#86 Oct 2023
By Aude & Julie

L'esprit

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le goût des bonnes choses



Vincent Dreyer producteur de fruits et légumes bio et apiculteur au Domaine du Parc à Saint-Gérand de Vaux.

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 jeudis matin 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



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 !

Osez l'esprit "Feel the Good" !

Conception graphique : Studio Borvo - www.studioborvo.fr

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



Vendredi 20 octobre 2023

Journée mondiale des... chefs cuisiniers !

Question à poser à ses grands parents !

Quel est ton plat préféré ?

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

Bon à savoir !



Depuis 2004, le 20 octobre, c'est la journée internationale des chef(fe)s cuisinièr(e)s ! L'occasion de célébrer ceux et celles qui émoustillent nos papilles avec des nouvelles saveurs et des accords gourmands. L'origine de cette journée internationale remonte au 20 octobre 2004, au moment de la célébration inaugurale de la profession de chef à travers le monde.

Bon à savoir !

Gourmandes que nous sommes, nous avons à coeur de mettre en avant la gastronomie locale, avec chaque mois une recette de chef(fe) à découvrir dans notre magazine. Entrée, plat ou dessert, il y en a pour tous les goûts !

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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 Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Allier Bourbonnais Produits, Anne-Claire Berr, La Route des Villes d'Eaux
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



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

Besoin de visibilité ?

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



ACCORDS PARFAITS
AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING
17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

Les petits fans du ballon ovale ont trouvé leur club : **le FC Moulins Rugby !**

Depuis la saison 2021-2022, le FC Moulins Rugby a ouvert les portes de son terrain aux enfants de moins de 6 ans (section U6 ou « Under 6 » en anglais). Chaque mercredi et samedi, les petits peuvent ainsi découvrir les premiers principes du rugby, encadrés par des entraîneurs passionnés et bienveillants, sous le regard attendri de parents ravis.







Équipés de leurs petits chasubles colorés et de leurs crampons aux pieds, les petits (garçons comme filles) écoutent attentifs les consignes de leur entraîneur. L'ambiance est ludique, joyeuse mais néanmoins sportive. Ici, on apprend pas à pas, les principes du toucher, de la course avec le ballon dans les bras, des déplacements… sans oublier les fondements du sport à savoir le respect du partenaire, de l'adversaire, de l'arbitre et l'esprit de camaraderie.

Apprentissage ludique

L'apprentissage des gestes se fait progressivement, sous forme de mini-challenges et de jeux créatifs dont les entraîneurs ont le secret, comme l'explique Pierre, l'un d'eux. « *On décompose tout dans un langage simple tout en s'amusant. On dédramatise aussi le contact pour que cela fasse ensuite partie du jeu sans appréhension. On travaille la motricité avec toujours l'attention à l'autre dans les déplacements. Il est important qu'ils aient aussi en tête, dès le début, les gestes qui sont autorisés, ceux qui sont interdits et les valeurs du collectif* ».

L'école de la vie

Dans les gradins, les parents observent, ravis, les progrès de leurs enfants, aussi bien sur le terrain qu'à la maison et ailleurs, comme le souligne Julien, père de Jules (en U6), de Tiago (en U8) et Erwan (U10) : « *Le rugby leur apprend l'assiduité, la discipline. Je constate aussi que Jules a gagné en concentration, en capacité à revenir au calme, notamment au moment des devoirs à la maison* ». Jérémy, père de Marcel (ancien U6 désormais U8), dresse un constat tout aussi positif : « *Marcel, qui était réservé, s'ouvre beaucoup plus depuis qu'il joue au rugby. Il a des responsabilités, prend des initiatives et s'est fait plein de copains. Les entraîneurs offrent un vrai encadrement. Aucun enfant n'est laissé de côté* ».



Pour les mamans aussi, les bienfaits du rugby sur leurs petits sont importants, notamment du fait des valeurs prônées par ce sport, comme le détaille Diane, mère de trois petits rugbymen en herbe et épouse d'un rugbyman amateur « *Au-delà du sport, le rugby apprend le respect, l'entraide, le savoir-vivre en collectivité. C'est important pour nous* ». Quant à Ondine, maman de Louis qui vient de faire ses débuts en U6, elle donnera le joli mot de la fin résumant le rugby comme « *une belle école de la vie* ».

Pauline Orain

Plus d'infos : FC Moulins Rugby
Stade Pierre-Faure, allée des Soupirs
à Moulins - 04 70 46 36 20
Facebook : FCM officiel

Speed Rugby, un jeu simple et convivial



Nous nous devions de mentionner ce jeu bourbonnais dans notre dossier. Speed Rugby, c'est la possibilité de jouer des matchs de rugby en atteignant des scores cohérents avec la réalité. Une poignée de dés et vous pouvez ainsi marquer des essais voire des drops et ainsi remporter le match ! Pas besoin de connaître le rugby pour jouer, en famille, entre amis ou en tournoi, vous serez surpris par la simplicité du jeu.

Un créateur bourbonnais

« Originaire de Bransat, tout a commencé en 2008 dans mon garage. J'ai acheté cinq dés que j'ai customisé avec des essais, drops… Puis j'ai créé mon premier plateau en bois, du fait maison avec des planches. Je l'ai testé dans des soirées entre amis et en famille. Tous les dessins sur la boîte ont été réalisés par un dessinateur, Ben, originaire de Neuilly le Réal. Le tout peaufiné par Julien Reymond, un designer clermontois. Aujourd'hui, le jeu existe sous différents modèles, classique, voyage et en bois. J'organise également des tournois dans tout le pays. Des moments conviviaux, dans des bars, des associations, des comités d'entreprises, des centres de loisirs, etc. Ils durent 4h, avec des poules de 6 joueurs et 10 matchs à jouer pour chacun. », nous confie Michel Chevalier, créateur du jeu.



Où trouver le jeu ?

- ***À Moulins : au Comptoir des Régions***
- ***À Saint Pourçain sur Sioule : chez Très Allier, au Lady Ale, chez Germaine et Alice et Qui L'eut Cru.***

Page Facebook : Speed Rugby

Bonne lecture !

Le cahier d'activité Captain Chabal à destination des passionnés de l'ovalie !

A l'occasion de la Coupe du monde de Rugby, plongez dans l'univers du rugby avec le cahier d'activité de la légende Sébastien Chabal ! Les Petits Rugbymen et Sébastien Chabal unissent leurs forces, leurs muscles et leur passion du rugby dans un album spécial « Monde » pour les 6-13 ans. Jeux à gogo, apprentissage et culture du rugby, planches de BD… tout est prévu pour s'amuser et devenir un incollable du ballon ovale ! Le tout, bien entendu, dans un esprit de troisième mi-temps. Un cahier d'activités rempli de jeux, d'infos insolites et de pages BD 100 % rugby !



Plus d'infos sur www.bamboo.fr

TCHIP MOULINS
SANS RENDEZ-VOUS
TCHIP COIFFURE
Suivez-nous Tchip Moulins
3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

CHRISTINE L. COIFFURE
Centre Cial CARREFOUR MOULINS
« Être à votre écoute, pour réaliser vos souhaits ! »
2 salons, 2 ambiances pour votre bien-être !
Suivez-nous Christine L Coiffure
04 63 07 99 89

« Besoin de visibilité ?
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 »

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

Elégant. Connecté. Tout comme vous !
NOUVEAU
L'audition n'a jamais eu aussi belle allure.
PHONAK Slim™
Meilleure compréhension vocale et effort d'écoute réduit[1]
Solution rechargeable pour plus de praticité
Se connecte aux smartphones[2]
BILAN AUDITIF[3] et ESSAI OFFERT[4]
BOUBEE AUDITION
26 place d'Allier 03000 Moulins
04 70 20 95 00
(1)Appleton, J. (2020) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Latzel, M., Lesimple, C., et Woodward, J. (2022). New implementation of directional beamforming configurations shows improved speech understanding and reduced listening effort. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. (2)Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth plus anciens. Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Sonova AG est faite sous licence. (3) Bilan à but non médical (4) Essai sur prescription médicale. ®Phonak. Fabricant/Siège : Sonova AG, Laubisrütistrasse 28, CH-8712 Stäfa (Suisse). Sonova France SAS, 5 rue Maryse Bastié, 69500 Bron. Société au capital social de 1 000 040 €. Numéro SIREN : 314036682. R.C.S Lyon. Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'aide auditive a pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBEE OPTIQUE RCS 326 315 371 (1)SSFI. Crédits photos Phonak

- Bon à savoir -

Des boissons aux pastilles du bassin de Vichy



Désaltérez vous avec une limonade artisanale ou un sirop au goût de pastilles de Vichy. Ces boissons rafraîchissantes avec un goût mentholé sont fabriquées dans l'entreprise familiale des Brasseurs du Sornin, dans la Loire. Retrouvez la Pasillade de Vichy et le sirop, au Vival de Creuzier le Vieux.

