#88 Dec 2023

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Destination 2024



Pour les fêtes de fin d'année...

Offrez du Bien-Être autour de vous !

Noël arrive à CeltÔ...

LA BOUTIQUE CeltÔ

Venez découvrir

Notre boutique de Noël

avec un large choix d'idées Cadeaux

1 accès ZEN aux **Espaces thermoludiques** OFFERT dès 60 € d'achat *



Offrez des soins, des modelages, des séjours...

Téléchargez en ligne et imprimez

VOS BONS CADEAUX

jusqu'à la dernière minute

www.celto.fr





- Cadeaux Enfants
- Soins du Visage
- Espaces Thermoludiques
- Produits Cosmétiques Visage et Corps
- Modelages Bien-Être
- Idées Cadeaux de Noël
- Thés et coffrets de thés...
- Art de vivre et Déco...

* Offres réalisées uniquement en boutique - Accès ZEN uniquement les vendredis et samedis dès 17h, valable jusqu'au 31 mai 2024 - Conception graphique : Studio Borvo

CeltÔ

Mon rendez-vous Bien-Être à Bourbon-Lancy

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66



On vous gâte pour les fêtes de Noël !

JOUEZ & GAGNEZ !
Une nuit pour 2 personnes en tente Tipi à La Bêle & Toile à Thiel sur Acolin, d'une valeur de 95€.*

**Valable du 28 mars jusqu'à la fermeture du camping en 2024.*

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

#JEUCONCOURS

Le voilà, le dernier numéro de cette d'année ! Nous vous donnons rendez-vous en 2024 pour de nouvelles aventures. Afin de vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner une nuit pour 2 personnes en tente Tipi à La Bêle & Toile à Thiel sur Acolin.

Une nuit insolite pour vous rapprocher un peu plus de la nature

Sabine vous accueille dans son camping à la ferme situé à 2km du Pal, un univers dépaysant avec des tentes Tipi sous différents thèmes pour apaiser l'esprit et s'offrir une sensation de sérénité autour des animaux. Vous profiterez de toute la faune et la flore qui vous entourent, du petit matin à la nuit noire.

Pour participer, envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 20 décembre 2023 ou rendez-vous sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram. Bonne chance ! À très vite et belles fêtes de fin d'année ! Aude & Julie





Facebook & Instagram : La Bêle & Toile

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 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, Librairie Jeunesse Coïncidence, Centre Chiropratique du Bourbonnais.
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





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**

Tic, tac, tic, tac… **la Saint-Sylvestre approche à grands pas**

Vous n'avez pas encore trouvé où et comment célébrer le réveillon de l'An. Pas de panique ! Il existe plein de bonnes façons de finir et de commencer l'année. En voici quelques unes.

• Envie de changer d'air !
Offrez-vous une location près de chez nous pour le 31 décembre. Notre territoire regorge d'hébergements et il y en pour tous les goûts. Vous avez donc l'embarras du choix entre roulottes, gîtes, hôtels, bulles, cabanes, chalets ou chambres d'hôtes... Ces lieux sont l'endroit idéal pour une escapade romantique ou rassembler famille et amis pour faire la fête et célébrer le passage à la nouvelle année.

• Des jeux pour s'amuser
Le Nouvel An peut aussi être placé sous le signe du jeu. Des jeux d'ambiance pour que petits et grands réveillonnent dans la bonne humeur et la rigolade ! Pour cela, demandez conseil aux commerçants locaux, à la médiathèque, la ludothèque, Ludi Moulins… Ils vous aideront à sélectionner des jeux adaptés aux âges de vos convives.

• Savourer un bon repas
Si vous souhaitez sortir plutôt que de rester chez vous, sachez que de nombreux restaurants proposent des offres et un menu spécial pour le 31 au soir. Vous pouvez également profiter de cette occasion pour vous faire livrer un menu. Des chefs proposent des menus variés et follement savoureux. Les bars et discothèques dévoilent également des soirées exclusives.

• Organiser une soirée à thème
Grâce à des costumes amusants, extravagants ou élégants, l'atmosphère sera d'emblée plus détendue. En particulier si à votre fête vous invitez des proches venant de différents cercles qui ne se connaissent pas forcément très bien entre eux. Ainsi, une fête à thème peut être un bon point de départ pour des discussions plus décontractées.

• Se faire un marathon de vos films préférés
En solo ou à plusieurs, l'idée c'est de se faire plaisir avant tout ! Du coup, pourquoi ne pas se prévoir un marathon de votre série ou vos films préférés, en mangeant du popcorn, de la glace ou des bonbons ? Et si jamais vous avez juste envie de vous coucher tôt, on le fait aussi !

Insolite

Une boîte de nuit gonflable à louer dans votre jardin !



Dans le Morbihan, « *La Boîte de Night* » prend d'assaut la scène de la vie nocturne avec une expérience unique. Elle fait vibrer les amateurs de fêtes de tous âges. Conçue pour créer une atmosphère festive inoubliable, elle se déplace chez vous, l'endroit idéal pour célébrer toutes les occasions, jour de l'an, anniversaire, événement d'entreprise...
« *La Boîte de Night offre une expérience de boîte de nuit révolutionnaire, combinant l'excitation d'une soirée en discothèque avec le plaisir et l'intimité d'une soirée entre amis. La structure gonflable crée un environnement festif et accueillant, avec des jeux de lumière, des lasers, une machine à fumée et une sonorisation digne d'une vraie discothèque. Des programmations musicales avec des DJs talentueux peuvent venir faire vibrer la piste de danse* », nous explique Nathan Bares le propriétaire de la structure.
Plus d'infos sur Facebook & Instagram

Le DJ, **plus qu'un animateur musical de soirée**

Bon à savoir !



Vous allez peut-être passer le réveillon en famille ou entre amis. Et pour réussir sa soirée, il faut bien sûr une bonne playlist. DJ MRT vous propose quelques choix de musiques à glisser dans celle-ci :

- Kool and the gang - Célébration
- Ricchi e Poveri - Sara pêche ti amo
- Jean-Luc Lahaye - Femme que j'aime
- Dr Alban - Sing Hallelujah
- Cher - Believe
- Céline Dion J'irais où tu iras
- The Black Eyed Peas - I Gotta Feeling
- Bennett - Vois sur ton chemin
- Oliver Heldens & Kate Ryan - Désenchantée
- Joe Dassin - Dans les yeux d'Emilie

Ces dernières années, ce métier est sorti de l'ombre grâce à des disc-jockeys devenus mondialement connus qui l'ont popularisé. Cela a permis de dévoiler toutes les facettes de cette profession et de sortir des clichés. Ainsi, le DJ ne se contente pas de passer de la musique en restant derrière ses platines pour faire danser les gens dans une boîte de nuit, lors d'une soirée, d'un réveillon… Il définit également le programme musical en sélectionnant des playlists adaptés au public devant lequel il se produit. Rencontre avec Nicolas, alias DJ MRT.

DJ MRT veut réveiller les nuits bourbonnaises
Nicolas alias DJ MRT, baigne dans la musique depuis ses 12 ans. Le moulinois a eu la chance d'avoir plusieurs résidences comme le Bataclan 03 mais aussi le Moulin de la Chaume ou encore le Tilt 71. Il a également fait partie d'une troupe où il a pu mixer dans différents clubs un peu partout en France. « *J'ai effectué mes débuts comme beaucoup, dans les soirées privées, le meilleur apprentissage. Il est plus difficile de réussir à faire danser un nombre de personnes restreint avec toutes générations confondues qu'un grand nombre de personnes. Mais le métier de DJ est devenu accessible au plus grand nombre avec l'accès au ressources aisées ainsi qu'à la modernisation du matériel qui facilite la technique. Je pense que ce qui fait la force d'un bon Dj « moderne », c'est de jouer le bon morceau au bon moment et de jouer des choses qui changent de l'ordinaire tout en gardant une ligne directrice musicale que les gens reconnaîtront. Du « vieux » remixer avec du récent par exemple, la culture musicale c'est le nerf de la guerre. Producteur depuis cette année, j'ai sorti plusieurs remix qui me permettent de donner une touche personnelle à mes DJ Set.* », nous explique Nicolas.

DJ MRT c'est aussi !
Le créateur de la Nuit Éphémère à Avermes ! Ce nouvel événement de type festival qui s'est déroulé au parc des expositions cette année a rassemblé près de 1000 personnes. Nicolas espère que cela sera encore une réussite en 2024.

Avec une dizaine d'années d'expérience dans le métier, c'est avec plaisir qu'il vous propose pour vos évènements, une prestation avec un accompagnement personnalisé, pour un service en accord avec vos attentes.

N'hésitez pas à le contacter au 06 65 51 99 22. Facebook : Nicolas Morette et Instagram : nikomrt

Un réveillon du 31 solidaire et convivial **à Lurcy-Levis**

À Lurcy-Levis, deux associations locales, Les Décidées et le Centre Social et Culturel s'unissent chaque année pour proposer un réveillon solidaire du 31 à la salle des fêtes mise à disposition par la mairie. L'occasion de lutter contre la précarité et la solitude, accentuées en cette période de fêtes de fin d'année. Rencontre avec Pierre Giraud, coordinateur d'animation et de développement local au Centre Social pour en savoir plus sur cette 9ème édition !

Esprit Edition : Comment est venue cette idée ?
Pierre Giraud : En œuvrant au quotidien auprès des habitants des douze communes du secteur, nous constatons que bon nombre s'isolent, physiquement et/ou culturellement. Cette situation se ressent encore plus les soirs de fête : même si tout le monde dit : "*ça ne me dit rien de sortir, le réveillon c'est pour les autres, on est mieux chez soi*", on est finalement toujours content d'avoir l'occasion de sortir et de voir du monde.

Esprit Edition : Quel est son objectif ?
Pierre Giraud : Redonner à chacun et chacune, quelque soit son âge, ses revenus, ses capacités à être mobile, la possibilité de rencontrer du monde, de s'amuser et rire, de faire la fête. Le réveillon du 31, c'est l'occasion de tisser des liens qui peuvent perdurer, et d'aider, d'être solidaire. Convivialité et entraide sont les ingrédients du succès de cette fête !

