siècle, récemment restaurée, ou le groupe à l'enfant.

Pour aller plus loin dans la compréhension de l'évolution du prieuré, le musée propose des **visites guidées de l'église** où vous découvrirez l'histoire providentielle de Souvigny et des lieux habituellement fermés au public comme la **Chapelle des ducs de Bourbon et la sacristie baroque de la fin du XVIII^e siècle**. Départ du musée en juillet et août à 10h, 15h et 16h30 (tous les jours sauf le dimanche matin), réservation conseillée au 04 70 43 99 75.

Pour la saison touristique, le service patrimoine de Moulins Communauté organise une **visite du centre historique le samedi 22 juillet à 15h**. Les visiteurs, accompagnés d'un guide conférencier, arpenteront les ruelles de Souvigny pour découvrir son histoire millé-



naire, sa filiation à la puissante abbaye de Cluny et nécropole des ducs de Bourbon. Tarif : 6€ (demi tarif pour les étudiants et les scolaires). Renseignements au 04 70 48 01 36. Rendez-vous dans le hall du musée de Souvigny. Après cette visite, profitez de l'acoustique du cloître avec le **concert du groupe Dulciane**. Les arches gothiques seront imprégnées de musique baroque influencée de celtique dès 18h. Entrée par le musée de Souvigny, 10€.

Des visites sensorielles

Cet été, le service Patrimoine de Moulins Communauté en collaboration avec le musée de Souvigny organisent **deux visites sensorielles les 21 et 23 juillet**, permettant de partir à la découverte de l'ancien prieuré clunisien et de son église St-Pierre-St-Paul de

façon originale et en faisant appel aux cinq sens des visiteurs. Le guide vous fera l'histoire de la cité clunisienne en observant le patrimoine différemment : ressentir la matière et la sculpture, écouter l'acoustique des moines, goûter les merveilles du jardin du Prieuré. Rendez-vous à 17h au départ du musée de Souvigny. Renseignements et réservations obligatoires auprès de l'Office de Tourisme de Moulins (04 70 44 14 14) ou la Maison de la Rivière (04 63 83 34 11 - 04 63 83 34 13).



FOIRE MÉDIÉVALE DE SOUVIGNY

28^{ME} FESTIVAL DES TROUBADOURS & SALTIMBANQUES
ENTRÉE GRATUITE

29 JUILLET AU 6 AOÛT
Espace de jeux médiévaux pour petits et grands !

29 JUILLET, 3 ET 4 AOÛT
Banquets - Spectacles costumés

MARDI 1^{ER} AOÛT
BALADE MÉDIÉVALE Animations + repas

22ND
DU 29 JUILLET AU 6 AOÛT
LE PARVIS EN FEU

TARIFS

- Entrée libre - GRATUITE
- Restauration : tavernes, grillades, foies, nouilles, crêpes à partir de 3 sou-vigny
- Banquets Spectacles : tarif unique 32 € (costume obligatoire)
- Réservation obligatoire au 04 70 43 62 10 ou/et <https://souvigny.com/sous-vignes/>
- Balade Médiévale 10 € (Départ 9h30 du bourg d'Auty-lezand) Réservation obligatoire au contact@souvigny.com
- Location de costumes : Adultes - Enfants à partir de 5 Sou-vigny

Retrouvez également toute la semaine le **MARCHÉ MÉDIÉVAL** : bijoux, cuirs, vêtements, maroquinerie, chaussures, savons, jouets en bois, couteaux, hypocres et autres boissons, poteries, reliure, miel...