Le plaisir des bonnes choses
Viande, fruits et légumes, fromages… Dans leur épicerie, Karine et Laurent proposent une large gamme de produits alimentaires avec une offre de produits frais de qualité, provenant directement des producteurs locaux, pour garantir l'authenticité et la fraîcheur des aliments. Laurent est du métier depuis plus de 30 ans, il fait un énorme travail auprès des fournisseurs pour proposer des tarifs justes et attractifs.

Des casiers Vinted à disposition dans la supérette
Si vous êtes un utilisateur assidu de la célèbre application de seconde main, voici un nouveau service qui pourrait bien vous faciliter la vie. Ces consignes, permettent aux utilisateurs de déposer simplement leur colis dans l'un des casiers sécurisés mais aussi d'imprimer directement sur place les étiquettes d'envoi.

Suivez toute l'actualité de la supérette sur Facebook. Vival - Place des Guinards - Creuzier le Vieux - 04 86 11 13 17





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 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.
- **SAINT POURÇAIN 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 pour un don soit en sang total soit en plasma.

- **DIOU :** Le mardi 17 octobre de 15h30 à 19h à la salle culturelle.
- **SOUVIGNY :** Le jeudi 2 novembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le jeudi 16 novembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

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

Le Domaine du Parc, une nouvelle adresse de fruits, légumes et miel bio

Ancien enseignant de musique, **Vincent Dreyer** a troqué ses partitions pour composer désormais une nouvelle harmonie avec la nature, dans le bel écrin de la ferme du Château de Saint-Géran, à Saint-Gérand de Vaux. Producteur de fruits et légumes bio et apiculteur, il a fait le choix de la culture en plein champs et selon les principes de l'agroforesterie.



Vincent Dreyer dans le jardin de la ferme du Château de Saint-Géran

Il y a 6 ans, Vincent a décidé de répondre à son envie de vivre au plus près de la nature jusqu'à changer de métier et devenir, en 2020, producteur de fruits, légumes et miel bio. Pour cela, il a suivi une formation pour adultes au lycée agricole du Bourbonnais (Neuvy) et a obtenu son Brevet Professionnel de responsable d'exploitation agricole. En parallèle, lui et son épouse Laure, ont eu un véritable coup de foudre pour le Domaine du Parc, la ferme du Château de Saint-Géran, qu'ils acquièrent et commencent à restaurer en 2019. Vincent a créé un premier verger de 4,5 hectares qui abrite plus de 1 500 arbres dont, entre autres, des pommiers, poiriers, cerisiers, pruniers, pêchers, noisetiers, abricotiers… Sur deux autres hectares, il a organisé une parcelle où les arbres fruitiers viennent se mêler aux rangs de légumes et de petits fruits bas, les principes mêmes de





l'agroforesterie. Le mélange de cultures sur plusieurs niveaux, d'espèces variées et sans bousculer le sol permettent de créer une collaboration durable et une communication intelligente entre les végétaux. « *L'agroforesterie est un éco-système particulièrement résilient* » précise Vincent qui alterne ainsi harmonieusement les cultures et se réjouit de pouvoir proposer une belle diversité de légumes pour cuisiner de bons petits plats à l'approche de l'hiver (patates douces, pommes de terre, courges, oignons, poireaux, navets, radis noirs, mâches, épinards…).

Également apiculteur, il dispose de 75 ruches dont il récolte le miel 3 à 4 fois par an (miel de fleurs d'été, d'acacia ou encore de tournesol). Il le met ensuite en pots ou le cuisine en délicieux pain d'épices, nougat et pâte à tartiner. Quant aux fruits, il les cueille à maturité et pour certains d'entre eux les transforme en confitures.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Où acheter les produits ?



Lucas, salarié du Domaine, sur le marché de Moulins le vendredi.

À la ferme (les mercredis et samedis après-midi ou sur rdv), sur le marché de Vichy (samedi), de Moulins (vendredi) et au magasin de producteurs Très Allier (Saint-Pourçain-sur-Sioule).

Le Domaine du Parc, ce sont aussi :

- 3 chambres d'hôtes (3 épis Gites de France) avec produits de la ferme proposés au petit-déjeuner
- Les Musicales du Parc, concert gratuit organisé au Domaine à l'occasion des Journées du patrimoine.

Domaine du Parc, 3 route de Saint-Loup à Saint-Gérand de Vaux
06 79 50 31 90 - www.domaineduparc.net
domaineduparc@mail.fr

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**

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

Que faire pour aider la faune sauvage **à passer l'hiver près de chez vous !**

La LPO Auvergne-Rhône-alpes vous a concocté 10 actions simples à réaliser chez vous pour accueillir la biodiversité ou l'aider à passer la saison froide.



Les oiseaux ne chantent plus, les feuilles tombent, la vie dans le jardin est ralentie... mais tous les animaux n'hibernent pas, tous les oiseaux ne sont pas migrateurs. La faune sauvage est toujours là, parfois juste à côté de nous !

L'automne et l'hiver sont deux saisons propices aux travaux qui favoriseront soit sa survie pendant l'hiver, soit son arrivée au printemps dans les meilleures conditions. Comment ? En réalisant quelques petits gestes simples dans votre jardin ou sur votre balcon.

• Construire un compost
Véritable écosystème à lui tout seul ! Il permet aussi de réduire ses déchets, de valoriser la matière organique, d'accueillir plein d'organismes vivants et de nourrir certaines espèces.

• Accueillir le hérisson d'Europe !
Ce petit mammifère cherche un abri pour passer l'hiver. Aidez-le en installant un petit cocon au fond du jardin.

• Installer des nichoirs et gîtes
Parce que l'urbanisation grandissante et la fragmentation des habitats rendent de plus en plus difficile l'accès aux cavités naturelles pour certaines espèces, il n'est pas de trop d'installer chez soi des nichoirs à oiseaux ou des gîtes à chauves-souris.

• Nettoyer les nichoirs et mangeoires
L'automne est la période idéale afin d'éviter notamment la propagation de maladies pour la prochaine saison. Mais ce nettoyage demande de suivre certaines règles pour que le nichoir puisse durer dans le temps et être sans danger pour les oiseaux.



• Accumuler les tas c'est bon pour la biodiversité
Vous avez du bois mort, des bûches, des branches, des feuilles, des herbes sèches, ou encore des tuiles, des briques et des cailloux ? Faites des tas ! Les accumulations de matière organique ou d'éléments minéraux sont des aubaines pour beaucoup d'animaux à l'entrée de l'hiver.

• Planter des arbres et arbustes
Parce que les sols sont humides, la température est idéale, et les plantes pourront s'enraciner et être prêtes au printemps.

• Reboucher les pièges pour la faune
Invisibles, impensables, parfois oubliés, des pièges se trouvent dans nos jardins… En effet, certaines cavités, mal orientées ou mal placées, peuvent devenir de vrais dangers pour les petits animaux. Oiseaux, petits mammifères, amphibiens, insectes, peuvent alors se retrouver coincés dans des gouttières, arrosoir, tubes… et risquer la mort.

• Tailler les haies
Tailler ses haies à l'automne plutôt qu'au printemps présente de multiples avantages, notamment celui d'éviter le dérangement des oiseaux en pleine période de nidification. En effet, entre octobre et février, aucun risque de dérangement ! Et pour les arbres et les oiseaux, c'est beaucoup mieux.

• Bichonner son jardin
C'est le moment de « nettoyer » son jardin, en enlevant par exemple les herbes gênantes, ou en paillant le sol, c'est-à-dire en déposant une fine couche de matériau végétal (paille, broyat, foin…) pour protéger la terre et favoriser les prochaines plantations.

• Devenir Refuge LPO
Un Refuge LPO est une zone, même de petite superficie, où tout est fait pour accueillir la nature : aménagements naturels ou artificiels, cohabitation avec les espèces sauvages, petits gestes pour permettre le déplacement et le développement de la faune…

Source LPO AuRA en partenariat avec la Région Auvergne-Rhône-Alpes et la DREAL.