Esprit Edition : À qui s'adresse cette soirée et comment se déroule-t-elle ?
Pierre Giraud : Le réveillon est ouvert à toutes et tous. Dès le 1er décembre, les habitants s'inscrivent à l'avance, signalent d'éventuelles difficultés (financières, de déplacement, etc.), expriment leur envie de donner un coup de main. Bon à savoir, une réduction récompense ceux qui se déguisent. Le thème de cette année est la mode, Fashion Week ! Vient le jour J, le 31 décembre. Les convives sont accueillis dans la salle socioculturelle de Lurcy Lévis avec un verre de bienvenu et découvrent la décoration des tables qui s'intille pour l'occasion. Lors de la soirée, le service et repas de fêtes sont organisés par des bénévoles plein d'entrain. Le DJ, cette année, et pour la seconde fois, sera l'équipe de DJ Jean-Lo Night 80 qui animera les temps entre les plats et la piste de danse. Après une coupe de champagne, le compte-à-rebours annonce le temps de la danse ! Confettis et serpentins inondent la salle, et voici les convives partis jusqu'aux premières lueurs !

Esprit Edition : Quels sont les retours de cette soirée des années précédentes ?
Pierre Giraud : Les réveillons solidaires de Lurcy Lévis plaisent beaucoup, ce sont des temps avant tout conviviaux et de partage grâce à l'organisation faite par des associations et leurs bénévoles. Nous sommes tous réunis pour la fête, tout le monde s'amuse.

Esprit Edition : Comment réserver ?
Nous limitons le nombre de participants volontairement. Cet évènement est gratuit pour les



moins de seize ans. Il faut être adhérent au Centre Social et Culturel (adhésion familiale de 5€) et la participation va de 12 à 25€. Tout repose sur une dizaine de bénévoles, nous sommes preneurs de coups de main, avant pour préparer, pendant la soirée et/ou après, pour ranger !

Le mot de la fin de Mme Bellet, la présidente de l'association Les Décidées
Après 13 années riches en émotion et projets de toutes sortes, l'association va cesser ses activités après ce réveillon. Je suis confiante : les habitants auront sûrement de nouvelles idées pour rebondir et pourront toujours compter sur le centre social et culturel.

Rens : 04 70 67 91 35, c.s.lurcy@wanadoo.fr, ou en passant au centre social de Lurcy-Levis.



Le Club de danse de salon Moulins-Yzeure **vous fait danser à toute heure**

Danses rapides, lentes, en duo ou en solo, le Club de danse de salon Moulins-Yzeure, propose pas moins d'une quinzaine de cours de danses différentes et ce du lundi au vendredi, sans oublier l'organisation de dancings et thés dansants. Bouger au rythme de la musique a de nombreuses vertus physiques et mentales, et cela à tout âge !



Cela fait 40 ans que le Club de danse de salon Moulins-Yzeure tourne et virevolte aux rythmes endiablés de musiques du monde entier. Pour suivre le tempo, pas question d'impro ! Ici, on apprend, dans les règles de l'art, à positionner correctement son buste, son port de tête, ses bras et ses jambes pour profiter pleinement des chorégraphies. Une rigueur qui n'empêche pas la détente pour les 120 adhérents âgés de 28 à 89 ans, qui ont fait de ce moment un incontournable de leur planning.

Danse de salon

Appelée ainsi dans les années 50 pour se différencier du rock-roll émergent, la danse de salon s'apprend ici en 6 niveaux et se décompose en deux catégories. D'un côté, les danses latines comme la rumba, le cha-cha, la samba ou le paso doble. De l'autre, les danses standard tels que par exemple le tango, le fox trot, la valse lente, la valse de Vienne ou le quickstep. Tantôt en corps à corps, tantôt à bout de bras, les regards sont concentrés et les corps s'expriment. A l'instar de Michèle et Bruno Bernadon, en couple sur la piste comme dans la vie, et respectivement trésorière et président du Club. « *Un couple d'amis nous a inscrits au Club il y a 14 ans. Nous ne savions pas danser ni l'un ni l'autre. Nous avons persévéré et je suis ravi de faire cette activité avec mon épouse. Un bon compromis pour l'ex-joueur de foot que j'étais* » confie Bruno. Les enchaînements sont codifiés et Josette Tirel (vice-présidente) passionnée depuis 30 ans, veille à leur bonne exécution. « *C'est excellent à la fois pour les muscles, la mémoire, la concentration et le moral car quand on danse, on oublie le reste* ».



Autres danses

Le club propose également des cours de tango argentin, rock rapide, bachata mais aussi des cours de danse en ligne et de country pour celles et ceux qui viennent en solo. Les cours sont dispensés par des bénévoles dévoués et passionnés, comme Ophélie, animatrice depuis un an et qui pratique la danse de salon depuis 5 ans. « *J'ai pratiqué la danse classique pendant 15 ans. J'ai découvert la danse de salon par hasard et ça m'a tout de suite plu. Aujourd'hui, je suis contente de pouvoir animer ces cours. C'est enrichissant. On développe sa confiance en soi tout en passant un bon moment* ».

Pauline Orain

Bon à savoir !

À vos agendas !

Thé dansant ouvert à tout public, le 14 avril 2024 à la salle des fêtes, place du Maréchal de Lattre de Tassigny à Moulins (10€).

Plus d'infos !

2 Clos Jean de Launay à Yzeure
06 48 12 12 53
bruno.1956@orange.fr
3 cours d'essais gratuits en septembre (portes ouvertes).

Flora Festy
Artisans fleuristes
15, rue Bergeron Vebret à Yzeure 04 70 46 09 21

CONFIDENCES BEAUTÉ
Esthéticiennes
0699435520
12 Avenue de la Libération
03000 Moulins
Bon cadeau de Noël disponible à l'achat en boutique ou en ligne sur confidencesbeautemoulins.booksy.com

Nouvelle exposition « Cabarets ! », que la fête commence !

Depuis le 9 décembre et jusqu'au 30 avril, Le Centre national du costume et de la scène vous invite à (re)découvrir l'univers festif, fastueux et fantasque des cabarets.


©Alix Malka

Né au XIXème siècle sous forme de cafés-concerts parisiens, devenus revue de music-hall et aujourd'hui show, le cabaret a su traverser les époques. Sans jamais prendre une ride et sachant se réinventer, il séduit toujours autant les artistes comme le public français et international. L'exposition, qui réunit 120 costumes, vous invite à plonger dans les ambiances festives et légères des Folies Bergère, du Lido, de Chez Michou et des actuels Moulin Rouge et Paradis


©CNCS / Florent Giffard

Latin où règnent en maîtres, plumes, strass et paillettes avec des tenues mythiques comme, entre autres, celles de Line Renaud, Dalida ou encore Zizi Jeanmaire. A la fois spectaculaires et créatifs, les costumes mettent à l'honneur le savoir-faire unique et précieux des meilleurs couturiers, bottiers, brodeurs et plumassiers.
L'exposition met également en lumière une nouvelle forme de cabaret dit « indisciplinaire » où des artistes indépendants de talents cassent, avec insolence et style, les codes. Le monde du spectacle est ainsi revisité avec la liberté comme leitmotiv. Les costumes, inédits et particulièrement inventifs, ne font pas exception à la règle avec de véritables performances d'assemblages issues d'éléments de récupération, au rendu saisissant, parfois proche d'une pièce de haute couture.

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. A découvrir dans la continuité du parcours de visite.





Après les fêtes, relevez le défi du **Dry January !**

Le Dry January, une pause pour faire le point sur sa consommation d'alcool. Au lendemain des fêtes de fin d'année, l'heure est aux bonnes résolutions. Certains se lanceront d'ailleurs dans le " Dry January " ou le défi sans alcool du mois de janvier (" Janvier Sobre") pour récupérer des excès des derniers jours. Rencontre avec **Laurence Van Accoleyen de ABC Sobriété** qui propose des programmes pour arrêter l'alcool et retrouver une vie équilibrée.



Esprit Edition : Quand consomme-t-on trop d'alcool ?
Laurence : De nombreuses personnes consomment trop d'alcool sans même en avoir conscience. Pour savoir si on a un problème de consommation il est possible de commencer par se demander : Est-ce que je peux m'arrêter de boire 8 jours sans problème ? Et le faire. Est-ce que je bois pour de mauvaises raisons ? Stress, angoisses... En étant honnête avec soi-même et en répondant à la question : ma relation à l'alcool est-elle saine ?

Esprit Edition : Quels sont les bienfaits du sevrage alcoolique ?
Laurence : Les bienfaits sont nombreux, à commencer par un meilleur sommeil, plus d'énergie, une meilleure santé physique et surtout une estime de soi qui remonte au fil des jours de sobriété. Quand on a un problème de dépendance la culpabilité et la honte prennent beaucoup de place au quotidien. Arrêter de consommer de l'alcool permet de s'en libérer et c'est énorme la différence que cela fait.

Esprit Edition : Quelles sont les étapes pour réussir son sevrage alcoolique ?
Laurence : Il y a des nombreuses étapes pour réussir un sevrage et il faut accepter que la ou les rechutes fassent partie intégrante du processus. Il faut souvent essayer, recommencer... Il faut comprendre pourquoi on boit, quels sont les déclencheurs et trouver des parades pour chaque situation. Il faut apprendre à dire non, apprendre à se faire confiance et développer de nouvelles compétences pour avancer sans alcool. Quoi qu'il en soit, le mieux avant d'entamer un sevrage est d'en parler à un professionnel de santé qui pourra, si besoin, mettre également en place un traitement ou un accompagnement spécifique. Mes programmes viennent en complément d'un suivi médical et sont un vrai plus pour tenir au quotidien et surtout sur le long terme.