Samedi 29 juillet	Dimanche 30 juillet	Lundi 31 août	Mardi 1 ^{er} août	Mardi 1 ^{er} août	Mardi 1 ^{er} août	Mardi 1 ^{er} août	Mardi 1 ^{er} août	Mardi 1 ^{er} août
VREHND				LA GARDE DU CERP AIE				
VAGABOND				ANIMÉS-TROU MÉDIÉVAL				
RHESUS				PESCALUNA				
AL CANTARA				WAKAK				
TRITONS RIPAILLEURS				TRITONS RIPAILLEURS				
BONITO BARBANY				LES COMPAGNONS DE L'AURORÉ				
MALATITICH				LES BERGERS DE LA CONTE				
BRAAGUS				TUBIDION				

Combos de Chevaliers Feu Musiques d'Europe Jeux Enfants Musiques de France

Souvigny

28^{ME}

Festival de troubadours et saltimbanques

du 29 juillet au 06 août 2023

Renseignements - Réservations
04 70 43 62 10
Courriel : contact@souvigny.com
www.souvigny.com

Clara Kaminski, jeune espoir de la Force Athlétique

Sportive moulinoise de 25 ans, Clara Kaminski est passionnée de Force Athlétique. Squat, développé couché et soulevé de terre font partie de son quotidien. Avec rigueur et volonté, elle concilie sa préparation au Championnat de France et son métier d'aide-soignante.



Clara, entourée de Benjamin Sigré (à gauche) et Michel Naty (à droite)

Il y a deux ans que Clara a quitté les terrains de rugby qu'elle a foulés pendant six ans, pour rejoindre l'AS Fourchambault dans la Nièvre et la salle moulinoise Mégagym, où elle pratique le sport qui la fait désormais vibrer : la force athlétique. Comme son nom l'indique, tout est affaire de force physique pour soulever, à bout de bras, des barres pouvant atteindre plus de 170 kg ! Habitée des salles de sport depuis ses 18 ans, Clara connaît les exigences d'une musculature affûtée pour exécuter correctement des mouvements de haute technicité. « Qu'il s'agisse du squat, du développé couché ou du soulevé de terre, chaque millimètre compte et tout mouve-

ment mal contrôlé peut être dangereux » explique la jeune athlète qui fait preuve d'une grande rigueur dans la gestion de son effort.

Force physique et mentale

C'est dans la catégorie des moins de 69 kg que Clara a participé l'an dernier à son premier Championnat de France, en concurrence directe avec la redoutée championne du monde, Prescillia Bavoil. Elle n'a pas démérité avec une honorable 6ème place sur 10, soulevant au total 402,50 kg (152,5 kg pour le squat, 77,5 kg en développé couché et 172,5 kg en soulevé de terre).

La force de Clara n'est pas que physique, comme témoigne volontiers son entraîneur Michel Naty, passionné de ce sport depuis 25 ans : « Elle a certes le physique pour ça, mais aussi un mental impressionnant. Elle ne lâche rien. Avoir été qualifiée au Championnat de France est une performance exceptionnelle et je suis ravi de l'aider à préparer celui de 2023 ». Si les performances sont notables en compétition, elles le sont tout autant dans son organisation quotidienne où Clara assure un temps plein d'aide-soignante à l'EHPAD Les Magnolias à Yzeure, couplé aux 4 heures minimum d'entraînement hebdomadaire.

Hygiène de vie

Pour maintenir son poids de forme, son coach Benjamin Sigré élabore pour elle des menus sur-mesure. Protéines, lipides et glucides sont minutieusement répartis autour de 5 repas par jour, sans oublier les 3 à 4 litres d'eau quotidiens. Pour Clara, l'été sera donc bien rempli avec un programme d'entraînement adapté d'ici le Championnat de France en septembre, tout en s'octroyant des moments off. « J'aime prendre le temps de me détendre, de sortir avec mes amis, de m'amuser. Ce sont des moments importants aussi », confie cette jeune femme rayonnante qui sait ce qu'elle veut.

Pauline Orain



MEM
MULTI ENERGIES MAINTENANCE

Aurélien Barathon - Frigoriste

Entretien et dépannage de climatisation et pompe à chaleur

06 37 20 34 51 tech.mem03@gmail.com
92 rue de Paris 03000 Moulins

Tatouages & Piercings sur R.D.V.

Bodyart Shop
Tatou2

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

Des stages sports et loisirs pour vos enfants cet été



Profession Sport et Loisirs Auvergne (PSLA) vous propose de faire bouger vos enfants âgés de 8 et 15 ans pour les vacances d'été. Au programme des stages d'une semaine pour s'initier à plusieurs disciplines sportives. Les inscriptions sont ouvertes !