Bon à savoir !

Pour en savoir plus et aller plus loin dans chaque action, rendez-vous sur auvergne-rhone-alpes.lpo.fr

Une association rend hommage **aux indigents à la Toussaint**

Chaque année, le jour de Toussaint, les membres de l'association moulinoise Aide aux Bakas Pygmées du Cameroun déposent des chrysanthèmes sur l'emplacement dédié aux indigents, dans plusieurs cimetières de l'agglomération. Rencontre avec **Virginie Jublot**, présidente de l'association.


Les membres de l'association moulinoise Aide aux Bakas Pygmées du Cameroun

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de cette journée très importante pour votre association ?
Virginie : Pour tout le monde la journée du 11 novembre est la journée où les familles ont une pensée pour leurs défunts en fleurissant leurs demeures. En 2013 j'ai pu observer les mouvements dans le cimetière de Moulins et me suis rendue compte qu'il y avait un carré isolé avec une simple bande de terre et des croix en bois, sur lesquelles étaient fixé une plaque, avec le prénom et le nom des disparus. Celui-ci était entretenu mais pas visité, ni fleuri et cela a attiré mon attention. Avec l'association, nous avons tenu à rendre hommage à ces personnes et depuis, nous déposons chaque année des chrysanthèmes le jour de la Toussaint.

Esprit Edition : Comment se déroule la cérémonie ?
Virginie : Depuis 2013, nous sommes allés sur les communes d'Avermes, Franchesse, Moulins et Yzeure. La Ville de Moulins nous accompagne et nous accorde une petite subvention pour l'achat des chrysanthèmes chez notre fournisseur, l'horticulteur moulinois Deroche-Blanc. La journée se déroule ainsi, avec les élu.es nous observons une minute de silence et commençons par fleurir le carré des enfants, puis des adultes. en respectant les convictions religieuses des défunt.es.

Esprit Edition : 10 ans d'action, quels sont les retours ?
Virginie : Depuis 10 ans nous avons que des retours positifs, d'autres communes alentour reproduisent ces actions sur leurs défunts indigents. A Moulins certaines tombes sont déjà visitées avant notre venue, c'est une petite victoire pour nous. Et avec l'aide d'une entreprise, nous avons aménagé l'allée du carré d'indigents des cimetières de Moulins et un emplacement dans les cimetières d'Yzeure.

Esprit Edition : Avez-vous d'autre projets pour la Toussaint ?
Virginie : Oui, avec la ville d'Yzeure nous avons le projet de construction d'une stèle en pierre gravée en mémoire des indigents sur l'emplacement qu'ils nous ont attribué.


Le carré des indigents à Moulins

Esprit Edition : Un message à faire passer à nos lecteurs ?
Virginie : Je remercie tous les agents municipaux qui prennent soins des carrés des indigents dans leur commune, les élu-es ainsi que la population qui nous accompagne. Notre seul objectif, ne jamais oublier !

Bon à savoir !

L'indigent, au regard de l'article L2223-27 du CGCT, est la personne dont le patrimoine connu ne peut recouvrir les frais et charges du service des pompes funèbres.

Insolite

Des articles funéraires pour nos animaux



Le Sanctuaire des 4 pattes est une entreprise de fabrication française d'articles funéraires pour animaux, basée à Saint-Astier en Dordogne. « *Cette entreprise existe depuis 2019 suite au décès de ma chienne Cali. Lorsque qu'elle est décédée, je me suis aperçue qu'il y avait peu de choix pour les articles funéraires. C'est en organisant ses funérailles que j'ai accepté cette vocation, mais pas que ! Je me suis aperçue qu'il y avait un besoin dans ce domaine, celui de personnaliser pour continuer de faire exister celui ou celle qu'on a tant aimé, notre animal de compagnie. L'idée étant de créer des cercueils, des urnes, reliquaires personnalisés et personnalisables. Je vends un service, un accompagnement, une écoute, une fabrication faite entièrement à la main et sur mesure. Je veux que vous puissiez rendre hommage à votre animal de compagnie comme à un membre de la famille car il en est un.*», nous confie Delphine Simon-Dumarchat la créatrice.
Le Sanctuaire des 4 pattes
07 87 15 98 07 - lesanctuairedes4pattes.fr



Cellier des Bourbons
Vente de chrysanthèmes


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

Flora Festy
Artisans fleuristes

15, rue Bergeron Vebret à Yzeure 04 70 46 09 21

Une nouvelle adresse pour **une expérience coiffure unique**





Save the date !

Le vendredi 20 octobre de 18h30 à 19h, le salon organise un mini défilé de mode (maquillage et coiffure inclus) suivi d'un apéritif partagé. En partenariat avec Okaidi, LM Low et Nocibé Moulins.

Contact : Christine L, Coiffure - Cial Carrefour - Moulins - 04 63 07 99 89. ***Sans rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 19h non stop. Le samedi de 9h à 17h non stop***





Rendez-vous dans la galerie marchande de Carrefour à Moulins et bienvenue dans le nouveau salon de coiffure « Christine L. , Coiffure ! », by Christine Lanoizelée, gérante de « Tchip Coiffure » à Moulins. « *Une nouvelle expérience unique, pour ce second salon où l'on vous accueille et vous propose un moment de détente et de bien-être, dans une ambiance cosy et végétale où l'âme agit … et où la coiffure se pratique en conscience… Nous aimons rappeler que vos cheveux sont le reflet de votre identité. Certains disent même qu'ils sont le fil de l'âme ! Notre but étant, de vous apportez du bénéfice ! Intimiste, cosy et chaleureux, c'est tout simplement un salon qui utilise des produits à 93% naturels, de fabrication française, sans produits chimiques, qui respectent votre santé, celle de son équipe et celle de notre planète. Ensemble, nous auront à coeur de vous accompagner "au plus près de vous".* », Christine, Andréia, Noémie, Christelle et Andréa, pour vous chouchouter.

La Merlette c'est la mercerie créative de Bourbon l'A.



Depuis le 21 septembre 2023, vous pouvez venir pousser la porte de La Merlette à Bourbon l'Archambault. Il s'agit d'une mercerie créative où il est possible de trouver du matériel de mercerie (couture, tricot, broderie, canevas, etc.) et de loisirs créatifs (papeterie, perles, kits, etc.). Vous pourrez également participer à des ateliers autour des arts du fils et/ou venir utiliser l'espace atelier en autonomie. C'est le moment de vous mettre à la couture ! « *Le lieu ainsi créé n'est pas une simple boutique où on passe faire quelques achats, mais un espace convivial qui donne envie de s'y attarder un temps et d'y rencontrer des personnes qui partagent nos passions autour d'une tasse de thé et d'un biscuit ! Ne ratez pas les rendez-vous café tricot !* » nous confie Georgina Dequeker la gérante.

Plus d'infos : lamerlette.fr - Facebook & Instagram : @La Merlette Mercerie 11 rue Achille Allier - Bourbon l'A. - 04 43 00 04 44 - Horaires : du mardi au samedi, 10h-13h et 15h-18h

Café-blabla : parent épuisé... on en parle ?

