L'esprit Sport & Bien-être
#92 avril 2024
By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le food-truck, s'invite chez nous !



David au volant de son combi VW T2B aménagé en Bière Truck

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

CeltÔ

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



Bassin intérieur et Spa Nature
avec animations, jeux et jets d'eau,
banquettes massantes, cascade...
et aussi sauna, hammam, jacuzzi,
CeltÔrium...

EAU THERMALE
À 34°C*

LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.



- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES — **21 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (à partir de 14 ans)
- ACCÈS ENFANT — **8 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)
  uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

HISTOIRE D'UN JOUR

Profitez d'une pause Bien-Être le temps d'une journée...

- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT** — **93 €** */ pers.*
- **Déjeuner dans l'un de nos restaurants**
- **1 « Instant Présent » (Modelage relaxant Visage, Corps et Mains)**

BOUTIQUE EN LIGNE

Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Aude & Julie

Lundi 29 avril 2024

Journée mondiale... de la danse

Question à poser à ses grands parents !

Quelle est ta musique préférée ?

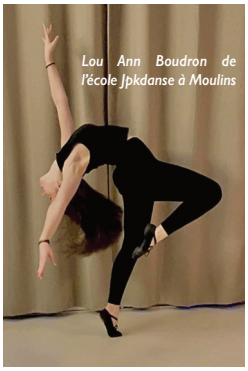
Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Bon à savoir !

Les objectifs et le message de cette journée sont de rendre hommage et de réunir le monde de la danse, de célébrer son universalité et, franchissant toutes les barrières politiques, culturelles et ethniques, de rassembler l'humanité toute entière en amitié et paix autour de cette discipline au langage universel. ***Ce mois-ci, les danseuses et danseurs bourbonnais sont à l'honneur.***



Rock artistique synchronisé du Centre de danse Lombard, à Avermes



Lou Ann Boudron de l'école Jpkdanse à Moulins



Juliette Baillet de Temps Danse à Yzeure, admise au stage d'été de l'Opéra de Paris



Violette Boyer à l'école de danse Ballet Studio à Moulins

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Avril 2024 - 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
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Sveltéo, Le Restaurant du Cloître.
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

Agréé Allier Bourbonnais Produits

Ne pas jeter sur la voie publique

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

ORIENTACTION
LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES
EXPLOREZ TOUS LES POSSIBLES !
FAITES UN BILAN DE COMPÉTENCE
Sylvie CHERPIN
Consultante certifiée en bilans de compétences
06 72 70 61 84
sylvie.cherpin@orientaction-groupe.com
1 pl. du Maréchal de Lattre de Tassigny - MOULINS

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 food-trucks, des rendez-vous gourmands

Importés tout droit des États-Unis, les food-trucks se sont implantés en France depuis le début de l'année 2011. Ces camions-restaurants, avec une identité visuelle souvent originale, permettent de proposer des plats simples et rapides à cuisiner. Le contact direct avec le chef et le fait de pouvoir le regarder cuisiner propose une expérience conviviale et invite au partage. ***Les plus connus sont les trucks de pizza ou de burger, mais désormais l'offre se diversifie pour proposer des trucks de plats du monde, de boissons, de Flammekueche, de cuisine végétale…*** Généralement postés sur les places des communes ou sur des lieux de passages près des entreprises, on les retrouve désormais sur les marchés estivaux, les festivals et autres évènements culturels… Une nouvelle tendance voit également le jour avec l'apparition des food-trucks sur des évènements privés comme les anniversaires, les mariages, les évènements d'entreprises... Petit tour d'horizon de l'offre près de chez nous !



· La Friterie l'Allier des Ch'tis

Michael et Sandie, associés depuis 2017, vous donnent la bienvenue à la friterie L'Allier des Ch'tis. « *Nous sommes deux passionnés de la frite et de la cuisine du nord qui s'attachent à apporter à leur clients, dans la bonne humeur, une cuisine faite avec amour et joie en respectant le véritable savoir-faire ch'ti. Notre spécialité ? Nos frites cuites au gras de boeuf ! Dans cette aventure, nous travaillons avec des fournisseurs locaux. Nicolas Vanstraceele, producteur de pommes de terre à Créchy, nos deux boulangers, Bourdier à Diou et le " Fournil Gourmand " à Saint Léon, et nos viandes proviennent de " Ma France Nature " à Sorbier.* » ***Plus d'infos : www.friterie-lallier-des-chtis.fr***



Le food-truck, un moment de partage



Le camion Rouge

Depuis mai 2023, deux Urbisoises sillonnent les routes entre Loire et Allier pour faire découvrir et partager une spécialité alsacienne : la flammekueche.

Avec leur Camion Rouge et leur terrasse colorée, elles s'installent dans les petites communes et proposent aux habitants de se rencontrer et de partager un moment gourmand et convivial autour de ce produit régional peu connu dans la région.

Qu'est-ce que c'est une Flammekueche ?
« *La base traditionnelle de la tarte flambée c'est une pâte fine avec une préparation à base de crème et de fromage blanc, de fines allumettes de lardons fumés et des oignons émincés* » nous explique Marie.