Pour les familles qui reviennent de vacances et pour celles qui n'ont pas l'occasion de partir, PSLA déploie un programme de stages multisports inédit. Loin de la performance, l'objectif est de permettre aux jeunes d'avoir une première approche de plusieurs disciplines sportives et de leur proposer un «été de loisirs» durant lequel ils pourront avoir des activités concrètes, individuelles et collectives.

Qu'entendez-vous par multisports ?

« Il s'agit de faire découvrir et d'initier les jeunes aux disciplines suivantes : Biathlon, run and bike,

basketball, hockey, handball, baseball. Profession Sport et Loisirs Auvergne propose aussi des défis sportifs et des parcours d'adresse. », nous confie Svetlana Gjorgijevski directrice de PSLA.

Les stages se déroulent au gymnase de la Petite Motte à Moulins du lundi au vendredi, de 9h à 17h :
- du 24 au 28 juillet (80€ la semaine)
- du 30 juillet au 4 août (80€ la semaine)
- du 7 au 11 août (80€ la semaine)
Une sortie vélo est prévue dans la semaine, les enfants doivent venir avec leur vélo.
Pique-nique à prévoir



David, éducateur sportif diplômé, va faire passer un été ludique, sportif et éducatif à vos enfants, avec la pratique de jeux d'équipe pour développer des valeurs de camaraderie, de fair-play, d'entraides... Tel est la promesse des stages multisports proposés par PSLA.

Renseignements et inscriptions :

06 88 91 87 68 ou 06 16 07 52 14

Site : auvergne.profession-sport-loisirs.fr

L'EAMYA organise deux stages multisports pendant les vacances d'été (11-17 ans) avec découverte de l'athlétisme (Courses, sauts et lancers) le matin et d'autres d'activités sportives dans l'après-midi (Natation, hand, VTT, canoë...).

Les stages se déroulent au stade d'athlétisme Hector Rolland à Moulins.

- du 24 au 28 juillet (70€ la semaine)
- du 21 au 25 août (70€ la semaine)

Le repas sera pris en commun au stade.



Places limitées à 15 personnes.

Renseignements et inscriptions auprès d'**Arnaud Combet**. **06 12 23 90 44** ou sur l'adresse du club eamyas03@gmail.com.

Site : eamya.athle.com

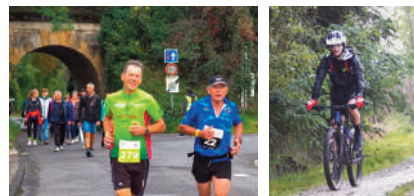
#Publi-rédactionnel



Vin'Scène en Bourbonnais, la 14^{ème} édition se prépare !

Promouvoir le patrimoine gastronomique et culturel de notre région à travers cette manifestation sportive et festive est la devise de Vin'Scène en Bourbonnais. L'Auvergne et plus particulièrement le département de l'Allier est doté de tous les atouts pour nous permettre de relever ce défi. Une nouvelle édition tournée vers le sport en toute convivialité le **dimanche 25 septembre** avec quatre types d'épreuves :

- **Course de 43 km** en solo ou en équipe de relayeurs
- **Marches** de 15 et 25 km
- **Randonnées VTT** de 35 et 63 km



Nouveauté !

Véhiculer une personne à mobilité réduite. Vous vous sentez prêts à relever un nouveau défi : Cette année, les organisateurs espèrent voir une personne à mobilité réduite effectuer une partie du parcours à l'aide d'une joëlette mise à disposition et soutenue par 6 à 8 personnes. Les participants traverseront le vignoble Saint Pourçinois, la campagne Bourbonnaise, plusieurs villages le long du parcours et arriveront à Saint Pourçain sur Sioule, à l'île de la Ronde. Des possibilités de transport seront offertes au départ de Saint Pourçain sur Sioule, aux participants de la course solo et des marches pour accéder aux départs des épreuves. Le samedi 24 septembre dès 14h, les dossards pourront être retirés soit à Moulins, Place de la Liberté avec des animations et des stands, soit à Saint Pourçain, Ile de la Ronde, ainsi que le dimanche matin. (Voir règlement sur le site internet).