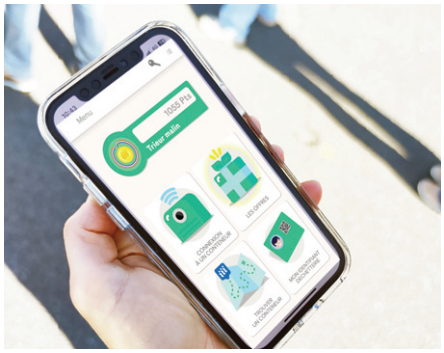
Dans le cadre d'actions nationales « santé mentale » et grâce à un financement REAAP, le service Ma Différence en Bocage invite les parents de la Communauté de communes du Bocage Bourbonnais à participer à un temps d'échanges, animé par deux intervenants expérimentés sur la question de l'épuisement parental. Prochain rendez-vous mardi 17 octobre de 18h30 à 20h30 au centre social 123 Bocage au Montet. Deux intervenants de l'association Sherpa animeront un espace de discussion chaleureux et sans jugement. ***Sur inscription au 07 64 35 62 36, places limitées.***

Réparer plutôt que jeter vos objets avec les Déclic Repair

Une machine en panne ? Un bouton qui manque ? Un bouton à recoudre ? Ayez le bon reflex ! Le Déclic Repair est fait pour vous ! Tous les derniers samedis du mois de 14h à 17h, Jean-Yves Dupuis de la société ABCEE et les bénévoles de L'atallier prennent le soin d'observer, analyser, dévisser et trouver la panne et de l'associer avec la bonne machine pour réparer votre objet avec vous ! Prochaines dates : Samedi 28 octobre à Avermes et samedi 25 novembre à Yzeurespace pour le SERD2023 avec Adèle Luciole

Et si le tri de vos **emballages en verre était récompensé ?**

En septembre dernier a eu lieu l'inauguration du dispositif "Cliiink" à Yzeure qui a pour objectif d'inciter à trier ses emballages en verre.
Le SICTOM Nord Allier a également déployé ce dispositif sur 10 colonnes de l'agglomération pour une phase de test sur un an. Le principe ? Chaque fois que vous déposerez des emballages en verre dans une colonne de tri connectée, vous gagnerez des points. Vous pourrez ainsi convertir vos points en bons d'achat "ma carte cadeaux", des dons à des associations ou des remises dans des commerces locaux (en cours). Pour trouver les colonnes concernées et le mode d'emploi de ce service, rendez-vous ***https://www.sictomnordallier.fr/***





Bon à savoir !

L'application Cliiink est pratique, mais comment faire quand on n'a pas de smartphone pour l'installer ? Des cartes, en quantité limitée, sont disponibles à l'accueil du SICTOM Nord Allier pour vous permettre de cumuler des points. Cependant il est nécessaire d'avoir une adresse mail pour créer un compte.

Attention, passage à l'heure **d'hiver en octobre !**

Le passage à l'heure d'hiver qui fait "gagner une heure de sommeil", est un motif de réjouissance pour tous les dormeurs que nous sommes.



Dans la nuit du du samedi 28 au dimanche 29 octobre 2023, nous passerons à l'heure d'hiver. A trois heures il sera alors deux heures. Ce changement nous fera gagner une heure de sommeil ! Journées plus courtes, diminution de la luminosité, sommeil perturbé... Même si on gagne une heure de sommeil, le passage à l'heure d'hiver chamboule un peu l'organisme. Pour les jours suivants on perd une heure de soleil et de lumière naturelle les soirs. Il faut donc penser à se recaler pour bien affronter le blues du lundi car à 17h30, il fera désormais nuit !

Pour ceux qui ont des problèmes de sommeil, quelques astuces pour s'endormir :

Vous pouvez tenter de vous endormir en vous recentrant sur votre corps (parcours mental des pieds à la tête). Si vous n'y parvenez pas, quittez la chambre, installez-vous dans un fauteuil, sous une lumière tamisée. Faites ce qui d'habitude vous relaxe comme feuilleter un livre ou une revue. Evitez de regarder un écran lumineux, revenez au lit dès que vous commencez à ressentir de la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.



Épouvantable visite, **saison 10 !**



Depuis 2014, grâce au partenariat entre l'office de tourisme Entr'Allier Besbre et Loire et l'association « Les Affranchis », à chaque Halloween, le Château de Theillat à Sanssat, la maison des frères Maristes à Varennes-sur-Allier et l'ancienne usine Précom à Saint-Gérand-le-Puy ont été le théâtre d'un évènement insolite : "Épouvantable Visite". A chaque édition, une nouvelle histoire est contée aux visiteurs parfois tétanisés et souvent pris à parti. « Épouvantable Visite » redéfinit les codes de l'attraction hantée en proposant un scénario original qui rend hommage aux films d'horreur, sous forme d'une visite guidée et théâtralisée du patrimoine local.

Nouveauté 2023 : les tambours du Bronx feront partie de l'aventure ! Réservation au 04 70 47 45 86.



Un atelier échasses à Lurcy Lévis



Originaire des Landes les échasses ont fait du chemin pour arriver dans l'Allier ! "Ainsi regardons le bocage d'un point de vue différent en prenant simplement un peu de hauteur » nous confie Elodie, l'animatrice des ateliers. La pratique des échasses est ludique et intuitive. Cet outil favorise la rencontre, le rire, la solidarité et les bons souvenirs... Venez apprendre cette étonnante discipline ancestrale avec Elodie à Lurcy-Lévis.

Bon à savoir

Accessible à partir de 8 ans. Échasses de 60 cm fournies. Rendez-vous au Traîne-Savates tous les mardis soir de 17h45 à 18h45.
Plus d'infos Compagnie Kavance au 06 45 50 46 66

L'histoire du Traîne-Savates

Pour faire revivre l'ancien Presbytère de Lurcy-Lévis, marqueur visuel, géographique, historique et affectif des habitants, l'association Affiche Complet imagine un projet aux multiples facettes œuvrant dans le même lieu et dans le même sens : ouvrir à la culture dans un secteur rural enclavé. Le Traîne-Savates permet ainsi de répéter, de faire des résidences, de discuter des projets actuels et à venir, de présenter son travail artistique et culturel et de mettre en place des ateliers en lien avec l'objet de l'association, tel que la danse, le théâtre, etc.
En 2021, c'est le souhait de rassembler les gens, de recréer du lien social et de faire revivre ce lieu situé au cœur du village qui donne l'idée à l'équipe de l'association Affiche Complet de proposer ponctuellement des spectacles et des ateliers ou chacun, chacune contribue au fonctionnement global du projet et s'investissent ainsi dans la vie citoyenne local et culturelle de Lurcy-Lévis et du territoire bourbonnais.

Traîne-Savates - 06 51 30 65 23
2 rue de l'ancien Cimetière à Lurcy Lévis





Le CrossFit un sport complet

À Yzeure, Thibault Thomas, le gérant, vous invite à passer la porte de sa nouvelle salle de Crossfit au Parc de la Mothe. « *Ravis de pouvoir proposer cette magnifique discipline, venue des USA, et de plus en plus développée depuis 10 ans dans l'hexagone. Ce mélange de cardio, gym et force constamment varié et coaché à 100% par des experts, est à ce jour la meilleure méthode de préparation physique au monde et elle a un très gros avantage : elle est accessible à tous ! Ma grand-mère peut être en séance en même temps qu'un sportif de haut-niveau, c'est génial.* » nous explique Thibault. Alors, que vous cherchiez à perdre du ventre, à améliorer votre santé ou prendre de la masse musculaire, rendez-vous à CrossFit Yzeure.

CrossFit Yzeure - Parc de la Mothe
03400 Yzeure - 0776623540
Facebook et Instagram : CrossFit Yzeure
Site web : www.crossfityzeure.com

Découvrez l'Aïkido à Souvigny



L'Aïkido est un art marial japonais créé au début du 20ème siècle par Maitre Ueshiba à partir de techniques traditionnelles de combat.
C'est une voie qui cherche à harmoniser les énergies, en neutralisant un attaquant sans entrer en opposition avec lui. « *L'Aïkido s'adresse aux hommes comme aux femmes, enfants, adultes ou séniors. L'aïkido est un art martial sans compétition, et donc pas un sport au sens habituel.* » nous précise Frank Magnaval, l'enseignant du club Allier Nord Aïkido. ***Rendez-vous le mercredi à la Salle polyvalente de Souvigny.***
Rens. 04 70 02 46 17



Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !

pour une séance du film 3 jours Max à partir du 25 octobre 2023 dans votre cinéma CGR

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le lundi 23 octobre 2023

#lebonplancinédeAude&Julie

Conseils routine du matin pour bien démarrer sa journée

Chaque mois, nous vous proposons une morning routine efficace pour vous mettre dans des bonnes conditions pour réussir votre journée.



Formulez des affirmations positives

Les affirmations positives aident à combattre vos croyances limitantes et renforcent votre confiance en vous. Prononcées dès le matin lors de votre morning routine, elles vous encouragent à donner le meilleur de vous-même et à faire preuve d'assurance tout au long de la journée.

En voici quelques exemples :
- Je me réjouis à l'avance de cette journée.
- J'avance vers mes objectifs
- J'ai confiance en moi
- Ma semaine sera couronnée de succès.
- J'ai une énergie fantastique
- J'écoute mes intuitions

A faire lors de votre morning routine : prononcez ces affirmations positives à voix haute ou bien écrivez-les dans un journal chaque matin pour vous aider à positiver davantage.