Attachées aux bons produits, Marie et Sandrine sont allées à la rencontre des producteurs et commerçants du marché de Marcigny pour trouver leurs miel, légumes et fromages AOP (Charolais de la Ferme Céronnaise et Bleu d'Auvergne). Ces produits locaux viennent compléter les ingrédients directement venus d'Alsace, tel que le Munster AOP.

Enfin, parce qu'une tarte flambée, cela se partage traditionnellement autour d'une bière, vous trouverez également un panel de saveurs houblonnées grâce aux bières artisanales bio de la Brasserie les 2 Branches de Maizilly.

N'hésitez pas à leur rendre visite par exemple les samedis soirs sur la place de l'église du Donjon pour déguster une tarte flambée et faire un brin de causette. En plus de la flamm' traditionnelle, vous pourrez choisir parmi une déclinaison d'une dizaine de recettes qui satisferont les papilles de tous.

Vous pourrez également croiser Le Camion Rouge lors d'évènements sur le territoire (fêtes, concerts, foires, brocantes et marchés ponctuels). ***Plus d'infos sur la page Facebook : Le Camion Rouge - Food truck - Tartes flambées***



· Le Bouillon

Basé à Vichy, Lucile et Bastien on créé ce concept en juin 2021. « *Engagés pour l'alimentation durable, nous proposons une cuisine faite maison à partir de produits locaux, de saison et majoritairement bios. Nous accompagnons nos plats de propositions culturelles, concert, théâtre, cirque, lectures.* »
Contact : lucile@le-bouillon.fr
06 21 74 06 12



Côté boissons...

• La Cave Buissonnière



Guillaume Plantard, sommelier, vient à votre rencontre avec sa cave ambulante sur les marchés de l'Allier, la Nièvre et la Soâne-et-Loire. « *Le vin... c'est la convivialité, l'amitié, le partage. Je vous propose une sélection de vins naturels, bières, jus de fruits (direct producteurs), articles de cave…* » La Cave Buissonnière c'est aussi, des réunions-ventes et initiations à la dégustation à domicile, du sur-mesure pour vos évènements familiaux (mariages, baptêmes, anniversaires...), amicaux ou professionnels et un service drive gratuit sur le marché de votre choix. ***Plus d'infos : 06 12 33 57 70***



• Le Bière Truck



©Olivier Redonnet



Basé dans l'Allier, David sillonne les routes de la région depuis avril 2022 avec un combi VW T2B de 1977, entièrement restauré et transformé en bar ambulant au look vintage équipé de tireuses à bières. « *Je propose des bières exclusivement locales et artisanales à moins de 100 km de chez moi. Des bières de qualités avec des produits du terroir qui réveillent les papilles.* » Ce concept unique dans la région permet d'intervenir n'importe où et de venir à votre rencontre ! « *Notre volonté avec notre bière truck est de mettre en avant le savoir faire des brasseurs locaux et de recréer du lien social en proposant des apéros village dans les petites communes. L'itinérance permet de rejoindre tous types d'événements, foires, salons, marchés, concerts, festival, entreprises, mariages, anniversaires...*» Le Bière-truck peut se louer et se privatiser en journée comme en soirée pour vos fêtes, un plus pour vos événements les plus insolites !
Plus d'infos : www.biere-truck.fr

Insolite ailleurs !

Un food-truck dans un Ehpad



Un food-truck a élu domicile dans le jardin de l'Ehpad Fondation du Parmelan, à Annecy. Il remporte un franc succès auprès des résidents et du personnel soignant. Des salariés de l'établissement sont aux fourneaux et à la caisse, deux pensionnaires, Marie-France et Suzanne ravies de reprendre du service. Ouvert au public, il attire aussi des habitants du quartier qui viennent y manger plat du jour et crêpes. Une initiative originale pour créer du lien et de la convivialité.

Camion-piscine itinérant



Ce camion-piscine itinérant sillonne la France pour apprendre à nager aux enfants, donner des cours d'aquagym aux séniors, surmonter les peurs des personnes aquaphobes... L'objectif est d'aller dans les communes rurales qui n'ont pas forcément de piscine à proximité.
Plus d'infos : www.aqwaitineris.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé



En camion, c'est aussi **des services itinérants pour venir à votre rencontre !**

Pour être au plus près de leur clientèle, certains professionnels, collectivités ou associations n'hésitent pas à aménager un camion pour offrir un service de proximité. L'occasion de proposer un moment d'accompagnement aux personnes pas ou peu mobiles en territoire rural.