Pour vous inscrire ou pour plus d'infos www.vinsceneenbourbonnais.com

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com



EURO CYCLES

cannondale  scott  etc...

Sébastien Jubert

du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H

9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)

eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



Des nouvelles de la Péniche d'Abord !

Gilles Boireau nous donne des nouvelles de son projet Péniche. « Notre projet péniche qui a démarré en 2016 et qui souhaitait s'installer sur les berges de la rivière Allier à Moulins va finalement prendre une autre direction, le sud-nivernais. Les lourdes contraintes techniques imposées notamment par les autorités locales nous ont poussé à changé de cap. » Un très joli espace périphérique à moins de 40 km de Moulins, dans le Sud-Nivernais a alors trouvé en ce projet plusieurs atouts et une belle façon de dynamiser immédiatement son territoire. « La péniche sera installée précisément au port de plaisance de St-Thibault sur la commune de St-Léger des Vignes traversée jouxtant la ville de Decize dans la Nièvre. Notre projet péniche quitte donc le Bourbonnais pour s'installer sur un bassin de vie parfaitement en phase avec l'esprit et les valeurs d'économie sociale et solidaire, et culturelles qui seront mis en place sur notre tiers-lieu flottant. La date d'ouverture de la péniche sera annoncée prochainement. Il reste encore à finaliser quelques détails administratifs et financiers, et la péniche retenue arrivera par les canaux dans les semaines à venir. » L'association La Péniche d'abord sera toujours bien présente et très active sur l'Allier et en Auvergne, notamment avec le tiers-lieu « expérimental » La SALLE situé à Trévol. Quand au Capitaine, il réfléchit tout de même à moyen terme à l'installation d'un second bâtiment flottant plus en phase avec les contraintes de la rivière Allier. L'espoir de retrouver un espace flottant à Moulins est toujours en ligne de mire.

**Bon à savoir lapenichedabord.com
lapenichedabord@orange.fr
06 76 11 11 40**

Marchés de Producteurs de pays, des rendez-vous gourmands et festifs !

Avec les beaux jours, partagez un moment gourmand et festif au Marché des Producteurs de Pays ! En famille ou entre amis, dégustez sur place les produits locaux "made in ferme" en composant directement votre menu auprès des producteurs présents. Vous aurez également la possibilité d'acheter et d'emporter dans votre foyer ces produits fermiers, comme dans le cadre d'un marché classique. L'ambiance sera également festive. Les locaux et touristes pourront profiter de repas chaleureux animés par des groupes de musique.

Prochaines dates :

- 21 juillet : Cusset et Neuvy
- 28 juillet : Brout-Vernet
- 4 août : Saint-Pourçain-sur-Besbre
- 8 septembre : Saligny-sur-Roudon

Plus d'informations sur www.marches-producteurs.com ou auprès de la Chambre d'agriculture au 04.70.48.42.42.

Un événement incontournable du cyclisme professionnel fait sa première à Avermes

Rendez-vous le dimanche 20 août pour une journée de courses palpitantes et de rencontres avec les coureurs du Tour de France à l'occasion du Critérium Cycliste Professionnel ! Au programme, course et festivités pour tous.

Le criterium CAPA intègre le cercle fermé des 15 critères pro français

« Le critérium Avermes Portes de l'Allier verra s'affronter plusieurs coureurs professionnels ainsi que les meilleurs amateurs français de l'année 2023 dont les géants du Tour de France. Les coureurs boucleront 50 tours de circuit sur le site des Portes de l'Allier sous les commentaires de Damien MARTIN "la voix du Tour de France" et sous les yeux de nombreuses personnalités du milieu sportif. Grâce à toute l'équipe des bénévoles nous mettons tout en œuvre pour que le projet soit un succès. » nous précise Franck Réau Président de la CAPA, association organisatrice de l'événement.

Bon à savoir ! C'est quoi un Critérium ?