Source : https://asana.com/



Et la sportive du mois est...

Marie Léautey qui a fait le tour du monde en courant !

Alors qu'elle travaille comme directrice financière à Singapour, Marie Léautey, 42 ans, décide de tout quitter pour réaliser son rêve : un tour du monde en courant. Elle s'engage alors dans une incroyable aventure de 825 jours, sur presque 30 000 km, l'équivalent de 698 marathons, soit six marathons par semaine, en traversant l'Europe, l'Amérique du Nord, l'Amérique du Sud et l'Océanie. Elle établit ainsi deux records du monde dont le tour du monde en courant le plus rapide pour une femme.

En chiffres : 28 249 kilomètres parcourus 698 jours de course, 40,5 kilomètres par jour de course, 9,2 kilomètres/heure de vitesse moyenne, 4 continents traversés d'ouest en est, 16 paires de chaussures usées, 2 poussettes, 0 blessure.



Bon à savoir !
Marie Léautey raconte son défi dans un livre "Le Monde sous mes pieds" Disponible depuis septembre 2023.

Publi-rédactionnel

Vive le sport à Souvigny !

La ville de Souvigny est connue pour son patrimoine mais c'est aussi un endroit où il fait bon vivre et profiter d'activités sportives.

• **Tennis Club Souvigny :** L'inauguration des terrains de tennis a eu lieu samedi 16 septembre à l'issue des finales du tournoi de tennis, en présence de monsieur le Maire Michel Barbarin, Olivier Maurel, secrétaire général de la Préfecture, Jean Sebastien Laloy, vice président du conseil départemental, Jean Marc Dumont, conseiller départemental, Pierre André Perissol, président de la communauté d'agglomération de moulins, Nicole Leger du comité départemental du Tennis, ainsi que les co-présidents du Tennis Club de Souvigny, Damien Wegrzyn et Sebastien Lecroq.

• **L'association Souvigym :** Gym douce les lundis de 9h à 10h. Cardio Renfo les lundis et jeudis de 19h15 à 20h15. Body Zen les jeudi de 10h30 à 11h30. Gym équilibre/mémoire les jeudis de 9h15 à 10h15. Marche nordique les vendredis de 10h à 11h30 rendez-vous Forêt de Messarges. Plus d'infos, Geneviève Lavergne au 06 82 57 25 37.



• **L'Amicale Laïque :**
- Tennis de table : Adhésion pour la saison 2023/2024 à 50€ pour les enfants et 60€ pour les adultes. Salle MJC. Mardi, 19h et vendredi, 20h pour les jeunes à partir de 10 ans. Mardi et vendredi à partir de 20h pour les adultes. L 'association organise aussi des compétitions de tennis de table.
- Yoga : les mercredis à 19h30 salle MJC. 220 € l'année payable en 3 fois. Plus d'infos, Chantal Venasson au 06 99 53 25 06.

• **Foot club des Chats Noirs :** plus d'infos, Philippe Bernadat au 06 49 81 01 22.

• **Le centre social l'Escale :**
- Pétanque en loisirs, à la "bonne franquette" : une fois par semaine de 13h30 à 16h les lundis, ou mardis, ou jeudis sur la place de la mairie. Si interessé, faîtes vous connaître auprès de l'Escale !

- Balade / Marche / Randonnée : Trois parcours sont proposés à chacune des sorties.
Tarif : 11€/an pour les habitants des communes adhérentes, 13€/an pour les habitants hors communes adhérentes. Adhésion 2023 à jour à l'Escale (10€ par an et par foyer).

• **Le centre équestre de la Bouquetterie :** Stages, balades, initiations à l'équitation et cours enfants et adultes. Pension de chevaux de tout âge en box ou au pré. Plus d'infos : 06 60 75 26 95.

De nombreuses offres pour une vie quotidienne animée et pour profiter de la douceur de vivre à Souvigny.





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 !**

Des cabas en ancienne toile de store

Après les sacs à vrac mis en vente à l'épicerie locale de Saint-Léon (La Musette), L'Atelier de « Lilie La Fée » (Lusigny) collabore à nouveau avec la Fondation Le PAL Nature pour un nouveau produit : un sac caba réalisé à partir de toile de store et une anse, quant à elle, à partir de ceinture de sécurité. Cette nouvelle série est l'occasion de promouvoir le réemploi et l'économie solidaire à l'heure où les sacs en plastique envahissent notre quotidien. Ces sacs seront en vente lors des prochaines tenues de stand de la Fondation Le PAL Nature. Programme à venir…





Devenez « rapatrieur » LPO

En tant que point relais du centre de sauvegarde pour oiseaux sauvages de la LPO à Clermont-Ferrand, le PAL accueille régulièrement en transit des oiseaux sauvages en détresse. Un rapatriement dans les meilleurs délais augmente les chances de survie de l'animal. Vous effectuez des trajets réguliers sur le parcours Le PAL - Moulins - Vichy - Clermont-Ferrand, rejoignez le réseau de bénévoles (« rapatrieurs ») et participez au sauvetage en effectuant toute ou partie du trajet entre le PAL et le Centre de Soins. ***Inscriptions : https://form.jotform.com/627171111187358***

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

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

L'artisan du mois

Un soupçon parfumé à Billy

Bougies et fondants parfumés

Un Soupçon parfumé a vu le jour en novembre 2017. Céline Attard a voulu créer son propre univers parfumé pour éviter l'utilisation de produits à base de paraffine plutôt répandus dans le commerce. Elle a commencé avec une quinzaine de parfums différents en fondants et une trentaine en bougies. Elle propose aussi une gamme de bougies gourmandes. Pour la rencontrer il suffit d'aller sur les marchés locaux ! Nouveau : elle accueille désormais les groupes de visite à son atelier et propose des initiations à la création de bougies pour les petits et les grands.



Pour Halloween, Céline a innové en vous proposant un calendrier de 12 monstrueux parfums, serez-vous assez fort pour affronter les sortilèges d'Un Soupçon Parfumé ?

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Profitez de l'été indien pour laver vos tapis et faites-les sécher dehors

Pour nettoyer vos tapis, commencez par retirer la poussière et les saletés à l'aide d'un aspirateur. Mélangez ensuite une petite quantité de savon doux avec de l'eau chaude. Appliquez cette solution sur les zones entachées et frottez délicatement avec une brosse. Rincez soigneusement à l'eau propre et laissez sécher complètement dehors à l'air libre.



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



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

Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicat copropriété et investisseur.

5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Restez connecté !

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

Quivive-app, outil de lutte contre le harcèlement



À l'occasion de la La journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire le 9 novembre 2023, découvrez l'application Quivive-app, mise au point par une start-up bretonne, qui a pour but de lutter contre les incivilités

Une fois téléchargée sur le téléphone portable, Quivive-app enregistre votre environnement sonore, dont les conversations autour de votre téléphone. L'application conserve en continu les 20, 40 ou 60 dernières minutes de votre environnement et les efface au fur et à mesure que le temps passe, sauf si vous décidez de les conserver. Si une agression survient, cet assistant électronique en apporte la preuve auprès de la Justice. Que vous soyez dans la rue, dans les transports, au travail, à l'école, au sport… On ne sait jamais à l'avance que l'on va être agressé.e ! En l'absence de témoins directs, il n'est pas simple d'apporter la preuve de ce que l'on vient de subir. Une situation qui souvent décourage les victimes de porter plainte et obtenir réparation.

Plus d'infos : https://quivive-app.com

La citrouille, bien plus qu'une décoration d'Halloween !

Elles nous servent bien pour faire peur aux enfants, mais pas que. Bien plus qu'une simple décoration, la citrouille est une courge aux multiples facettes. Vous ne savez pas quoi en faire après Halloween ou des restes de chair et graines que vous avez évidées ? Avant de les jeter, découvrez comment éviter de les gaspiller grâce à ces astuces.