• Le cuisiniste : Les Cuisines Gilbert

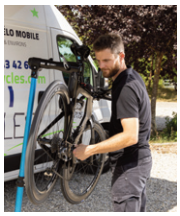


À Bourbon l'Archambault, Emmanuel Moulharat propose un showroom itinérant pour aller à la rencontre de ses clients. « *On prend rendez-vous et j'emmène le magasin directement chez mes clients ! Ils retrouveront tous les produits proposés en boutique, portes, façades, poignées, plans de travail… Un service complémentaire utile et apprécié sur le territoire.* »

Plus d'infos : www.cuisines-gilbert.com

• Réparation de vélo : Dreamsycle





Installé à Avermes, Stephane Menard se déplace chez vous jusqu'à 30km aux alentours, dans son atelier mobile. « *Grâce à mon camion aménagé, j'amène l'atelier à votre vélo. Fini le casse-tête pour faire rentrer la bicyclette dans la voiture ! J'interviens sur le lieu de votre choix à un horaire qui vous convient et si jamais une immobilisation plus importante est nécessaire, je récupère votre vélo puis vous le ramène une fois terminé.* » ***Plus d'infos : www.dreamsycles.com - 06 95 43 42 68***

• La santé : La Mammobile Bourbonnaise

La Mammobile Bourbonnaise est un camion transformé et aménagé en cabinet de radiologie. Elle permet de le déplacer facilement d'un en-



droit à un autre. Elle répond aux mêmes critères de sécurité (radioprotection) et d'hygiène que n'importe quel cabinet de radiologie. L'objectif a été de faciliter l'accès au dépistage organisé du cancer du sein à des femmes éloignées des centres de radiologie. Elle a sillonné l'Allier du 2 au 27 octobre 2023.

Plus d'infos : www.depistagecanceraura.fr

• Le coiffeur : Coif'in Car

Après plusieurs années d'expérience dans les salons de coiffure, Aurélie Bel décide de réaliser un « rêve de petite fille » en 2017 et de devenir coiffeuse itinérante avec son camping-car. Elle roule vers de nombreux villages en passant par Chemilly, Cressanges, Bresnay, Monétay... pour rencontrer ses clients. « *C'est un vrai service de proximité. Parfois des personnes d'un même village se rencontrent et sympathisent en apprenant qu'elles sont voisines !* »

Plus d'infos : 06 85 27 17 07



• Le garage automobile : Best'Oil 03

Benjamin Dufresne vous propose ses services de mécanique et nettoyage automobile à domicile ou sur votre lieu de travail à Cosne d'Allier et le reste du département. Il peut réaliser l'entretien, la maintenance, la reparation et le réglage de vos véhicules. « *Cela fait maintenant plus d'un an que je travaille en itinérance pour bâtir une relation de confiance avec mes clients de plus en plus nombreux et sensible à ce service de proximité. J'interviens avec le sourire, concentration, précisions et le devoir de satisfaire comme dans un garage classique.* »



• La radio : Fusion FM

La radio Fusion FM et son équipe viennent à votre rencontre lors d'événement pour vous proposer des interviews en direct depuis leur camion-régie "FUSION Mobily". ***Plus d'infos : 04 70 48 59 59 - contact@fusionfm.fr***





• Le numérique : La Bourbon'NET

Ce bus numérique itinérant du Conseil départemental vous accompagne sur la route du numérique pour faciliter vos démarches administratives et vous familiariser avec les outils numériques. L'accès à la Bourbon'Net est entièrement gratuit et ouvert à tous.



Plus d'infos : www.allier.fr

Proximité - Disponibilité - Réactivité - Efficacité
acto
Solution globale pour l'emploi
intérim formation consulting
Moulins
22 place Garibaldi
04 70 20 21 29
www.acto-rh.com
Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Notre différence, être proche de vous !

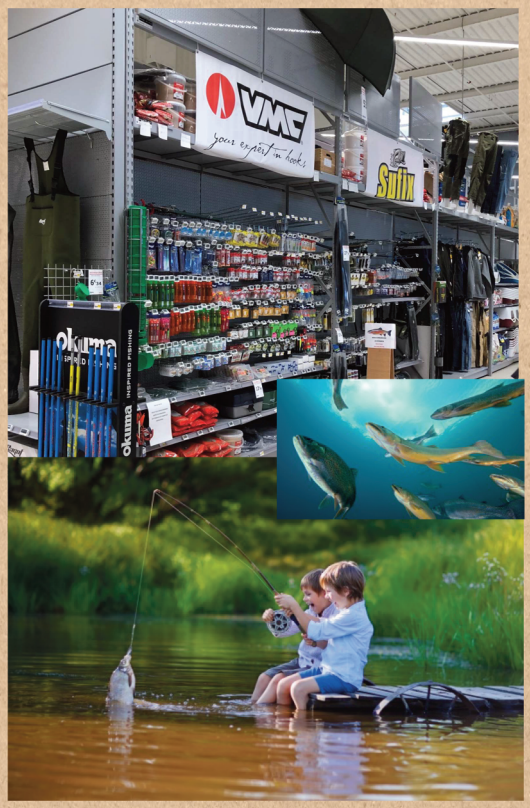
BTM ETUDES
- Ingénierie VRD
- Maîtrise d'œuvre
- Topographie
8 Rue du Hibou
03410 Domérat
Tel: 04 70 06 14 22
Mail: btm-etudes@orange.fr

NOUVEAU RAYON APICULTURE



Préservons la biodiversité

NOUVEAU RAYON PÊCHE



Partageons notre expérience

NOUVEL ESPACE CUISINE



Imaginons ensemble tous vos projets



Décorons votre monde intérieur



Construisons ensemble

BRICOMARCHÉ
MAISON - JARDIN

2 Rue Alphonse Daudet 03000 **AVERMES**

04 70 20 47 20

Les enfants et les anciens créent ensemble **leur Abécédaire du territoire**

Depuis le mois d'octobre, 60 enfants des écoles d'Echassières, Saint-Pourçain-sur-Sioule, et Ebreuil ainsi que 20 résidents des EHPAD de ces mêmes communes se réunissent chaque mois pour réaliser ensemble leur abécédaire, celui de leur territoire.