Esprit Edition : Des conseils pour contrôler sa consommation ?
Laurence : Quand on est alcoolique ou dépendant à l'alcool, il n'est pas possible de contrôler sa consommation. Il faut donc réussir à arrêter complètement l'alcool et ne plus jamais en boire. Sinon l'addiction finira immanquablement par reprendre le dessus. Pour les personnes sans addiction, il faut faire attention de ne pas dépasser les recommandations de santé (attention pour les femmes qui sont plus sensibles aux méfaits de l'alcool), et faire régulièrement des pauses complètes de consommation. Je dirais qu'il faut régulièrement interroger sa relation à l'alcool parce qu'il arrive qu'on glisse doucement vers la dépendance sans s'en être rendu compte. En ce qui me concerne, il m'a fallu longtemps pour arrêter de boire et, bien sûr, pas mal de tentatives. Depuis que je suis sobre j'ai l'impression de vivre une vie merveilleuse. Je crois qu'on ne met pas assez en avant les avantages et la joie qu'il y a à quitter une addiction. Il faut en finir avec l'image de l'abstinent qui toute sa vie va lutter contre l'envie d'alcool. Bien sûr arrêter de boire demande des efforts et ce n'est pas facile les premières semaines mais je peux vous dire que cela en vaut la peine. En ce qui me concerne, je profite de la vie comme jamais et pour rien au monde je ne voudrais revenir en arrière ou boire à nouveau.



Esprit Edition : Que proposez-vous pour le Dry January ?
Je propose un accompagnement "Janvier sans Alcool" qui s'adresse plutôt aux femmes qui voudraient faire le Dry January et qui ont besoin d'un petit coup de pouce en plus pour y arriver. Il existe également des formules 1/3 ou 6 mois qui s'adressent aux personnes dépendantes ou alcooliques.

Plus de conseils ?
https://abcsobriete.fr

Pour vos repas de fêtes !

Accords mets et sans alcool !

Les boissons non alcoolisées sont de plus en plus présentes sur les tables de fêtes et de soirées. Benoit d'Onofrio est « sobrelier », un sommelier inclusif, qui s'ouvre à tous les profils de boissons, d'où le choix du nom « sobrelier ». Il est spécialiste des boissons sans alcool, élaborées pour accompagner un bon repas. Il est le premier en France à exercer cette profession. Benoît concocte lui-même ses recettes notamment à base de plantes ou de fruits. « *L'idée est de proposer et créer des boissons pour les convives qui font le choix du non alcoolisé, avec la possibilité de bénéficier des mêmes émotions que pourraient provoquer un accord met et vin parfait. Après avoir été sommelier pour de grands restaurants parisiens, j'élabore aujourd'hui des accords sans alcool en m'inspirant des techniques des vignerons (macération et extraction d'arômes). Je propose des breuvages qui retrouvent l'expression première du fruit et se marient avec les plats des chefs avec qui je travaille.* ». Instagram le_sobrelier





MOULINS
entre en scène

DU 15 DÉCEMBRE 2023
AU 6 JANVIER 2024

Chaque soir de 17h30 à 20h30

SACRÉ-CŒUR · HÔTEL-DE-VILLE · JACQUEMART · THÉÂTRE

agglo-moulins.fr

L'Europe s'engage en région Auvergne-Rhône-Alpes avec le FEADER

LEADER Territoire BOURBON Groupe d'action locale

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

La Région des Lumières Auvergne · Rhône-Alpes

Allier Bourbonnais Le Département

Lumières de Bourbonnais

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

- Bon à savoir ! -

En vacances dans le Massif du Sancy ? À Super-Besse, profitez du Centre ludo-sportif Les Hermines !

Le centre ludo-sportif est situé au coeur de la station de Super-Besse et propose trois espaces dédiés aux familles (mais pas seulement !).

• L'Espace aquatique

Cet espace aquatique de 2200 m² alliant piscine, zone ludique et bien être vous permettra de passer d'agréables moments de détente.
Accés à un bassin balnéoludique avec 2 espaces :
• Sportif, composé de 3 lignes de nage d'une longueur de 25 mètres
• Ludique de 150 m² ouvert pour tous avec Cols de cygne, lits massant, jets, bains à remous… un univers de détente et de plaisir, permettant de passer des moments de partage et de complicité en famille.

Bonus !

• Un aquasplash, conçus spécialement pour les enfants favorisant leur éveil et leur développement.
• Un pentaglisse et un solarium extérieur.





• L'espace Bien-être « Pure Altitude »



Profitez d'une parenthèse de bien-être et de relaxation au sein de l'espace espace bien-être. Un lieu propice à la détente pour se ressourcer, décompresser et prendre soin de soi dans un univers cocooning et chaleureux face au domaine de Super-Besse. La sérénité du site vous permettra de profiter des bienfaits de la montagne. Pour toute réservation d'un soin, un accés offert au sauna, hammam, douches, salle de détente et à la tisanerie. Accessible à partir de 16 ans.

Le Parc Aventure et le bowling

Espace indoor multi-activités composé de divers jeux pour enfants et adultes. Un espace Bambins (de 0 à 90 cm), un espace labyrinthe (de 90 à 120 cm), un parcours acrobatique, un mur et des mâts d'escalade (Mini 1.20 m). Bonus, un bowling composé de 4 pistes accessibles pour toute la famille. C'est l'endoit idéal pour venir s'amuser après les descentes de pistes !







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 19 décembre de 15h30 à 19h à la salle culturelle.
• SOUVIGNY : Le vendredi 5 janvier de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
• BOURBON L'A. : Le mardi 16 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

Pour rappel, la maison du don à Moulins est ouverte les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et un samedi sur deux (les semaines paires) de 7h45 à 11h30 pour un don soit en sang total soit en plasma.





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

L'escargot et l'autruche : des mets originaux pour les fêtes

Michael VIAL est héliciculteur. Chaque année depuis bientôt 10 ans, 300 000 escargots sont élevés par ses soins, en plein air, dans les hauteurs de la Montagne Bourbonnaise, à Nizerolles. Il les transforme sur place et propose un large choix de produits baptisés VIA L'escargot. Des idées originales et goûteuses de plats à partager pour les fêtes.



C'est dès la fin de chaque mois de mai que les 300 000 jeunes escargots venus de Charentes prennent place dans les parcs ensoleillés et frais de l'exploitation hélicicole de Michael Vial. Durant 5 mois, ils vont progressivement prendre de la corpulence grâce à une alimentation composée notamment de plantain, luzerne, trèfle, farines et à un arrosage optimal (l'escargot ne sortant pour manger que par temps humide). Le ramassage, séchage, ébouillantage et décoquillage se font à l'automne. La réussite de chaque étape est essentielle pour obtenir une chair tendre et non élastique en bouche. Des qualités gustatives pour lesquelles le travail de Michael est reconnu aussi bien par des traiteurs, des chefs de brasseries parisiennes, des grandes tables bourbonnaises que des particuliers locaux, régionaux et même européens. Au-delà de l'aspect gustatif très apprécié des fins palais, l'escargot est une source de protéines pauvre en cholestérol et particulièrement riche en vitamines et oméga-3.

L'escargot sous toutes ses formes

VIA L'escargot propose un large choix de produits, tous transformés sur place. De la traditionnelle coquille garnie, à l'originale croustille (dont on mange la coquille en pâte), en passant par la toastinette, la gougère, les veloutés, le boudin blanc ou encore la Comtesse de Vichy aux escargots pour des soirées fondues…les gourmands ont de quoi se faire plaisir à l'apéritif ou en plat principal ! Un esprit convivial et gourmand que Michael a pris plaisir à faire découvrir à l'occasion de la Fête de l'escargot organisée l'été dernier à Nizerolles, autour de nombreuses animations et plus de 500 repas servis sur le week-end.

VIA L'autruche

Michael VIAL propose également de la viande d'autruche. En rôti, steak, pavé, rillettes, magret ou terrine, son goût subtil et sa tendreté séduisent les amateurs de viande en quête de qualité. S'approvisionnant jusqu'à maintenant dans un élevage dans la Drôme, Michael a le projet de les élever lui-même et d'accueillir son premier troupeau au printemps 2024.

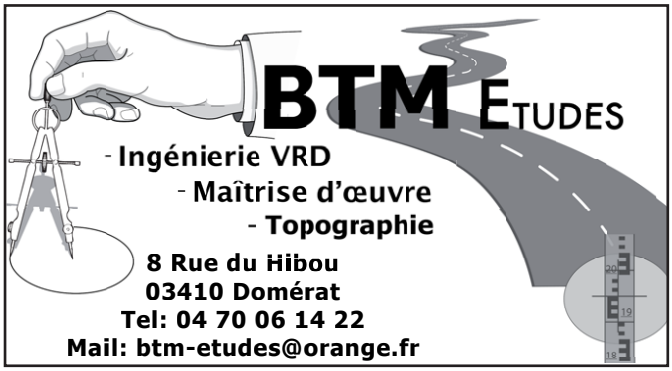
Pauline Orain

Retrouvez les produits en vente directe à la ferme, en ligne et dans de très nombreux points de vente sur http://vialescargot.fr/. Tél. 06 62 46 67 45



Planche de dégustation mix d'escargots et d'autruche





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 !

Auteurs locaux

« Moulins, à mon tour, le Tour ! »
de Dominique Louis et Yanick Gondoux



Réunis autour de leur passion, les deux auteurs Bourbonnais livrent à travers textes et images une photographie de ce que fut et restera dans l'histoire, la première étape du Tour de France à Moulins.

Bon à savoir ! Dominique Louis et Yanick Gondoux, deux Moulinois engagés dans le secteur associatif du cyclisme (ASPPT Moulins Cyclotourisme et Bourbonnais Cyclisme Sport Organisation).



Où le trouver ? Hypermarché Leclerc, Presse La Madeleine, Presse Le Havane, Presse La Coupole, Presse Le Losange, Presse le Pouzeux, Le Comptoir des Régions. Et disponible sur le site : www.terredesbourbons.com

Séances de dédicaces à Moulins :

- Samedi 16 décembre à partir de 14h30 à l'espace culturel Leclerc.
- Dimanche 17 décembre à partir de 9h30 au tabac presse Le Totem.