Un masque visage à la citrouille

En automne et en hiver, la peau sèche encore plus en raison du froid et de la faible humidité ambiante. Ce masque visage à la citrouille aide à garder un visage hydraté. Les ingrédients sont : 1/4 tasse de purée de citrouille écrasée, un œuf, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe de lait. Préparation et utilisation : Battez tous les ingrédients à fond, appliquez le masque sur le visage en évitant les yeux et la bouche, laissez le masque sécher et retirez-le avec de l'eau chaude, appliquez ensuite votre hydratant habituel. *Source : www.lablondesepomponne.fr*

Une jardinière citrouille

Vous pouvez réaliser une jolie jardinière qui s'harmonisera parfaitement à vos courges multicolores et à votre aménagement automnal. Coupez le dessus de la citrouille à l'aide d'un couteau, videz entièrement la citrouille de ses grains, de ses filaments fibreux et de sa pulpe,


©Steve Buissinne de Pixabay

lissez l'intérieur, remplissez la citrouille au 2/3 ou 3/4 de terreau de rempotage humide et plantez vos succulentes ou vos fleurs d'automne.

Des graines pour l'apéro

A moins de prévoir de planter une rangée de courges dans son jardin, on peut transformer les graines en snack apéritif. Butternut, citrouille, potimarron... Il suffit de les griller au four pour les servir lors d'un apéro. On les passe sous l'eau claire et on les laisse sécher toute une nuit. Le lendemain, on les assaisonne à son goût, avec les épices de son choix, un soupçon d'huile d'olive et du sel. On passe au four à 160°C durant 15 min en vérifiant que les graines ne brûlent pas. Si besoin, on les retourne à mi-cuisson.

Bon à savoir !

« Au Pal, les citrouilles sont données aux animaux du parc seulement si elles sont comestibles, ce qui n'est pas le cas pour toutes les variétés. D'ailleurs celles utilisées pour les visiteurs des Lodges sont très appréciées. Par contre nous ne faisons pas d'appel aux particuliers, car souvent les citrouilles ont commencé à pourrir quand elles sont enlevées. », nous explique Wendy responsable animalier au Parc d'attractions et animalier Le Pal.



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

Nathalie Dutour, sophrologue à Yzeure



Rouge de Jan de Kinder

« Un album sur le harcèlement à l'école primaire, le courage de s'opposer, la solidarité... Une histoire qui touche un sujet d'actualité de notre société actuelle, dans laquelle beaucoup d'enfants peuvent se retrouver, rappelle à quel point la moquerie, même minime, peut faire souffrir. Le thème, délicat, est celui du rejet à l'école. Celui que subissent des milliers d'enfants. A partir d'un petit rien, une petite moquerie, l'enfant devient bouc émissaire des autres et peut vivre et ressentir l'horreur. Cet ouvrage présente une issue aux autres enfants témoins impuissants pour leur indiquer qu'ils peuvent être aussi acteurs. »

Joël Talon, secrétaire de l'association "Simenon en Bourbonnais"

"Les inconnus dans la maison" *de Georges Simenon*



Histoire : N'ayant trouvé d'autre consolation que le vin depuis que sa femme l'a quitté, l'avocat Hector Loursat a cessé de plaider. Il vit à Moulins, dans une grande maison aux trois quarts inhabitée, avec sa fille Nicole qu'il n'aime pas. Un soir, tout son univers bascule : il découvre un inconnu qui vient d'être assassiné. C'est la révélation de toute la vie secrète de Nicole... Sortant de son mutisme, Loursat accepte de plaider. *« C'est un roman qui se déroule intégralement à Moulins et les lecteurs perspicaces pourraient reconnaître des rues, quartiers, etc de Moulins. »*

Save The Date **: Simenon en bourbonnais !** Du 24 au 29 octobre, animations autour de ce roman. ***Plus d'infos : www.moulins-tourisme.com rubrique Agenda.***

Auteure locale Garance Rouvet



"L'Allier (déjà) en transition"

Ce livre regroupe plus de 200 pages nourries par un an de rencontres avec celles et ceux qui agissent au quotidien pour la planète. Des interviews terrain, des focus sur des structures ou sur des initiatives…ce livre est une mine d'informations pour ceux qui s'intéressent de près ou de loin à l'environnement dans l'Allier. *« Notre département n'a pas à rougir de ce qu'il fait en matière de développement durable. Il y a tellement de belles initiatives qu'on ignore et des gens engagés pour demain ! J'ai eu à cœur de les valoriser »* se réjouit l'auteure. ***Disponible : En version papier à la médiathèque de Moulins ou en téléchargement gratuit sur : lallierdejaentransition.fr***

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

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



©Clker-Free-Vector-Images de Pixabay

Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**





Initiation à la mycologie en forêt de Tronçais avec Le Petit Peuple du Bocage

Le samedi 21 octobre, découvrez en famille ou entre amis l'une des plus belles chênaie d'Europe à travers une journée de ramassage et d'identification des champignons au sein d'une vieille forêt domaniale aux chênes immenses.

Fascinants et mystérieux, les champignons suscitent la curiosité et l'enthousiasme quand il s'agit de les chercher, de les déterminer et de les cuisiner… Mais, mettre un nom sur un spécimen n'est pas chose facile. C'est pour cela qu'il vous faudra utiliser tous vos sens pour tenter de les classer dans la bonne famille. Un guide naturaliste vous accompagnera dans cet exercice afin de compléter vos connaissances à l'aide d'outils pédagogiques spécifiques. Ainsi, vous ne regarderez plus jamais les champignons de la même façon et un autre univers s'ouvrira dans la nature désormais à vous.

La journée découverte se déroule ainsi : visite de la forêt de Tronçais, accompagné d'un guide naturaliste. Approche théorique sur l'écologie des champignons. Collecte, détermination et tri des champignons ramassés. Classification et réalisation d'une exposition éphémère, préparation et conservation des champignons. Pique-nique tiré du sac. Sur réservation.

Association « Le Petit Peuple du Bocage »
Les Dabottes - 03320 Château-sur-Allier
07 63 88 66 16



Bon à savoir !

C'est parti pour la saison des champignons !



La commune de Meaulne-Vitray, en partenariat avec la société mycologique du Val de Cher, organise une exposition de champignons qui aura lieu le dimanche 22 octobre de 10h à 18h à la salle des fêtes Alain Fournier à Meaulne. « *Le nombre d'espèces présentes est variable selon les années car tributaire du temps de la semaine précédente mais les bonnes années, plus de 500 espèces différentes de champignons sont présentées au public avec son descriptif, photo, comestibilité ou toxicité... Exposition de champignons, exposition photographique et présentation de Blobs (Myxomycètes). Des membres de l'association, nos déterminateurs, seront disponibles ce jour-là pour accueillir les promeneurs qui ramèneront leur cueillette afin de la faire "expertiser". Panier obligatoire.* » nous précise M. Martin, président de l'association.

Entrée gratuite. Rens. 06 79 40 56 56.





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



Pourquoi **se poser des limites ?**

Vous faire découvrir vos talents pour vous permettre de vous accomplir dans votre trajectoire de vie (éducation, travail, retraite…). Voilà l'objectif d'**Anne-Claire Berr de l'Atelier des Talents à Moulins**. Elle nous propose dans cette rubrique de définir « Ce qui nous empêche d'agir ».





Pourquoi, alors que l'on désire ardemment quelque chose, changer de travail pour aller vers une activité que l'on aime et qui a pour nous du sens, rompre avec une situation qui nous fait du mal ou encore se lancer dans un projet qui nous tient à cœur -, ne parvient-on pas à se mettre en action pour l'obtenir ? Qu'est-ce qui fait que l'on s'engage ? Qu'est-ce qui nous empêche d'avancer ?

L'engagement professionnel engage notre identité profonde, notre histoire, nos talents, notre désir singulier d'apporter quelque chose au monde. Mais ces freins sont parfois paralysants jusqu'à devenir un obstacle à :

- La peur d'échouer
- La peur de changer sa vie, ses habitudes, son salaire, son confort
- La peur de se tromper de chemin
- Les croyances limitantes
- Les résistances et les peurs des proches
- La culpabilité
- Le besoin de validation
- Ne pas se sentir compétent, le syndrome de l'imposteur
- Ne pas savoir par quoi commencer

La liste est longue mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des pistes pour dépasser patiemment ces freins et aller vers la vie. En fait, nos freins ont quelque chose à nous dire !

1 - Reconnaître ses freins et les accepter : Mettre des mots sur ses freins permet de se reconstruire. Sous notre blessure se cache souvent un trésor qui peut être un cadeau pour les autres lorsque celle-ci est reconnue et acceptée.

2 - Ne pas rester seul : Aller vers des personnes qui vont nous motiver et nous donner confiance (amis, famille, accompagnateur, etc.)