Quoi de mieux que la fougue de la jeunesse et la mémoire précieuse des anciens pour parler de là où ils aiment vivre et comment ils aiment y vivre ! C'est sur ce principe que le service d'Education Artistique et Culturelle de la Communauté de communes Saint-Pourçain-Sioule Limagne a mis en place ce projet. Une aventure artistique soutenue par la participation active de Simon Mimoun et Olivier Sulpice, musiciens du groupe Debout sur le Zinc, connu pour leur interprétation du célèbre Abécédaire pour les enfants écrit par Boris Vian. Ainsi, ce sont 26 chansonnettes et 26 petites histoires qui donnent à rire et à réfléchir, que les enfants et leurs aînés mettent en mots et en notes, chaque lettre de l'alphabet guidant leur imaginaire. Un univers artistique riche qui les emmène à explorer la musique, la littérature mais aussi l'écriture, la calligraphie et les arts plastiques autour de la création d'un livre tactile encadrée par la plasticienne bourbonnaise Elodie Maïno.

Pauline Orain

Bon à savoir !

Le fruit de cette création intergénérationnelle sera présenté au public le samedi 18 mai au Musée d'Illustration Jeunesse de Moulins, à l'occasion de la Nuit des Musées. Renseignements : www.comcom-ccspsl.fr 04 70 47 67 20

Save the date !

20ème édition de la Nuit européenne des musées

Organisée par le ministère de la Culture, cet évènement aura lieu le samedi 18 mai 2024. Rendez-vous incontournable, il permet au public, de tous âges et de tous horizons, de visiter gratuitement, en soirée et dans une ambiance festive, plus de 3000 musées en France et en Europe. À cette occasion, les musées proposent de découvrir autrement leurs collections et expositions temporaires. Invité dès le plus jeune âge à voir les établissements culturels avec un nouvel œil, le public sera ainsi tenu en éveil par des parcours inédits, des visites commentées, des animations en plein air... Découvrez le CNCS, la Maison Mantin, le Musée du Bâtiment et les autres musées et sites incontournables du Pays Bourbon dans l'Allier.

Bon à savoir !

En parallèle, l'association ***MQH "Moulins Quartier Historique" organise sa Nuit des Artistes.*** Le quartier historique de la Ville de Moulins sera en fête le samedi 18 mai à partir de 19 h. Les commerçants vous ouvrent leurs boutiques en nocturne pour vous faire découvrir de nombreux artistes. Animations multiples dans les rues pavées.

Bon à savoir !

Et si on jouait aux échecs ?

Nouveau sur Yzeure, des tables de jeux d'échecs ont été mises en place depuis le mois dernier sur trois sites : parc Laussedat, espace vert Pablo-Picasso et Relais d'Yzeure.



Les joueurs doivent apporter leurs pièces d'échecs. Leur installation émane d'une proposition du club d'échecs d'Yzeure faite lors de la deuxième édition des Projets participatifs. Des tables de pique-nique et des dispositifs de distribution de sacs pour les déjections canines complètent les lieux.

Rendez-vous bien-être à Avermes

Le pôle bien-être organise ***dimanche 21 avril de 14h à 17h*** une après-midi bien-être. Venez prendre soin de vous et passer un après-midi de détente avec les bénévoles du Point Commun. Découverte du Taïchi, hypnose, massage d'os, réflexologie plantaire, modelage des mains, initiation à la sophrologie.

Rendez-vous à la salle Isléa. Réservation obligatoire. Tarif : 15€ adhérents et 30€ non adhérents. Inscription et information sur : lepointcommunavermes@gmail.com



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

« Ce n'est pas si grave, ***ce n'était qu'un animal*** »



Voilà une phrase que l'on entend malheureusement parfois quand on se risque à évoquer aux autres le chagrin que l'on ressent lors de la perte d'un animal. Une tristesse que l'on étouffe, que l'on garde silencieuse, perçue comme illégitime à exprimer. Et pourtant, il a été un confident, un complice de jeux des enfants, un partenaire de travail, de loisirs ou même simplement là, fidèle, à vos côtés. Quelle que soit la place qu'il occupait dans votre vie, il en est une qui reste à jamais, celle dans votre cœur. Il n'y a pas de honte à pleurer un être vivant que vous avez aimé et qui vous l'a certainement rendu au centuple. Les fleurs de Bach vous accompagnent pour équilibrer les émotions qui vous traversent en de telles circonstances. Qu'il s'agisse de la période précédant sa fin de vie (longue maladie, vieillesse, accident…), du temps venu des adieux ou de la poursuite de votre vie sans sa présence, les fleurs de Bach sont à vos côtés. Elles vous permettent d'accueillir ces profonds changements, les décisions difficiles à prendre, l'incertitude, la culpabilité, la nostalgie, le chagrin… Par leur douceur, les fleurs de Bach sont des alliées discrètes pour vous aider à retrouver votre équilibre en accueillant vos flots d'émotions, leur reconnaissant une place légitime. Elles vous invitent, pas à pas, à poursuivre votre route tout en gardant le souvenir de votre animal, sereinement, en votre cœur.