Notre coup de coeur du mois - Aude & Julie

Mon premier -M- Livre musical

Fan de Matthieu Chedid ? Avec ce livre sonore, écoutez et partagez ses plus grandes chansons avec votre enfant : La Seine, Qui de nous deux, Bal de Bamako, Je dis M, Les petits nombrils. Votre petit s'amuse à chercher la puce dans une scène tendre et colorée et appuie dessus pour lancer la musique tout seul. Vous pouvez lire les paroles du refrain pour chanter en toute simplicité. Un vrai moment de complicité et de partage ! Avec un niveau sonore maîtrisé, le livre est parfaitement adapté aux plus petits. Idéal dès 1 an. On dit aime !



Auteur local

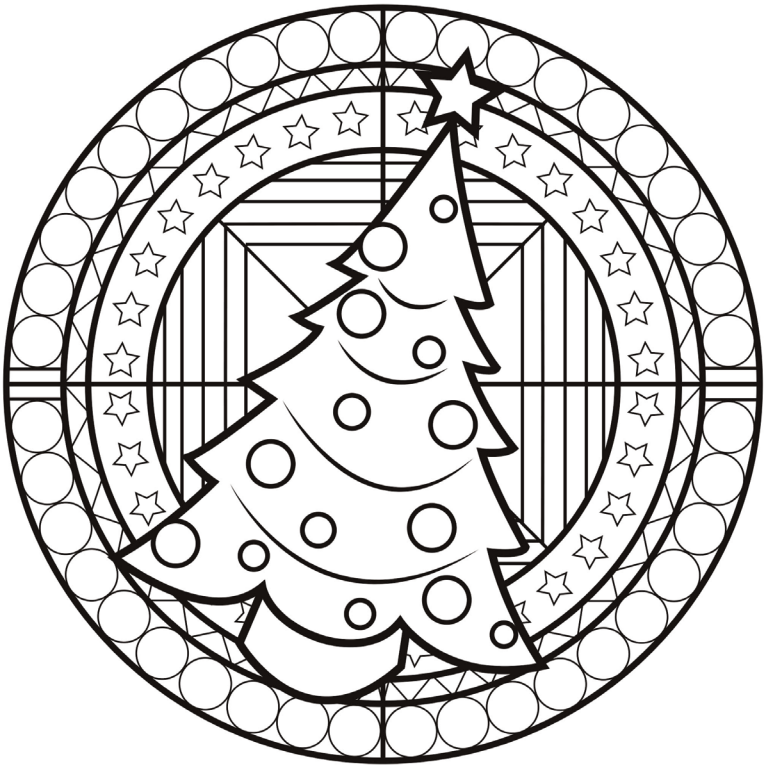
Rivière Allier
de Frank Pizon



Dans la continuité du premier ouvrage « *De Nature Bourbonnaise* », paru en 2020, découvrez le nouveau livre de Franck Pizon intitulé « *Rivière Allier, au cœur du Val d'Allier en Bourbonnais* ». Naviguez au fil de la rivière Allier dans sa partie la plus sauvage à la rencontre des animaux qui la fréquentent. Retrouvez 400 photographies nature et animalières avec de nombreuses espèces d'oiseaux (guêpiers, hirondelles de rivage, oedicnèmes criards, grues cendrées, etc.), de mammifères (loutres, castors, renards, chevreuils, etc.) ainsi que de nombreuses explications sur les biotopes de cette rivière sauvage avec des textes courts, accessibles également aux enfants.

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.



Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**





#Publi-rédactionnel

Depuis le 1er juin 2023, votre salon DESSANGE Moulins a changé de propriétaire !

Cécile est arrivée dans la franchise DESSANGE à Vichy en 1997 à l'âge de 17 ans. Elle est restée dans le même salon pendant 25 ans où elle a pu acquérir de l'expérience pour se lancer et reprendre le salon DESSANGE de Moulins.

Au fil des années, le salon DESSANGE Moulins est devenu un véritable écrin voué à la beauté de la femme dans sa globalité. Grâce à toute l'équipe : Christophe, Charline, Cécile, Manon, Marine, Andréa et Blandine, le salon offre à ses clients une ambiance exceptionnelle alliée à la maîtrise des techniques DESSANGE.

Marque dédiée à la beauté des femmes, la maison DESSANGE s'est imposée comme leader de la coiffure et de la beauté sur la scène internationale. Chaque cliente est invitée à vivre un moment unique d'Enchantement. Au-delà de la coiffure, DESSANGE offre des prestations de beauté globale pour un bien-être total : soins esthétiques, instituts de beauté, spas urbains, mais aussi des produits capillaires, visage et corps, maquillage et accessoires.



Créée par DESSANGE, la marque Phytodess (fabriquée en Bretagne) allie la richesse des plantes et l'expertise coiffure de la Maison DESSANGE. Inspirés des soins pour la peau, les produits Phytodess sont formulés avec un haut pourcentage d'ingrédients d'origine naturelle. La marque s'inscrit dans une démarche durable et participe au programme « 1% pour la planète » avec des packagings éco-conçus.

En association avec Capillum, vos cheveux, coupés dans notre salon, sont collectés puis revalorisés en soutenant 3 filières : l'agriculture et le jardin, la dépollution des eaux et des sols et la recherche médicale. De plus, grâce à notre collaboration avec **la Collecte du Coiffeur,** les flacons d'oxydants et tous les aérosols sont collectés pour être triés puis recyclés afin de transformer les déchets en ressources.

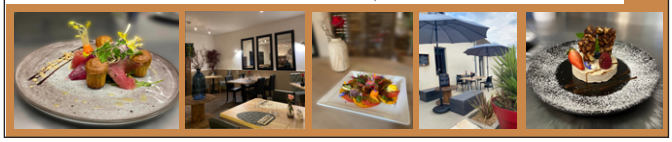
DESSANGE PARIS



Afin de vous faire chouchouter pour les fêtes, n'hésitez pas à prendre rendez-vous !
Salon DESSANGE Moulins
6 rue François Péron
04 70 44 12 23
salon.dessange.com/moulins

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

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



Besoin de visibilité ?

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



Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !

pour une séance du film Wonka à partir du mercredi 13 décembre 2023 dans votre cinéma CGR Moulins

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le dimanche 17 décembre 2023

#leboncinédeAude&Julie

Jean-Jacques Mercier sort un nouvel album pour les enfants

Jean-Jacques Mercier sort un nouveau CD, "*J'ai une marionnette*" avec une douzaine de titres qui mélangent allègrement les styles musicaux. De la berceuse au rock, de la java au slam en passant par la ballade. Avec talent et enthousiasme, ce ne sont pas moins de quinze musiciens, dont beaucoup sont connus des scènes moulinoises, qui ont arrangé et interprété ces morceaux avec l'aide d'une chorale d'enfants de l'école Jean Moulin de Moulins. L'enregistrement, le mixage et le mastering ont été réalisés par le studio Le Club d'Yzeure. Une illustration en couverture et un livret avec textes et photos enrichissent cet album. Un disque à déposer au pied du sapin et à écouter en famille.





Pour info ! Tarifs : 14 euros. Disponible à Moulins dans les boutiques suivantes : Leclerc Culture, Coïncidence, Oliv' et Tomme et Le Comptoir des Régions. En vente également par correspondance sur le site web jjmercier.fr

Bon à savoir ! Ancien professeur des écoles à Moulins et passionné de musique, Jean-Jacques Mercier compose et chante pour les enfants depuis les années 80. Ses chansons variées incitent petits et grands à la découverte. Il propose des spectacles pour Noël ou pour tout autre moment festif pendant l'année.

Les illuminations sont de retour pour mettre en valeur notre patrimoine en cette période de fêtes !

• Sur l'agglomération moulinoise :
Les illuminations de Moulins Communauté "Moulins entre en scène", reviennent chaque soir à la tombée de la nuit du 15 décembre au 6 janvier, pour plonger les petits et les grands dans la féerie des fêtes de fin d'année.

Bon à savoir ! De 17h30 à 20h30 sur les différents sites suivants : le Sacré-Cœur, l'Hôtel de ville, le Jacquemart et le Théâtre de Moulins.

• Sur le département de l'Allier :
L'édition d'hiver de "Lumières sur le Bourbonnais" du département de l'Allier propose de nouveaux spectacles sur la thématique de Noël du 8 décembre au 6 janvier 2024.

Bon à savoir ! De 17h30 à 20h30 dans les villes suivantes : Bourbon l'Archambault (château), Châtel-Montagne (église Notre-Dame), Commentry (Hôtel de Ville), Cusset (hôtel de la Borderie), Montluçon (Château des Ducs), Moulins (Mal Coiffée), Néris-les-Bains (théâtre André Messager). En raison de travaux au parc des Sources, pas de projection sur le Palais des congrès de Vichy.

Le Département réactive son **plan de viabilité hivernale**

Jusqu'au 18 mars 2024, le Conseil départemental réactive sa campagne annuelle de viabilité hivernale en renforçant sa vigilance sur les 5 284 km de routes départementales dont il a la charge.En cas d'intempéries (neigeetverglas), plus de 200 agents et 43 engins de service hivernal sont prêts à intervenir. Des patrouilles de vigilance inspectent le terrain et analysent les besoins de jour comme de nuit, afin d'assurer au mieux la sécurité des usagers. ***Plus d'info : allier.fr***



À vos baskets, va y avoir du sport !

Save the date !