3 - Assumer ses choix, se respecter soi-même : Oser dire « non », rejeter les critiques, accepter de ne plus correspondre aux attentes des autres.

4 - Choisir d'avancer : C'est l'action qui construit la confiance en soi.

5 - Se former, rencontrer des pairs, expérimenter : Les rencontres, les démarches viennent nous guider vers les opportunités que nous recherchons.

6 - Communiquer : Oser parler de ses talents, de son désir et de ses projets.

7 - Se laisser surprendre : « *Il faut être prêt à se débarrasser de la vie qu'on a prévue pour aller vers la vie qui nous attend* », disait Joseph Campbell. Tout ne dépend pas de nous, il faut s'ouvrir aux opportunités et laisser la vie nous faire des cadeaux.

Alors, n'en doutez plus ! Vous avez des talents, et le monde en a besoin. Lancez-vous !

Plus de conseils?

Anne-Claire BERR - L'Atelier des Talents
Membre du réseau Talents & Trajectoires
06 72 52 16 95 - ac.ber@talents-trajectoires.com

(Re)découvrir le sport grâce au **coaching sportif à domicile !**

Le manque de motivation ou de temps peuvent être fatals vis-à-vis des bonnes résolutions que l'on s'est fixées à la rentrée. Et si pratiquer son sport chez soi avec un coach privé, c'était la solution ? À Moulins et plus largement sur l'Allier, les coachs sportifs inscrits au sein de l'annuaire Ownsport se déplacent à domicile !



Gain de temps et de motivation, voici les grands avantages du coaching sportif à domicile ! En effet, il n'y a plus besoin de perdre du temps à trouver des exercices qu'on ne maîtrise pas forcément, ou de se déplacer pour faire du sport. Avec un coach à la maison, on est encadré de la création du cours jusqu'au suivi de ses résultats, en passant par la bonne exécution des exercices. Il est ainsi possible d'atteindre toutes sortes d'objectifs de bien-être et de santé : remise en forme, entretien corporel, renforcement musculaire, perte de poids, maintien de l'autonomie…

Des activités variées pour tous

Contrairement aux idées reçues, le coaching sportif ne se résume pas aux cours de fitness personnalisés. Il est aussi possible de découvrir diverses activités comme la gym douce, le yoga, la danse, le Pilates, la musculation… Il y en a pour tous les goûts ! Chaque éducateur sportif a en effet ses propres spécialités avec des diplômes variés allant du Brevet d'État au Master STAPS. En mettant en place des séances personnalisées, il est possible de pratiquer à tout âge et à tout niveau, et on évite d'avoir à suivre le rythme des autres comme dans un cours collectif. Le principe est simple : répondre à des besoins individuels, en tenant compte de l'état de santé, des capacités et des envies du pratiquant.

Bon à savoir ! ***Ownsport propose des cours avec un coach sportif diplômé dès 20€ de l'heure en solo grâce à l'Avance Immédiate de Crédit d'Impôt. Plus d'informations et inscription au 01.42.05.06.10 ou sur ownsport.fr.***

Témoignage



« Mon objectif sera de vous aider à domicile, à retrouver ou améliorer vos performances dans votre sport, et ce, quel que soit votre niveau de pratique. Depuis 10 ans je travaille notamment avec des clubs et associations pour la préparation individuelle et collective des adhérents, je connais parfaitement les besoins et les attentes des sportifs. Pour être efficace, le travail athlétique doit être au maximum individualisé et intimement lié à un travail mental et de compréhension de la programmation. Vous avez la caisse, je me charge de mettre le bon moteur selon vos besoins ! », **Aurélien, dornois, membre Ownsport, coach pour votre préparation physique à Moulins et ses alentours.**

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

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

ACTO
Solution globale pour l'emploi
ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

ADN
TRAVAUX PUBLICS
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

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 GT 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

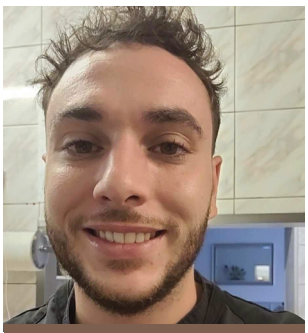
IMPRIMERIES Réunies 1795
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !
Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.
1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

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

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

L'idée recette du chef Jean Tabourneau du restaurant Divers Gens à Moulins

Escalope de veau panée, sauce shiitake, pommes au four et légumes glacés



Ingredients pour 6 pers.

6 escalopes de veau
3 œufs
3 cas de farine
200g de chapelure
200g de shiitake
100g de crème liquide
1 oignon
2 gousses d'ail
6 pommes de terre
3 carottes
1 courgettes
1 navet long
1 noix de beurre
1 verre d'eau

A vous de jouer !

• **L'escalope panée :**
- fariner les escalopes
- les tremper dans les œufs battus
- les passer dans la chapelure
- les frire à la poêle ou à la friteuse 4min

• **La sauce shiitake :**
- couper les shiitake, l'oignon et l'ail en lamelle
- faire revenir tout en même temps sans coloration 10min et assaisonner
- verser un verre d'eau et la crème et laisser réduire 10 min

• **Pommes au four :**
- laver les pommes de terre
- les couper en deux dans la longueur et les assaisoner
- les cuire au four 1h à 180°c avec un filet d'huile d'olive

• **Les légumes glacés :**
• laver les légumes
• les tailler en sifflet de 2cm
• les cuire dans une eau bouillante, saler jusqu'à pouvoir planter un couteau et le retirer sans forcer
• les refroidir dans une eau avec des glaçons
• faire revenir une noix de beurre avec un peu d'eau dans une poêle et y ajouter les légumes
(*Vous obtiendrez un léger nappage brillant*)

Plus qu'à dresser et déguster
Bon appétit !



Divers Gens - 8 place de la Liberté - 03000 Moulins- 04 70 44 41 22

À semer ou planter ce mois-ci dans votre jardin !

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en Oct/Nov !

Cerisier





Oignon blanc



Choux-fleur







Le language de fleurs

Chaque fleur a son mot à dire et une histoire à raconter. Alors bien les connaître vous aidera à dire ce que parfois, vous n'osez pas dévoiler…

Le chrysanthème



La tradition associe le chrysanthème au deuil et à la Toussaint, tout simplement car c'est la plus belle fleur de l'automne. Toutefois, les nouvelles variétés en fleurs coupées tendent à incarner plutôt la longévité et la joie.
Sa saison : mi-août jusqu'aux gelées d'automne.

La cuisine thérapeutique en EHPAD : une activité pleine de sens pour les personnes âgées

A la Résidence ORPEA à Moulins, le projet de cuisine thérapeutique est né au mois de novembre 2022. Il a été initié et mis en place par Aurelie l'ergothérapeute de la résidence. « *Rapidement, c'est l'idée d'une cuisine mobile au sein de la résidence qui s'est imposée. Cela permet en effet d'aller à la rencontre des résidents et du personnel soignant dans les étages. La cuisine est un outil formidable qui permet de mettre en œuvre une grande diversité d'objectifs thérapeutiques. Elle peut tout à la fois stimuler la mémoire, favoriser la réminiscence de souvenirs, maintenir de bonnes capacités motrices tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs que créer du lien entre les résidents qui y participent.* », nous explique Margaux Laborde directrice de la résidence.

La première tournée de gâteaux de l'EHPAD !





Le premier atelier a eu lieu avec deux résidentes de l'unité protégée qui se sont attelées à l'élaboration de petits sablés à la vanille. « *L'une d'elles s'est emparée de la recette pour la lire à haute voix. S'il a fallu initier la réalisation de la recette en cassant l'œuf nous-mêmes, par la suite, ce sont les résidentes qui ont malaxé la pâte et créer ensuite les formes avec les emporte-pièces. Ce sont encore elles qui ont surveillées la cuisson des sablés au four. Les gâteaux à peine refroidis, ils ont été dégustés par nos deux pâtissières mais il en est resté quelques-uns pour le goûter… Effet secondaire inattendue, la bonne odeur qui s'est répandue dans l'étage a émoustillé les narines des gourmands et personne, ce jour-là, n'a ignoré l'appel du ventre à 12h15 pour le repas…* », nous confie Tristan l'animateur de la résidence.

Bon à savoir !