Besoin de plus de conseils ?
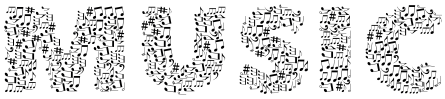
Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre Guide Mieux être page 22.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

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.

Écoutez de la musique qui vous motivent

Qui se réveillent en musique le matin ? Qu'elle soit calme, dynamique, avec ou sans paroles, la musique participerait au réveil d'un Français sur deux.



Écouter de la musique pour se réveiller est tout d'abord agréable. Beaucoup plus que d'être tiré des bras de Morphée par la sonnerie stridente d'une alarme. La musique provoque la libération de l'hormone du bonheur et de la satisfaction : la dopamine. La présence de cette hormone dès le réveil rendrait celui-ci plus agréable.

Une musique rythmique pour se motiver le matin

Écouter de la musique motivante et positive peut vous aider à sortir du sommeil plus rapidement. Les chansons aux paroles positives comme "Happy" de Pharrell Williams ou "Beautiful Day" de U2 peuvent vous aider à commencer la journée plein d'énergie.

Des mélodies calmes pour un réveil en douceur

Si vous n'êtes pas adepte des réveils trop dynamiques, une musique sans paroles peut tout à fait vous réveiller en douceur. Il faudra veiller à ce que le niveau sonore soit suffisant pour vous tirer du sommeil paradoxal. *Source : www.emma.fr*

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Les fibres, alliées de notre bien-être

Pendant longtemps considérées uniquement pour leurs bienfaits digestifs, les fibres alimentaires se révèlent également bénéfiques pour notre humeur et notre moral. En effet, plusieurs études récentes ont mis en évidence leur influence positive sur la santé mentale. Les fibres participent à l'équilibre de notre microbiote intestinal, qui contribue à la synthèse de neurotransmetteurs liés au bien-être telle que la sérotonine. En stimulant certaines bactéries produisant des vitamines du groupe B et des acides gras, elles exercent une action apaisante et réduisent le risque de dépression. De plus, les fibres prolongent la sensation de satiété après les repas, ce qui permet de mieux contrôler ses envies et fringales, facteurs de stress. ***Chez Svelteo, nous mettons l'accent sur une alimentation équilibrée et ses bienfaits globaux pour la santé physique comme mentale. En variant les sources de fibres dans votre assiette, vous pourrez bénéficier de leur influence positive sur votre transit... mais aussi sur votre moral !***

À bientôt chez Sveltéo
Stéphanie & Emma

Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : svelteo.fr
Svelteo (Moulins)



Publi-rédactionnel



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





Françoise Décharne : la passion pour cible

Figure du paysage sportif moulinois, **Françoise Décharne** a derrière elle une longue carrière professionnelle de tir sportif à la carabine. Une passion qui l'a emmenée 5 fois aux championnats du monde et aux JO de Los Angeles en 1984. Elle déborde toujours aujourd'hui d'énergie et d'envies, avec la passion en ligne de mire.




Coupe du monde à Los Angeles en 1990


Championnat de France en 10 mètres

C'est en 1978 que Françoise Décharne découvre le tir sportif. Un choix qui tombe dans le 1000 pour ce coup de foudre qui durera 20 ans. « *J'étais une jeune fille très méticuleuse mais à l'énergie débordante. Le tir m'a permis de me canaliser, me concentrer* » explique celle qui, un an après, devient championne de France cadette.

Elle se perfectionne sur le 10 mètres, sa spécialité, et le 50 mètres. Sous une apparence statique pour les novices, le tir est en réalité un sport qui demande un entraînement physique comme mental intenses. « *La tension est à la fois physique et psychologique. On ne recherche donc pas la force mais le confort dans les appuis et la concentration, le calme intérieur. La préparation mentale est indispensable. Je faisais beaucoup de visualisations mentales et de sophrologie* ». Françoise tenait aussi un cahier dans lequel elle recensait des citations positives, ses succès, pour s'appuyer dessus si la confiance venait à lui manquer.

JO de Los Angeles

En 1984, à tout juste 21 ans, elle est sélectionnée aux JO de Los Angeles. Un évènement qu'elle évoque avec une profonde émotion que l'on sent poindre aux coins des yeux. « *Je n'étais jamais allée aux USA et me voilà défilant devant le Président Reagan, à côté des autres athlètes de l'équipe de France, un très beau souvenir !* ». Si le tir sportif était moins médiatisé qu'aujourd'hui, Françoise a néanmoins réussi à faire sa place et a fini fièrement 13ème de sa catégorie. 3 ans plus tard, elle remporte la coupe du monde à Mexico puis à Los Angeles en 1990.