• Bike & Run



Pour sa troisième édition, le Trimay (club de Triathlon Moulins Avermes Yzeure) organise son Bike & Run des Ozières le **dimanche 14 janvier 2024**. Avec ses trois parcours, l'évènement est ouvert à tous les niveaux. La course se déroule par équipe de deux concurrents avec un seul vélo tout terrain (VTT uniquement pour respecter l'équité entre les participants, gravel interdit) qu'ils se passent de main à main. L'objectif est de franchir la ligne d'arrivée à deux, le plus vite possible.Les parcours partiront tous de la salle polyvalente des Ozières et iront jusqu'aux Vesvres pour le parcours S (né en 2008 et avant) de 16 km. Deux autres formats sont également proposés : un XS de 10km (né en 2012 et avant) et un format Jeunes (né de 2013 à 2016) de 3km. ***Les inscriptions sont disponibles sur le site du Trimay rubrique Bike & Run puis sur Klikego jusqu'au 11 janvier 2024. Les inscriptions de dernières minutes ne sont pas acceptées.***

• La Corrida Nordique
Convivialité, festivité, plaisir, sécurité… Venez courir ou marcher déguisés **mardi 26 décembre**. La corrida nordique une course réputée pour son atmosphère festive ! Préparez votre plus beau déguisement pour vous joindre à ce moment de fête et de partage sur fond de course à pied. Les kilomètres s'enchaîneront tout seuls avec les nombreux encouragements des spectateurs.
Plus d'infos : https://oms-yzeure.fr



• Le Cross des Iles aux Ozières
Rendez-vous le **dimanche 17 décembre** sur le site des Ozières à Yzeure pour la 45ème édition du Cross des Isles. Pas de montée de la dune de Chavennes, ni les chemins au bord l'Allier cette année pour la course nature.Vous pourrez découvrir un nouveau parcours préparé par Fernand Givaudan, les Ozières, les Vesvres, un joli parcours vous attend.
Plus d'infos : http://eamya.athle.com/

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.

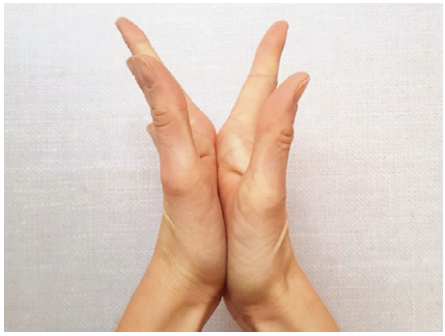
Prendre en main son bien-être avec l'automassage

Vous qui aimez vous faire masser, mais qui n'avez pas le temps pour un massage en institut, nous avons la solution : L'auto-massage. Cette routine vous offre la possibilité de vous faire plaisir, partout et tout le temps, sans effort. Il est conseillé de pratiquer l'automassage le matin et le soir. Un automassage le matin vous amènera vers un éveil physique et permettra à votre énergie d'être stimulée. Cet auto-massage se doit d'être énergique et vigoureux. Parfait pour démarrer une journée de travail !

À vous de choisir, auto-massage du visage, des mains, des bras, des pieds, les bénéfices sont alors nombreux et bénéfiques pour l'intégralité de votre corps.



©lacremelibre.com



Et le sportif du mois est...

Kévin Azema champion de France !



En novembre dernier, il a décroché sa 2ème médaille d'or en championnat de France 1ère division avec l'ASPTT Moulins. Après deux minutes de gros combats de gardes et d'affrontement physique, celui qui est, depuis septembre dernier, professeur et responsable des compétiteurs au sein de l'AS Montferrand Judo a fait la différence grâce à un kata-guruma (roue autour des épaules). L'arbitre annonce ippon. Kevin savoure et tombe dans les bras de son père, Gérard, qui est aussi celui qui l'a formé à l'ASPTT et qui était au fauteuil d'entraîneur lors de ces championnats. Grâce à cette performance, Kévin est sélectionné au Grand Slam de Paris Bercy 2024, l'un des plus grand tournoi de judo au monde. En février, le Moulinois défendra les couleurs de l'équipe de France face aux meilleurs judokas de la planète.





L'idée recette de Fetna Lemmouchia de la boutique LM LOW à Moulins



Cornes de gazelles

Ingredients pour 30/35 pièces

Pour la pâte :
- 250g de farine
- 125g de beurre fondu
- 1 œuf
- Une pincée de sel
- 2 c.à.s d'eau de fleur d'oranger

Pour la farce :
- 250g d'amandes moulues
- 50g de sucre glace
- 40 ml d'eau de fleur d'oranger

Pour le sirop :
- 250g de sucre
- 250g d'eau
- 1 c.à.s d'eau de fleur d'oranger
- Sucre glace

A vous de jouer !

Pour la pâte :
• Dans un saladier, mettre la farine, une pincée de sel et le beurre fondu. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée.
• Ensuite, ajouter 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger et l'œuf.
• Une fois que c'est fait, il faut bouler la pâte pour en faire une boule, mais sans trop la travailler.
• Ensuite, enrober la pâte avec du film alimentaire et laissez reposer 30 min.

Pendant ce temps...
Pour la farce :
• Mettre dans un cul de poule la poudre d'amande, le sucre et la fleur d'oranger.
• Mélanger le tout et faire une autre boule.

Après les 30 minutes de repos...
• Prendre la pâte et faire des petites boules de 35 g.
• Prendre la farce et faire des petites boules de 20 g.
• Prendre une boule de farce et l'insérer au centre d'une boule de pâte. Former ensuite une corne arrondie. Répéter l'opération avec toute les boules.
• Une fois que c'est fait, disposer le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner à 160 degrés pendant 20 minutes

Pendant ce temps...
• Sur le feu, dans une russe, mettre l'eau et le sucre ainsi qu'une cuillère à soupe de fleurs d'oranger.
• Mélanger le tout et laisser sur le feu jusqu'à l'ébullition. Une fois, l'apparition des bulles, éteindre le feu et laisser refroidir.

Cuisson des cornes de gazelles terminée !
• Une fois la cuisson terminée, tremper les cornes dans le sirop pendant quelques minutes puis les égoutter et les enrober avec du sucre glace tamisé.

C'est prêt, bonne dégustation !



LM LOW - 60 rue de paris à MOULINS - 07 88 59 86 84 - Facebook : lm low / Instagram : lmloww

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

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

Ciboulette



Radis



Fèves







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 poinsettia



Également connue sous le nom d'étoile de Noël et de fleur de Noël, le Poinsettia symbolise les meilleurs vœux. Le nom de Poinsettia lui vient de l'ambassadeur des États-Unis au Mexique Joel Poinsett. Au début du XIXe siècle il envoyait chaque année cette plante en cadeau à sa famille et ses amis en Amérique. La plante devint ainsi rapidement symbole d'amour et de l'expression de voeux pour la nouvelle année. Aux États-Unis, l'anniversaire de la mort de Joel, le 12 décembre, a même été proclamé Jour du Poinsettia. C'est à cette date que les gens s'offrent une étoile de Noël.

Le Point Commun, un espace de vie dynamique

Depuis 2022, Le Point Commun, tiers-lieu de la ville d'Avermes propose des activités ludiques et conviviales ouvertes à tous. En attendant l'intégration dans l'ancien presbytère après sa rénovation architecturale, les activités sont proposées dans des salles communales. Rencontre avec **Éliane Huguet**, adjointe à la Vie Culturelle d'Avermes.

Esprit Edition : Quel est la nouveauté 2024 ?
Éliane Huguet : À partir de janvier, Le Point Commun sera géré par un "Pôle Gouvernance" composé majoritairement d'habitants et de deux élues désignées par le maire, avec une gestion partagée. Sans président, secrétaire ou trésorier, mais des bénévoles qui sont tous sur le même pied d'égalité et travaillent en concertation. Toutes les décisions sont prises collectivement.

Esprit Edition : Quels sont les objectifs et actions de ce tiers-lieu ?
Éliane Huguet : L'espace de vie sociale "Le Point Commun" est un lieu d'échange et de partage ; il permet de tisser du lien social, citoyen, solidaire et intergénérationnel et de sortir de l'isolement. Il propose aussi des services avec par exemple la réparation des vélos ou l'aide à l'informatique.

Esprit Edition : Quelles sont les modalités d'inscription et qui peut y participer ?
Éliane Huguet : Des permanences sont mises en place courant décembre pour les adhésions au projet social 2024. Le même principe sera appliqué pour les inscriptions et les règlements aux ateliers. Toutes ces informations seront transmises aux personnes déjà adhérentes, sur notre page


©La Montagne

facebook, et mises à disposition en mairie et dans le bureau du Point Commun sur rendez-vous. Tout le monde peut adhérer au projet social, Avermois ou non, et participer aux ateliers dans la limite des places disponibles. Les associations peuvent également adhérer au projet et proposer ou non des animations.

Esprit Edition : Quel bilan pouvez-vous faire depuis la mise en place des activités ?
Éliane Huguet : Le bilan est très satisfaisant ; certains ateliers ont rencontré un vif succès, d'autres un peu moins, mais la mise en service du bâtiment début 2025, devrait permettre une meilleure visibilité des activités proposées. Il y a encore une année d'ajustements à vivre avec le passage à une gestion associative, mais toujours hors les murs.

Esprit Edition : Quels sont les activités dans le TOP 3 ?
Éliane Huguet : Les ateliers liés au bien-être (Taïchi, relaxation et sophrologie) ont connu beaucoup de succès cette année avec une hausse des inscriptions multipliée par 2, voire 3. Les ateliers créatifs (cuisine, couture, tricot et crochet) ont aussi rencontré leur public. Enfin, les ateliers sportifs (danse, promenade) ont également vu leur nombre de participants augmenter.

Esprit Edition : Quels sont les intervenants ?
Éliane Huguet : Des bénévoles habitants d'Avermes ou des alentours, qui souhaitent partager leurs passions ou leurs connaissances.

Esprit Edition : Quelles seront les nouveautés du programme 2024 ?
Éliane Huguet : Des propositions d'ateliers liés à la santé (aromathérapie, hypnothérapie, parentalité), à la créativité (broderie) et des après-midi sur le thème jardinage… Toutes les idées sont les bienvenues. Elles seront étudiées par le pôle gouvernance afin de déterminer les possibilités de mise en place.
Toute l'actualité sur la page Facebook : Le Point Commun Avermes

Légende photo : debout de gauche à droite : Sylvie Mercier, Jean Michel Huguet, Carine Pandreau, Eliane Huguet. Assis de gauche à droite : Sandrine Guillaumin, Ludovic Leblanc.