Sport éphémère par définition depuis sa création, le cyclisme imposait à ses nombreux adeptes de patienter des heures sur le bord de la route pour voir passer furtivement leurs champions. Il fallait trouver une autre manière de rencontrer les as du Tour. C'est ainsi que Les critères professionnels sont nés au début des années 50, époque où le cyclisme français imposait sa supériorité internationale avec les Robic, Bobet, Anquetil. Disputés sur un circuit court, les critères permettant au public de voir passer leurs idoles à plusieurs reprises. Le critérium est l'occasion d'avoir « un peu de Tour chez soi » et surtout de rencontrer les coureurs.



De nombreuses animations

Cette journée sera donc sous le signe du vélo avec différentes courses cyclistes hommes et femmes et diverses animations seront proposées : Initiation vélo électrique, jeux pour les enfants, restauration et buvette sur place... Dès 10h, une randonnée cycliste féminine avec la CAPA WOMEN au profit d'Octobre Rose. À 14h15, les jeunes talents se mesureront lors de la course des cadets et cadettes (FFC). À 16h15, ne manquez pas la caravane publicitaire suivie de la parade des "gentlemen" cyclistes à 16h30. Imprégnez-vous de l'ambiance vibrante de l'événement avec une seconde caravane publicitaire à 17h30. Enfin, à 18h, le clou de la journée, le Critérium Cycliste Professionnel, vous offrira un spectacle époustouflant, avec la présence des coureurs du Tour de France.

Garder la forme tout l'été à Yzeure !

Forte de son engagement sportif, Yzeure propose de nombreux équipements en libre accès pour tous publics. Aussi, de nouveaux parcours d'orientation pour cet été.



L'espace naturel des Ozières est ainsi doté d'un parcours santé avec appareils de musculation et de fitness, de trois terrains de beach-sport (volley, hand et foot) et d'un parcours de swingolf, conçu en partenariat avec le Club de retraite sportive de l'agglomération, que petits et grands peuvent utiliser à loisir.

Le quartier du Plessis est également concerné avec un terrain de football et de basket, une table de tennis de table et une pataugeoire. Une deuxième pataugeoire est quant à elle accessible derrière le château de Bellevue. Elles seront ouvertes jusqu'au 3 septembre. Du côté du collège François-Villon, un plateau sportif est ouvert à tous, avec un terrain de bas-

ket et un autre de handball/basket dont les buts ont été rénovés récemment. Deux terrains de football sont également accessibles, un à côté du stade de Bellecombe et un autre derrière l'école Louise-Michel.



Des nouveaux parcours d'orientation

La ville propose également 3 parcours d'orientation permanents, téléchargeables depuis le site internet. Cette offre c'est étoffée cet été avec l'installation de 2 nouveaux circuits, l'un aux Ozières, le deuxième au parc Les Rives du Danube. Ceux-ci sont équipés de balises et de plaquettes codées.

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

ACTO Moulins

8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

Solution globale pour l'emploi

f i

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

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

QUALIBAT

Chez nous le Bonheur est fait maison

Barbie

Ete peut tout faire. Lui, c'est juste Ken.

Jouez & Gagnez !

2 places, 2 gagnants !

pour une séance du film Barbie, à partir du 19 juillet 2023 dans votre cinéma CGR Moulins

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le lundi 24 juillet

#lebonplancinémaAude&Julie

CGR CINEMAS MOULINS

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/>

RGE artisan

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

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 f i

15 Rue des Bouchers

04 70 47 05 71

BPA ENTERTAINMENT PRÉSENTE



21H
CONCERT
GRATUIT



ALTE

Des Legendes

AVEC NON HOMOLOGUÉ

SAMEDI 05 AOÛT



2023



Place Maréchal De Lattre de Tassigny

MOULINS

LE MEILLEUR DE JEAN JACQUES GOLDMAN

LES PLUS GRANDES TUBES:

JE TE DONNE / ENVOLE MOI / LA VIE PAR PROCURATION / A NOS ACTES MANQUÉS / PAS TOI /
QUAND LA MUSIQUE EST BONNE / ENCORE UN MATIN / LÀ BAS /
IL SUFFIRA D'UN SIGNE / COMME TOI...

*Non
Homologué*

*ville de
Moulins*