Rock'n roll attitude

Françoise a consacré 20 ans de sa vie à ce sport allant même jusqu'à l'enseigner à Paris. Elle n'en a pour autant pas oublié les réalités économiques. Elle amorce ainsi la transition de la fin de sa carrière en créant, il y a 27 ans, son entreprise de vente de pièces de motos, aux côtés de son mari Alain Wolbert, vice-champion du monde de tir au pistolet, passionné comme elle de deux roues. Femme de défis et de passions, Françoise se qualifie bien volontiers de « rock n'roll ». Pour preuve, sa passion pour la batterie, le surf qu'elle dévore avec fougue depuis 6 ans, mais aussi son œil, cette fois-ci artistique, qu'elle aiguise comme peintre et graphe-use. Elle apportera sa touche aux JO de Paris mais de manière créative, à travers 3 de ses tableaux à découvrir en juin à l'Atelier 17 à Moulins.



Pauline Orain



Un trio exceptionnel au plus haut niveau à Yzeure Judo

Samedi 23 mars dernier se tenait le championnat de France minimes de judo. Ainsi les soixantes meilleurs français de moins de 15 ans après plusieurs niveaux de sélection s'étaient donnés rendez-vous pour désigner le ou la future championne de France de chaque catégorie de poids.

Yzeure judo comptait 3 sélectionnés. Anis Bennacer en -42, Romane Delpuech en 44 et Anne Vallée-Goudouneix en -40kg.

« *Cette journée allait être inoubliable pour nos jeunes bourbonnais. En effet, la journée commençait à 7h du matin avec la fameuse pesée des judokas. Une fois cette première étape franchie, ils ont réalisé 45 minutes d'échauffement avant d'entamer les premiers combats. Tous les trois sortaient premiers de leur poule pour commencer le tableau final en 1/16ème. Et ils ont à chaque fois gagné pour accéder aux 1/2 finales.* » nous confie Mathieu Corneloup, directeur sportif d'Yzeure Judo.

Les deux filles remportaient brillamment leurs combats pour se qualifier en finale. Anis Bennacer, quant à lui, se faisait surprendre en début de match et ne parvenait pas à remonter son retard en totalité. « *Il devait passer par le combat pour la place de troisième pour obtenir le droit de monter sur le podium tant convoité. Ainsi nos trois yzeuriens étaient toujours en lice pour le bloc final à 17h qui détermine les médailles de chacun.* » précise Mathieu Corneloup.

Anne Vallée-Goudouneix championne de France



« *C'est Anne Vallée-Goudouneix qui allait débuter en premier face à une combattante qu'elle avait déjà rencontrée lors de la saison et contre qui elle avait perdu… Mais samedi était un autre jour et elle allait être expéditive en marquant waza-ari puis ippon.* » Elle est ainsi devenue championne de France. Elle était venue avec de belles ambitions et visait une médaille. « *Je m'attendais à un podium mais championne de France, c'est encore mieux. C'était génial* » s'enthousiasme Anne Vallée-Goudouneix.



Romane, Anis et Anne

Romane Delpuech poursuivait avec sa finale

Son adversaire a rapidement pris un petit avantage que Romane n'est pas parvenue à remonter. Elle remporte finalement une superbe médaille d'argent. « *Sur le moment j'ai été un peu déçue de passer si près du titre mais je suis très contente de cette médaille* ».

Pour clore la journée, contrairement aux filles Anis devait absolument gagner ce dernier combat pour obtenir une médaille. Au cours de ce dernier match où il aura été mené très tôt, Anis, au prix d'une volonté à toute épreuve, marque en toute fin de match et remporte la précieuse médaille de bronze. « *Cela a été difficile de se remotiver après la demie, mais je voulais tellement cette médaille. Les filles et les supporters d'Yzeure m'ont vraiment aidé à aller chercher ce bronze*»

Le fruit d'un travail continu

Ce résultat exceptionnel, vient récompenser l'entrainement acharné de ces jeunes. En effet, ils s'entrainent 5 jours par semaine, et font des stages lors de chaque vacance. Ils ont trois entraînements au club et deux entrainements en section sportive au collège F.Villon. Mathieu Corneloup leur entraîneur ne cachait pas sa satisfaction. « *Je savais qu'ils étaient médaillables tous les trois au regard de leur superbe saison, mais qu'ils montent sur le podium des championnats de France le même jour, c'est tout simplement exceptionnel. Ces trois là, avec leurs copains et copines d'entrainement au quotidien ont créée une telle émulation qu'ils progressent de jour en jour. Quelle fierté d'accompagner de tels jeunes*».

Et le sportif du mois est...