AfIA 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

Programme 2023-2024



Bûche de Noël	21 décembre 2023
Galettes des rois	11 janvier 2024
Succès Praliné	25 janvier 2024
Pâte à choux (débutant)	8 février 2024
Forêt Noire	29 février 2024
Entremets 3 chocolats	7 mars 2024
Chocolats de Pâques	28 mars 2024
Paris-Brest	11 avril 2024
Macarons	25 avril 2024
Millefeuilles vanille	16 mai 2024
Tarte Citron Meringuée	30 mai 2024
Tutti Frutti ou fraisier	20 juin 2024

IFI03 vous propose d'apprendre à confectionner vos propres mets !

Différents thèmes abordés : **Macarons, petits fours sucrés, tarte au citron meringuée, apéritif dînatoire, risotto, chips de légumes….**

Nos chefs vous font endosser le tablier et vont partager avec vous leurs techniques et astuces !

Tous nos cours de pâtisserie sont au tarif de **60€.** Vous repartez avec vos créations et recettes. Les ateliers auront lieu les :

Jeudis à 17H30
Au laboratoire de pâtisserie d'I.F.I. 03
11 Route de Paris—03000 AVERMES

Inscriptions auprès de Cécile
Par téléphone : 04 70 35 14 96
E-mail : c.meunier@ifi03.com

Nouveau cette année !!
Pour récompenser votre fidélité,
5€ de réduction à partir du 5ème atelier réservé

Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature !**

La Fondation Le PAL Nature présente sur le marché de Noël de Moulins

Cette année, la Fondation Le PAL Nature sera présente au Marché de Noël de la Ville de Moulins du 15 au 24 décembre 2023 ! L'occasion de sensibiliser le grand public à leurs actions, aux parrainages mais aussi de vendre des produits quasi-exclusivement locaux. Comment ? Grâce à leurs fidèles partenaires : n'hésitez pas à leur rendre visite pour acheter éthique !





Une filtration naturelle

Le parc Le PAL utilise la filtration naturelle pour la récupération et la réutilisation des eaux usées par lagunage. Le principe est simple : faire passer l'eau dans de la roche poreuse et des plantes pour qu'elle soit naturellement filtrée, sans produit chimique. Ces bassins sont composés de pouzzolane (roche volcanique) et de plantes (carex, iris...).

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 »

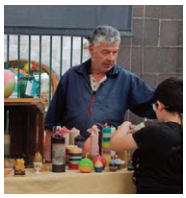
L'artisan du mois

L'atelier des lueurs



Découvrez un atelier de fabrication de bougies artisanales et partez à la rencontre de Thierry pour admirer ses bougies artisanales colorées et aux formes originales. Vous pouvez également passer des commandes personnalisées pour vos évènements. Thierry propose des bougies en paraffine, végétales, en cire d'abeille et à base de graisse de bœuf. Ouvert toute l'année, du mardi au dimanche.

Plus d'info : L'Atelier des Lueurs



Thierry de Frémont
15 bis Grande Rue
à Saint-Plaisir
06 03 48 17 19
thierrymdf@gmail.com
Facebook : Atelier des Lueurs bougies artisanales

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

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

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/

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Des décorations naturelles ou faites main

Laissez vous séduire par le style naturel et privilégiez des matières nobles qui apportent douceur et confort. Vous pouvez par exemple mettre des décorations en bois, des guirlandes gourmandes de sablés, des guirlandes de pâte à sel, des guirlandes de pommes de pin ou encore des tranches d'orange séchées.



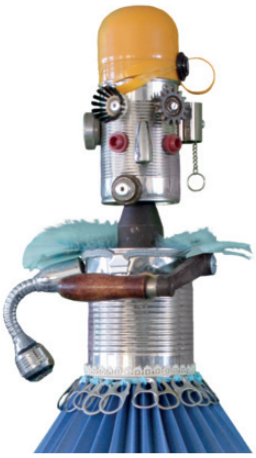
Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



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

Adèle s'en mêle !



Adèle Luciole a son blog !

Adèle Luciole est l'ambassadrice du Sictom Nord Allier. Elle a son propre blog, Il vous délivre trucs et astuces pour réduire vos déchets au quotidien. En cette fin d'année, zoom sur des fêtes responsables.

Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !



Le coin d'Adèle Luciole aux couleurs des fêtes
Un accès direct au blog est présent en bas de la page d'accueil du site sictomnordallier.fr. D'une couleur différente (rose), vous ne pouvez pas le rater !

Retrouvez des idées de réutilisation, de réemploi, les initiatives locales, où donner et pourquoi ? Des astuces pour un jardin malin, des recettes anti-gaspi et de produits d'entretien par exemple.

Mais surtout en cette fin d'année, retrouvez plein d'idées pour rendre vos fêtes plus légères grâce à plusieurs tutos, visibles aussi sur la chaîne Youtube du Sictom Nord Allier :
- faire son sapin soi-même, avec des palettes,
- réaliser son bonnet et sa botte de Noël,
- apprendre à emballer les cadeaux avec du tissu (Furoshiki), qu'ils soient carré, rectangulaire ou rond comme une bouteille
- fabriquer vous-même les cadeaux, une bouillotte sèche, un sac à pain avec une vieille chemise…

Rendez-vous vite sur le site www.sictomnordallier pour en savoir davantage.

Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier et visitez régulièrement le site Internet du SICTOM et le blog d'Adèle !



Concilier gourmandise et bien-être, **même pendant les fêtes !**

Pour beaucoup, un repas de fêtes est incompatible avec une alimentation équilibrée et pourtant, se faire plaisir sans culpabiliser, c'est possible ! Pour l'occasion, **Mounya coach chez Dietplus à Moulins** nous livre sa recette d'un plat tout en gourmandise : la caille aux fruits et son gratin d'endives. « *Concoctez votre repas sans renoncer aux goûts et aux saveurs, tout en respectant la tradition avec des plats fins, légers, qui ne manquent pas d'originalité. Il suffit de bien sélectionner ses aliments et laisser la magie de Noël faire le reste.* »



environ **490** kcal /pers

Idée recette **pour vos repas de fêtes !**

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cailles (+/- 250 g pièce)
- 300 g de litchis frais
- 2 belles clémentines
- 300 g d'endives
- 600 g de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 50 g de gruyère râpé
- 150 ml de crème allégée 5%
- 150 ml de lait 1/2 écrémé
- 100 g de fromage à tartiner léger 8%
- 130 ml de jus de clémentine
- 1 cs d'huile d'olive
- 5 belles branches d'estragon frais
- 1 cc bombée de thym séché
- noix de muscade
- poivre, sel





Caille aux fruits et gratin d'endives

- **Préparation 1h**
- **Cuisson 45 min**

A vous de jouer !

- Préchauffer le four à 180°C.
- Peler les pommes de terre en fines tranches à la mandoline et détacher les feuilles des endives en éliminant le trognon.
- Mélanger la crème, le lait, l'ail écrasé et le thym. Saler et poivrer.
- Dans un plat rectangulaire (+/- 30/20 cm), alterner une couche de pommes de terre et une couche de feuilles d'endive, répéter l'opération et terminer par une couche de pommes de terre.
- Verser la sauce crème/lait et terminer par le gruyère. Enfourner pour 30 minutes.
- Couper les cailles en 2 sur la longueur.
- Emincer l'oignon en lamelles.
- Peler les clémentines et les détacher en quartiers.
- Peler les litchis, les dénoyauter et les couper grossièrement.
- Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile et faire dorer les cailles à bon feu 5 minutes sur chaque face. Poivrer et saler. Les retirer et les déposer dans un plat à four.
- Faire revenir dans la même sauteuse l'oignon avec 50 ml de jus de clémentines pendant quelques minutes.
- Hors du feu, ajouter les fruits, mélanger et verser dans le plat contenant les cailles.
- Parsemer le tout de 2 brins d'estragon grossièrement hachés.
- Enfourner avec le gratin de pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- Dans un poêlon, faire fondre le fromage à tartiner avec 80 ml de jus de clémentine, le reste de l'estragon coupé grossièrement, la noix de muscade, du poivre et du sel.
- Réduire légèrement la sauce.
- Servir les cailles avec le gratin et la sauce à part.

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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



EURO CYCLES

cannondale SCOTT GT BICYCLES etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

Le BISTRO EHC
Bières Chaudières

"C'est meilleur quand c'est chaud"



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

IMPRIMERIES Réunies 1795

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...

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE

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

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

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**

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**

L'Atelier des Talents
Discerner ses talents, choisir sa trajectoire

Connaissez-vous vos talents ?
Vous sentez-vous à votre place ?
Votre équipe est-elle mobilisée ?



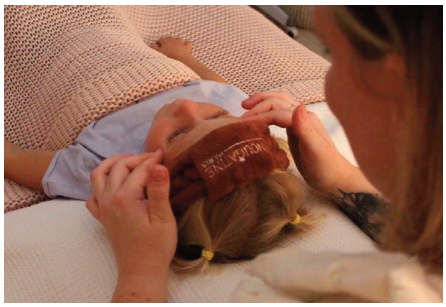
lycéens - étudiants - professionnels ou en recherche - organisations - établissements d'enseignement

Anne-Claire BERR
06 72 52 16 95
ac.berr@talents-trajectoires.com

Membre du réseau TALENTS & TRAJECTOIRES

Parce que les enfants ont aussi le droit de **se faire chouchouter !**

L'institut de Stéphanie à Souvigny propose bien plus qu'un simple moment de détente ou de jeu pour les enfants, mais une expérience unique et ludique avec une parenthèse bien-être pour prendre conscience de son corps et passer un agréable moment comme papa et maman.



Un après-midi entre copines !
Vos enfants seront accueillis dans un vrai lieu de cocooning et profiteront d'une bulle de douceur et de détente. L'ensemble des prestations proposées sont parfaitement adaptées à la fragilité de leur peau. Les soins sont généralement plus courts, les gestes sont adaptés à leur morphologie, leur intimité est toute particulièrement respectée et les cosmétiques sont appropriés à leurs goûts.

La Princesse Party !
Rendez-vous entre copines pour une séance doigts de fée avec un soin du visage gourmand et une collation (gâteaux, boissons et confiseries). Séance possible pour 4 enfants de 6 à 14 ans d'une durée d'1h30. Pour plus de surprises, possibilité d'ajouter en option un gâteau d'anniversaire, des cupcakes ou pop cakes… sur devis.