La Cuisine des Lanciers s'engage pour la solidarité intergénérationnelle

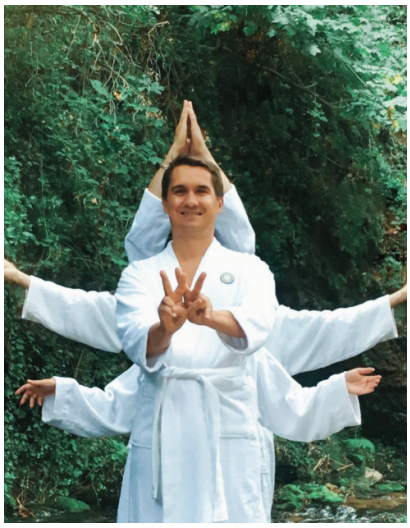
À Franchesse, La Cuisine des Lanciers offre, chaque mois, jusqu'à 10 repas à emporter à *des personnes âgées. « Pour en profiter, il suffit de se manifester auprès de notre restaurant. Les aidants peuvent aussi récupérer un repas pour le porter au domicile de leur proche.* » nous explique David Gilis, gérant du restaurant. Ce projet de solidarité intergénérationnelle découle d'un partenariat entre KLESIA et le programme 1000 cafés pour favoriser le bien vieillir et l'inclusion sociale des seniors dans 10 établissements du réseau 1000 cafés, dont la Cuisine des Lanciers à Franchesse. Pour les accompagner dans le développement de ce service, le partenariat permet l'achat d'équipements de cuisine dédiés à la vente à emporter. Une formation de deux jours est également offerte à l'ensemble des gérants pour les appuyer dans la préparation des repas à emporter et en phase avec les besoins nutritionnels des seniors. Elle aura lieu en décembre 2023. Ce projet soutient également les gérants dans l'organisation d'animations intergénérationnelles en lien avec des partenaires locaux mais aussi nationaux.

Plus d'infos : 07 60 40 87 69



Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



Mon programme anti-stress en 7 jours, **avec Thierry Thomas**



Avant sa sortie nationale en 2024, le livre de Thierry Thomas « *Mon programme anti-stress en 7 jours* » est déjà disponible en exclusivité aux Thermes de Bourbon-Lancy. Spécialiste de la prévention santé et de la gestion du stress (il a créé l'application très connue RespiRelax), l'auteur intervient depuis la saison 2023 dans la station thermale de Saône-et-Loire.

"*Mon programme anti-stress en 7 jours*" est le sixième livre de Thierry Thomas. Le 12 septembre dernier, dans le cadre de sa collaboration avec les Thermes de Bourbon Lancy, il a présenté son dernier-né lors d'une conférence grand public suivie d'une séance de dédicaces.

« *Mon programme anti-stress en 7 jours* » est fondé sur son expérience de 25 années d'expertise dans la gestion du stress. Il n'a gardé que des pratiques qu'il a personnellement testées et validées auprès des personnes qu'il a accompagnées.

Thierry Thomas propose un programme réaliste et atteignable : pas besoin de transformer radicalement votre vie. Avec des changements subtils et de simples préconisations alimentaires, vous pouvez voir une différence radicale.

En 7 chapitres pratiques, vous apprendrez à :
- Maîtriser la cohérence cardiaque pour apaiser votre esprit.
- Réinventer votre alimentation.
- Découvrir la magie du mouvement.
- Dormir comme un bébé.
- Intégrer la positivité dans votre quotidien.
- Plonger dans la méditation.
- Embrasser l'art du lâcher-prise.

Mon programme anti-stress en 7 jours
Thierry Thomas avec la collaboration de Célia Mores, docteure en neurosciences 240 pages
publié aux éditions Leduc.

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur *bleu*

Quand on parle du bleu, on pense de suite au ciel et à la mer... deux éléments naturels qui font partie de notre quotidien. Cela est peut-être l'une des causes pour que le bleu soit la couleur préférée. Généralement associée à l'apaisement et à la stabilité, la couleur bleue fait aussi référence à la confiance, à la loyauté ou à la vérité. Le bleu est également étroitement lié au bien-être et à la spiritualité. Il est souvent associé par exemple à la sérénité, à la sagesse et au rêve.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach sont de plus en plus reconnues pour leur bienfaits sur le bien-être. Pauline Orain conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach nous guide pour en savoir plus.

« *"Je viens vous voir parce que je suis stressé.e !", "Pouvez-vous me dire quelle est la fleur contre le stress ?". Voilà des phrases que j'entends souvent en début d'entretien en fleurs de Bach. Le mot "stress", détourné peu à peu de son sens premier, est désormais rentré dans le langage commun. Derrière ce mot devenu généraliste, se cachent des émotions pourtant bien différentes d'une personne à l'autre. Ce qui ME stresse, ce qui VOUS stresse, ce qui LE stresse ou ce qui LA stresse résonnera différemment à l'intérieur de chacun de nous. Cela peut-être de l'anxiété, de la peur, de la colère, un manque de confiance, de l'impatience, de l'incertitude, une hypersensibilité, du découragement ou toute autre émotion propre à votre personnalité, vos ressentis. Les émotions vécues comme du stress peuvent donc être associées à chacune des 38 fleurs de Bach. A quelles émotions associez-vous le fait, vous, d'être stressé.e ? Comment cela se passe-t-il à l'intérieur de vous lorsque vous êtes stressé.e ? Comment vous sentez-vous avec ce stress ? S'autoriser à se questionner, à s'écouter, se donner le droit de prendre le temps de nommer les émotions que vous reliez au stress, de lui donner des contours, vos contours…permettent d'identifier la ou les fleurs qui vous donneront le coup de pouce ciblé pour apaiser vos émotions.*
Il n'y a pas de fleurs « contre » quelque chose, mais bien plutôt des fleurs « pour » accueillir, « pour » adoucir, « pour » harmoniser.. »



Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 23.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

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

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

#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

#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

#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

#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 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

#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



#Emmanuelle Vergne, Emodam Sophro

*« **Installée depuis avril dernier à Yzeure, je suis sophrologue** et je vous propose diverses séances de relaxation individuelle dans le but de vous accompagner dans la gestion du stress, la gestion de la douleur et de la douleur face à la maladie, la gestion des troubles du sommeil mais aussi dans la gestion des addictions et des phobies. Il s'agit d'un entraînement personnalisé basé sur diverses techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Ces séances ciblées et guidées sont destinées à vous faire sentir en accord avec vous-même, vous apporter des outils pour vous rendre autonome dans la vie de tous les jours.*
Je vous propose également des séances de groupe afin de vous détendre dans l'Ici et le Maintenant.
En cette nouvelle rentrée de septembre, j'ai ajouté à mon arc, des séances de massage de confort et de bien être ainsi que du drainage lymphatique.
Etant infirmière je fais également de l'éducation à la santé. Chacun est unique… Chaque moment accordé à son bien être apporte douceur et un peu de bonheur ! N'hésitez pas à visiter mon site Emodam Sophro sur Google, Facebook ou Médoucine.com pour découvrir mes prestations. ».
Emodam Sophro - 16 rue Ampère
03400 Yzeure - Tél : 09 73 11 72 77

#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)

#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

#Naturopathie

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

#Massages bien-être

• *Magali FELIP-JORDANA*
Praticienne en massages de bien-être
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.

#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

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

#Fleurs de Bach

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

#Reflexologie

• Pauline BOURBON
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
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
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.

• Sur Mon Nuage
Réflexologie Energie 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

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



COLOCATIONS POUR 8 PERSONNES AGÉES

AVEC AUXILIAIRES DE VIE SUR PLACE 7j/7

AMBIANCE CONVIVIALE & COÛT MODÉRÉ



Présence 7j/7
Ménage
Entretien du linge
Repas faits maison...



LOGEMENT À TAILLE HUMAINE SÉCURISANT



Ages & Vie, domiciles partagés et services adaptés aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Dans un cadre de vie à taille humaine, apaisant, sécurisant et intergénérationnel, des personnes ne pouvant (ou ne voulant) plus demeurer seules, bénéficient d'un accompagnement selon les besoins : présence 7j/7, aide au lever, au coucher, toilette, ménage, entretien du linge, animations, repas faits maison...

1



TAILLE HUMAINE

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

2



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

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

3



COÛT MODÉRÉ

A service comparable, Ages & Vie est une des solutions les plus accessibles.

4



LIBERTÉ

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

Retrouvez la colocation la plus proche de chez vous sur :

www.agesetvie.com

Renseignements et rendez-vous :

0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

Ages&Vie