L'athlète Théo Curin entre à Grévin



©Virginie Ribaut / Musée Grévin / Musée Grévin

Le musée Grévin accueille Théo Curin, le double médaillé d'argent aux championnats du monde de natation handisport. Aujourd'hui, à la fois nageur de l'extrême, animateur et comédien, il est le premier athlète handisport à intégrer le club des champions de Grévin.

La joie de vivre et la détermination incarnées !

Dès ses 13 ans, Théo intègre le pôle France handisport de natation et participe rapidement à ses premiers Championnats de France. Il devient très vite l'un des grands espoirs français de la natation handisport et enchaîne les exploits : deux médailles d'argent aux championnats du monde de natation handisport sur 100 m et 200 m nage libre en 2017. Il est le 1er athlète quadri-amputé à terminer un half Ironman aux Sables d'Olonne en 2020, exploit réalisé en 6h53. Il a traversé le lac Titicaca à la nage (108 km) dans une eau à 12°C, à 3800m d'altitude en 2021. Est le 1er athlète handisport à terminer les 57 km du marathon aquatique entre Santa Fe et Coronda en Argentine; Et comme rien ne l'arrête, il prépare actuellement son prochain challenge de l'extrême pour avril 2024. Dans le Défi Madiba, aventure sportive et solidaire aux côtés de l'animateur TV globe-trotteur Ismaël Khelifa, il devra cette fois nager sur 30 km et parcourir 100 km à vélo.

Source : https://www.grevin-paris.com/actualites/theo-curin





- Produit du mois -

Un saint pourçinois réalise des arbres à chats sur-mesure

Après avoir participé à une formation avec la Mission Locale de Moulins, et avoir fait quelques arbres pour ses proches, Quentin Milet a crée son entreprise en octobre 2020. Il fabrique des arbres adaptés aux besoins de votre animal. Une expérience naturelle et originale pour vous et vos amis félins. « *J'ai réalisé le premier pour ma sœur en 2020 à l'occasion de son anniversaire. À la base, il y avait trois morceaux de bois et une petite planche. Sa petite chatte s'amusait beaucoup avec ! J'en ai fait un autre que j'ai redimensionné au fur et à mesure qu'elle grandissait. Aujourd'hui, ma sœur a trois chats qui adorent et profitent d'un grand arbre pour se poser et faire leurs griffes.* »



Des arbres à chats récup et déco !

Quentin fabrique ses arbres avec du bois flotté qu'il récupère sur une parcelle privé de la Sioule. Pour les planches sur lesquelles les chats se posent, il les réalise essentiellement avec des matériaux de récupération qu'il récupère chez les particuliers ou achète en brocante. « *Pour le griffoir, pas de corde synthétique et pas de colle ! J'utilise de la corde cocotier ou chanvre, les chats l'adorent ! Pour la forme et la hauteur, cela varie en fonction de la demande du propriétaire du chat, ou du chat propriétaire du client. Je demande une photo du chat avant de lancer la fabrication, car pour moi un arbre à chat adapté est essentiel pour assurer le confort et le bien-être de votre félin.* »

Bon à savoir !

Découvrez ses différentes créations sur sa page Facebook : CHAT WOOD DIT' - Quentin livre dans l'Allier et possibilité sur Clermont



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.
- **SAINT-POURCAIN-SUR-SIOULE**
Le lundi 22 avril de 15h à 19h à la salle du Bernard Coulon.
- **AVERMES**
Le vendredi 26 avril de 16h à 19h à la salle Isléa.
- **NEUILLY LE REAL**
Le jeudi 2 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :
Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi, vendredi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : *L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.*

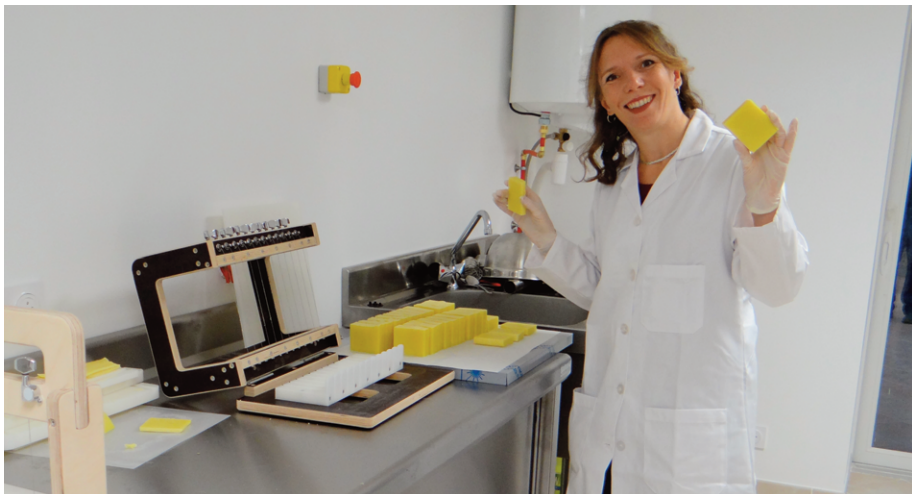




Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www. dondesang.fr

Les produits Minut'Papillon, des cosmétiques bio pour tous

Betty Bouzin, ingénieur en biologie industrielle, installée à Broût-Vernet, a créé Minut'Papillon, des gammes de produits cosmétiques bio pour toute la famille. Un retour à l'essentiel et à l'authentique pour prendre soin de notre peau, de nos cheveux et même de nos dents !