En duo parent/enfant
L'institut propose également le duo royal parent-enfant. Un massage relaxant en cabine duo pour un moment de détente entre vous et votre enfant.

Bon à savoir !

Tout au long de l'année, Stéphanie et son équipe vous invitent à voyager autour de massages du monde entier. Sauna, hammam, jacuzzi et lit à mémoire de forme. Pour vos massages en cabine, l'institut propose des offres de plus en plus nombreuses pour vous faire du bien sans oublier les traditionnels soins esthétiques !

Institut de Beauté Stéphanie
4 rue du Dr Jules cordier à Souvigny
04 70 46 70 71



Site : institutdebeautéstéphanie.fr

Publi-rédactionnel

Promenons-nous **à Souvigny !**



Balade dans les jardins du prieuré
Pendant la période hivernale et de fermeture du musée, les jardins du prieuré restent ouverts. Les promeneurs pourront découvrir de 9h à 17h le jardin à la française entouré de massifs de buis qui forment parfois des motifs en lien avec le passé souvignyssois (clé/épée, fleur de lys…). En partie haute, les curieux pourront découvrir la dernière aile du cloître gothique avec ses clés de voûte en quinconces.
Bon à savoir ! Il est demandé aux usagers de respecter la quiétude des lieux et de tenir les chiens en laisse.

A vos agendas !
Le musée rouvrira ses portes au public le 1er avril mais en attendant les agents culturels préparent la saison prochaine et notamment l'un des événements phares de Souvigny : **le Salon des Plantes.**

Il aura lieu les 20 et 21 avril dans les jardins hauts avec une quarantaine d'exposants qui présenteront leur production aux visiteurs : plants de légumes et de fleurs, plantes vivaces, ornementales, arbustes. Ce sera l'occasion de découvrir des douceurs artisanales comme du miel, des bières ou de trouver des cosmétiques naturels, des objets en bois etc.



Bon à savoir ! Si vous êtes intéressé pour proposer vos produits, n'hésitez pas à contacter le musée au 04 70 43 99 75 ou par mail à musee.souvigny@wanadoo.fr.



Prochainement, une nouvelle exposition sur la verrerie de Souvigny
Pour renouer avec le passé industriel de la cité clunisienne, le musée prépare pour le milieu de la saison prochaine une nouvelle exposition sur la verrerie de Souvigny. De ses débuts en 1755, à sa fermeture en 1979, cette ancienne verrerie royale a fourni des grands hôtels du monde entier, des compagnies aériennes notamment AirFrance avec tout un service pour le Concorde et des compagnies transatlantiques. Le côté technique ne sera pas en reste, puisque l'exposition présentera les matériaux intervenant dans la composition du verre, les outils (canne, moule) et les différentes tehniques de travail du verre (soufflage, taille). Des pièces exceptionnelles seront exposées comme des « bousilleries », pièces de verre façonnées en poisson ou autres objets du quotidien **créés** par les verriers sur leur temps libre.
Bon à savoir ! Le musée recherche des témoignages, des documents d'archives et des pièces de verrerie pour compléter cette exposition. N'hésitez pas à contacter le musée au 04 70 43 99 75 ou par mail à musee.souvigny@ville-souvigny.com.

Pépit, une chasse au trésor pour découvrir Souvigny
En attendant la saison touristique prochaine, vous pouvez vous balader dans Souvigny grâce au parcours Pépit qui est une vraie chasse aux trésors en extérieur. Pour y participer, rien de plus simple, il vous suffit d'avoir un smartphone et de télécharger l'application gratuitement. Ensuite petits et grands pourront partir à la recherche des énigmes et indices parsemés dans Souvigny pour au final découvrir le trésor caché.



Bon à savoir ! Ce parcours est accessible aux familles avec jeunes enfants et en poussette. Le départ se situe place Saint-Eloy.

À Chevagnes, des artistes réalisent les illustrations **de fèves inspirées du patrimoine**

Comme il n'y a pas de galette des rois sans couronne et sans fève, Valentin Avignon et Estelle Durand, gérants de La boulangerie Le Fournil depuis juillet 2022, ont décidé cette année de proposer une collection de fèves pour mettre à l'honneur leur joli village avec l'aide d'artiste locaux.



Carine de Fressanges, Djo_Draw , Estelle Durand et Marie-Ange Le Saint.

Chaque année en janvier, la tradition veut que l'Épiphanie soit l'occasion de « tirer les rois ». Une fève est alors cachée dans les galettes des rois et le convive qui découvre cette fève devient le roi ou la reine de la journée. Cette année, la boulangerie Le Fournil de Jean a choisi de mettre en valeur des artistes et créateurs locaux à travers la promotion du village de Chevagnes où cette boulangerie prospère depuis 70 ans. « *Notre commune est pleine de talents ! Nous sommes depuis toujours très impliqués localement. Alors on a demandé à des artistes locaux de mettre en scène à leur manière les merveilles de Chevagnes. Nos fèves deviennent ainsi de véritables oeuvres d'art local !* » nous explique Valentin et Estelle.

Des artistes aux techniques différentes

Les oeuvres illustrées avec différentes techniques artistiques ont été réalisées par 3 artistes qui portent leur regard sur Chevagnes.

• **Carine de Fressanges :** installée à La-Chapelle-Aux-Chasses. Avec son côté poétique et son goût pour les fleurs, elle propose différentes prestations à la commande et sur-mesure allant de la décorations d'intérieur à la création de faire parts.

• **Djo_Draw :** originaire et habitant à Chevagnes, il apporte sa touche très pop, colorée et un peu étrange. Artiste plasticien, il utilise différentes techniques sur divers supports.

•**Marie-Ange Le Saint :** établie à Beaulon, elle possède un diplôme de scénographe-décorateur et une formation en art appliqué. Son univers sensible et réaliste est retranscrit dans ses projets. « *Nous voulons offrir le meilleur à nos clients et cela passe par la qualité de nos produits, y compris nos fèves en porcelaine fabriquées en France. Ces fèves seront distribuée en exclusivité dans notre boulangerie-pâtisserie. Il sera possible d'acheter un coffret comprenant les six fèves proposées.* » souhaite rajouter Estelle.



Sans oublier le succés des galettes !

« *La préférée de nos clients reste la frangipane classique même si la pistache griotte rencontre un franc succès également. Nous proposons des recettes originales à base de confits de fruits ou de chocolat par exemple. En tout, 3000 galettes sont réalisées chaque année dans nos ateliers.* » souhaite rajouter Valentin pâtissier depuis plus de 7 ans.





La micro Chouett', un nouveau lieu d'accueil à Moulins



L'association "Les P'tits Chouett's", gestionnaire de la petite crèche parentale moulinoise depuis 1985 a ouvert en août dernier, une micro crèche située au 25 rue Taguin. « *La réflexion d'une nouvelle structure s'est basée sur un constat d'un accueil collectif limité sur l'agglomération. Elle fait suite à une importante liste d'attente, et répond à une demande des parents recherchant un lieu de vie à taille humaine. Douze enfants sont accueillis au maximum, ce qui permet un accompagnement plus individualisé, plus personnalisé, au plus proche des enfants.* » nous explique Valérie Vernisse responsable technique de la Petite crèche parentale "Les P'tits Chouett's ".

Un aménagement complet d'espaces et de mobilier dédiés aux tous-petits

« *Ce nouvel établissement d'accueil du jeune enfant offre un espace créé et aménagé pour répondre aux besoins des enfants et à leur développement. Tout est pensé de manière à ce que les tous-petits puissent circuler librement, ce qui répond au projet de l'établissement orienté sur l'autonomie de l'enfant. C'est un espace favorable à la motricité, à l'expérimentation, à l'exploration, au cœur d'un environnement rassurant, aéré et structurant. Ambiance apaisante, mobilier en bois et communication gestuelle associée à la parole. Cette structure offre également un jardin de 1000 m² pour proposer un éveil sur la nature.* », nous précise Valérie Vernisse.

Un lieu où les parents jouent un rôle important

La particularité de l'association se trouve dans l'implication des parents. La micro Chouett' est un lieu où les parents s'impliquent, participent au fonctionnement sur des temps de permanences en fin de journée. Ils font partie intégrante de l'encadrement et travaillent en partenariat avec les professionnelles. Ces temps-là leurs permettent d'être au cœur de la vie de la micro crèche, de participer aux activités des enfants, de leur proposer des ateliers, de jouer avec eux, de voir leur enfant évoluer dans le groupe, au contact de ses pairs. Le projet a reçu le soutien financier de la Mairie de Moulins, la CAF et le Conseil Départemental.

Bon à savoir : ***A la micro Chouett', les enfants sont accueillis de 3 mois à 3 ans, du lundi au vendredi, de 8h à 18h. Quatre professionnelles, auxiliaires petite enfance, portent une attention bienveillante et sécurisante sur la prise en charge des enfants. Rens. 04 70 49 36 64.***

Des Pères et Mères Noël à moto pour une balade solidaire



Comme motard et solidarité vont de pair, la FFMC03 organise comme chaque année la "balade des Pères et Mères Noël" au profit des enfants hospitalisés en pédiatrie de l'hopital de Moulins. Vous croiserez alors peut-être samedi 16 décembre un défilé de "Père et Mère Noël" en moto unient pour la bonne cause !

Pour les participants, le rendez-vous est fixé au parking d'Isléa à Avermes à partir de 13h, avec boissons chaudes, briefing à 13h45 et départ à 14h. Un cadeau neuf (raison d'hygiène) par moto et tenue de père Noël exigée. Bonne humeur de rigueur.

Plus d'infos sur la page Facebook : FFMC 03.





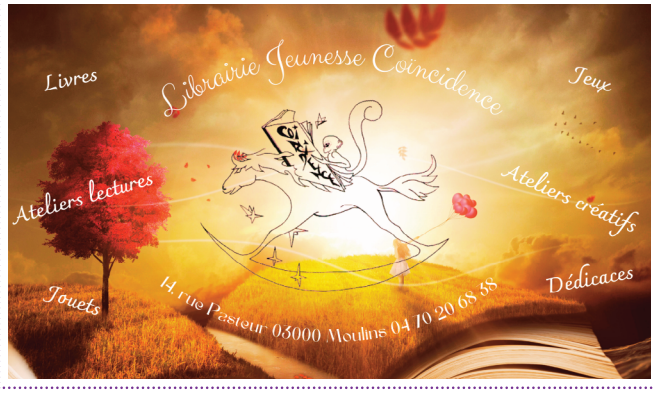
Le coup de cœur d'Adeline !



Il y a du changement à la Librairie Jeunesse Coïncidence !

Adeline prend la succession de Céline dans cette boutique incontournable de Moulins. Nouvelle gérante, elle garde le même concept dans un monde coloré, rempli d'images et d'histoires avec des livres et des jeux/jouets de 0 à 99 ans pour le plaisir des petits et des grands. Nouveauté pour les lecteurs, des rencontres dédicaces avec des auteurs locaux qui auront lieux régulièrement. N'hésitez pas à suivre toute l'actualité sur les réseaux sociaux.

Le coup de coeur de Céline, devient alors le coup de coeur d'Adeline que vous retrouverez chaque mois dans le magazine.



L'association Artichaut ouvre son local à Moulins !

L'association Artichaut est un collectif d'artistes et artisans réunis depuis août dernier autour d'une envie et d'une ambition communes : dynamiser la vie culturelle et artistique moulinoise !



« *Depuis le 1er décembre vous pouvez nous retrouvez et participer à l'aventure dans notre local au 1 rue Brechimbault à Moulins. Et pourquoi pas adhérer à l'association ou laisser votre âme d'artiste se révéler lors de nos ateliers !* » nous explique Cédric, président de l'association.

Au programme, des ateliers et initiations en tous genres : crochet, sérigraphie, dessin, écriture, graphisme… Et même friperie, rassemblés en un seul lieu, pour proposer des activités à portée de tous les crayons, pinceaux…

Bon à savoir ! L'association propose également un espace d'exposition pour mettre en valeur les artistes locaux, en plus des événements hors-les-murs organisés par les neuf membres fondateurs.

Plus d'infos :
Association Artichaut
1 rue Brechimbault à Moulins
Plus d'informations sur Instagram et Facebook : @artichautassociation03

Romanie est revenue aux sources pour proposer du bien-être



Après une reconversion professionnelle et plusieurs années de formation en massage, Romanie Courtois est revenue s'installée dans sa maison d'enfance à Neuilly Le Réal pour l'ouverture, en juillet, de son cocon Bien-être/Mieux-être « *Fairy Fingers Massages* ». Romanie propose différents types de massages et soins énergétiques (Holistique, beauté, confort & bien-être,...). Formée au Reiki Usui, cela lui permet d'avoir une approche différente d'un massage traditionnel et de vous accompagner à libérer les tensions physiques et psychiques. « *Le massage est un partage et un échange en toute bienveillance, lors duquel je prend vraiment plaisir à accompagner la personne à se sentir bien. Cela me tient à cœur de permettre à mes clients de prendre conscience de leur corps et de leurs émotions.*» nous confie Romanie.

Plus d'infos :
Fairy Fingers Massages
06 19 35 45 87120 - Neuilly-Le-Réal

Vu sur le web ! #OnLike

Une idée de campagne de sensibilisation et de lutte contre le harcèlement sexiste et sexuel dans les établissements où l'on consomme des boissons

Mad'EMoiselle est une association strasbourgeoise de sensibilisation et de lutte contre le harcèlement sexiste et sexuel, créée en 2019 par 4 étudiantes du Bachelor de l'EM Strasbourg. Actuellement, l'association se développe depuis quelques années en dehors de l'école.

Esprit Edition : Pourquoi cette association ?
Sarah, Vice-présidente : La mission de cette association est de prévenir et sensibiliser au harcèlement sexiste dans les espaces publics et valoriser les femmes dans la société.

Esprit Edition : En quoi consiste l'action du "cocktail Mademoiselle" ?
Sarah : Nous avons créé cette action avec une campagne d'affichage visible dans plus de 30 etablissements partenaires qui propose aux femmes de commander le "cocktail Mademoiselle" pour signaler une situation inconfortable ou de harcèlement. Un homme qui drague un peu trop lourdement, qui fait peur parce qu'il a trop bu ou qu'il a des gestes déplacés… Le personnel de l'établissement, au courant de cette campagne, pourra aider la personne.

Esprit Edition : Quels sont vos autres actions ?
Sarah : Nous faisons également de la sensibilisation sur les réseaux sociaux, des interventions dans des lycées, et créons de nombreux partenariats...

Et pourquoi pas près de chez-nous ?!



FOIRE MOULINS
2-11 FÉVRIER 2024
PARC EXPO
DESTINATION CANADA
PARC MOULINS EXPO
lamontagne
MOULINS CONGRES EXPO
EUROVIA
AVERMES


Booster son immunité avant l'hiver



Le froid et l'hiver annoncent Noël, le ski, et le feu de cheminée, mais pas que. L'hiver est aussi synonyme de rhume, grippe, et autres virus qui pointent le bout de leur nez. C'est donc le moment opportun de parler d'immunité. L'immunité est le principal système de défense de votre organisme qui permet de lutter contre les agressions (virus, bactéries, champignons). Elle est composée des barrières naturelles (peau, muqueuses), des cellules spécialisées (anticorps, globules blancs, phagocytes), et certaines molécules.

« Il est possible de stimuler cette immunité naturellement afin de se préparer au mieux à ces agressions. En effet le système immunitaire est étroitement lié à notre flore intestinale. Il est donc primordial d'adopter une bonne alimentation à base de produits frais comme des fruits et des légumes de saison et bio de préférence afin d'accumuler des réserves minérales nécessaires comme les vitamines. L'état émotionnel joue un rôle essentiel dans l'immunité. La peur et le stress sont immunosuppresseurs ; le cortisol sécrété lors d'un stress diminue l'efficacité des cellules de l'immunité et donc affaiblit l'organisme. La pratique d'une activité physique saine et régulière, une respiration correcte (profonde, lente, et abdominale), la méditation, l'optimisme, et les activités qui vous inspirent permettent d'abaisser le taux de cortisol et d'augmenter les hormones du bien-être. Bien dormir en qualité et en quantité permet de retrouver toutes ses capacités d'adaptation. C'est lors du sommeil que nos défenses immunitaires se façonnent, que notre peau se régénère, et que des processus biochimiques de réparation se mettent en place. » nous explique Dimitri Bartos chiropracteur à Moulins.

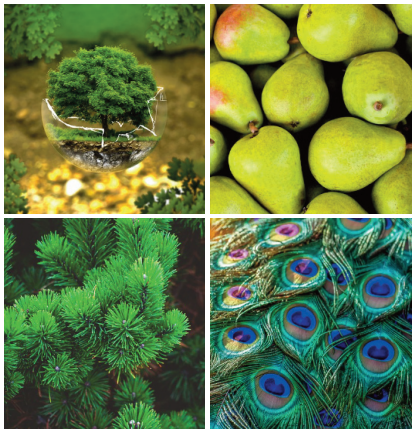
Est-ce que le Chiropraxie peut vous aider ?
« Bien sûr, La chiropraxie sera un complément fantastique pour redonner au corps toutes ses capacités d'adaptation, d'auto-guérison en libérant les interférences possibles du système nerveux. Cela permettra un meilleur sommeil, une meilleure réaction au stress, une diminution des symptômes physiques et par conséquent une meilleure immunité.» souligne Dimitri Bartos.

Besoin de plus de conseils ?
Retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 27 du magazine.

Publi-rédactionnel

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur *verte*

Considéré comme la couleur de l'espérance et de la vie, le vert évoque la jeunesse, la créativité, l'éveil vital et l'harmonie. Elle a des fonctions apaisante, tonifiante et aussi rafraîchissante. Elle est également porteur de chance. C'est également la couleur de l'éveil, de la relation à l'autre, d'un nouvel amour. La couleur verte fait donc partie des couleurs froides (bleu, violet et vert) et sont associées au calme et à la tranquillité.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur White Chesnut (Marronnier Blanc).

Vous arrive-t-il parfois d'être préoccupé par quelque chose au point d'y penser continuellement, sans trouver le moyen d'arrêter ce monologue intérieur qui vous envahit ? Tel un disque rayé qui tourne sans cesse dans la tête, vous ressassez, ruminez des pensées qui, littéralement, vous « prennent la tête ». Il vous est alors difficile de concentrer votre attention sur autre chose et d'être pleinement dans l'instant présent. Ces ruminations peuvent vous empêcher de trouver le repos et réfléchir posément. La fleur White Chesnut vous invite à apaiser votre mental pour ramener de la clarté et de la disposition à être dans le présent, ici et maintenant. La fleur permet le retour du repos de l'esprit et du calme intérieur.



La fleur White Chesnut calme les ruminations mentales pour vivre pleinement le présent.

Besoin de plus 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 27.
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

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

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

#Coach de Vie

• Nicole ROLLIN
Coach de Vie Humaniste
07 48 77 09 59
nicolerollin.c@gmail.com
Sites : nicolerollin.fr
Cabinet Harmonie
MOULINS (*11, rue du Pont Ginguet*)
et FRANCHESSE

#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.

#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

#Sophrologie

• Emmanuelle VERGNE - Emodam Sophro
Cabinet de sophrologie et massage bien-être
Emodam Sophro
Tel : 09 73 11 72 77
16 rue Ampère - 03400 YZEURE

#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

#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
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

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

#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

#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

#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.

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
>
> - VOLTAIRE -

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



du 1er décembre
au 7 janvier

Moulins fête NOËL



ANIMATIONS
PATINOIRE
MARCHÉ DE NOËL

ville de Moulins

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

MOULINS Promotion

Retrouvez toute la programmation sur notre site internet et nos réseaux sociaux

www.ville-moulins.fr