Betty Bouzin est sans conteste une jeune femme engagée qui met ses compétences en biologie au service du sain et du retour à la simplicité. Après un parcours professionnel dans le secteur pharmaceutique, elle rejoint durant 11 ans l'univers des cosmétiques auprès des Bénédictines de Chantelle. L'envie de voler de ses propre ailes se fait alors sentir et Betty créé Minut'Papillon en 2022. Authenticité, qualité et engagement sociétal sont ses leitmotiv.

Des contenus et contenants sains

Dans son laboratoire de Broût-Vernet, Betty fabrique elle-même ses cosmétiques issus de matières premières exclusivement bio et veille à limiter la production de déchets en encourageant le recyclage de ses emballages.

Ses savons, saponifiés à froid, conservent tous les bienfaits des huiles qu'elle ajoute (olive, amande douce, beurre de karité). Une gamme sans parfum est dédiée aux peaux les plus fragiles (bébés, femmes enceintes, personnes en traitement par chimiothérapie ou ayant des problèmes cutanés). Une autre gamme, elle parfumée, est enrichie en argile rose, rouge ou verte selon les types de peaux.

Dans une logique de réduction des déchets, d'autres produits sont proposés sous forme solide comme un shampoing et un gel douche en bâtonnets à dissoudre dans une bouteille réutilisable, ou encore des pastilles de dentifrice à croquer.

La Chantilly, déjà un best-seller

Un de ses produits phares est la Chantilly au beurre de karité et noix de macadamia. Conçue pour toute la famille, elle s'utilise aussi bien sur le corps, le visage que les cheveux. Elle est très appréciée des randonneurs et des sportifs pour soulager leurs points de frottements ou ampoules. « *Sa texture vraiment nourrissante permet d'en utiliser qu'une faible quantité à chaque fois, un produit du quotidien donc particulièrement économique* » explique Betty. Devant le succès de sa Chantilly, elle a lancé la marque « Tatouemoi » pour hydrater la peau avant et après un tatouage. Un projet est aussi en cours (soutenu par une campagne Ulule) pour étendre la gamme avec une Chantilly beurre de karité/noix de coco ainsi qu'un savon exfoliant, parfaits pour préparer la peau avant l'été.

Pauline Orain



Plus d'infos

Les produits Minut'Papillon sont en vente à la boutique (6, rue du Pont des Places à Broût-Vernet), sur le site www.minut-papillon.fr, en magasins bio et en pharmacies. Tél. 06 79 06 10 24





Des nouveautés pour votre **bien-être**

Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !



Le salon de coiffure Atika à Moulins

Changement de propriétaire au Salon Odile. M à Moulins suite au départ en retraite de Marie-Odile. Atika, apprentie depuis 5 ans dans le salon, et son petit compagnon Poppy, reprennent *la suite ! « Venez découvrir un salon mixte & égalit'hair. Là ou nous privilégions la qualité à la quantité. Dans le respect de l'environnement et de l'artisanat. Ecoute, conseils, diagnostics, suivi et prestations personnalisées. Dans la joie et la bonne humeur, découvrez ou redécouvrez la sensation d'être unique, en étant vous même. »*

12 Rue des Couteliers - Moulins

Un Centre Bien-être à Besson



Un nouvel espace pluridisciplinaire dédié au bien-être vient d'ouvrir ses portes à Besson, à 15 mn de Moulins et 20 mn de Saint-Pourçain-sur-Sioule. Trois praticiennes vous reçoivent sur rendez-vous :

- Laureline Caillot, sophrologue et hypnothérapeute - 07 66 29 65 08
- Séverine Fort, naturopathe et réflexologue - 06 45 64 85 57
- Pauline Orain, conseillère agréée en fleurs de Bach - 06 76 77 52 92

2 rue du Stade - Besson

Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !



De gauche à droite, Pauline, Séverine et Laureline.

Shopping de printemps et fête du marché !

La Ville de Moulins, en collaboration avec le Marché des Halles, vous convie à ***la Fête du Marché qui se tiendra le vendredi 3 mai de 9h à 12h au cœur du centre-ville de Moulins,*** en parallèle du marché hebdomadaire. Cet événement festif met en lumière les délices locaux, offrant une opportunité unique de découvrir et déguster une variété de produits frais et régionaux. Au programme, des animations gratuites ajouteront une touche ludique à cette journée.



Bon à savoir !

Cet événement aura lieu en même temps que le ***Shopping de printemps les 3 et 4 mai.*** Les commerçants du centre-ville prévoient de bonnes affaires à chiner directement devant leurs boutiques, en extérieur !

Des nouveaux espaces sans tabac à Yzeure

Des espaces sans tabac viennent d'être délimités aux abords de toutes les écoles d'Yzeure. Elles seront matérialisées par des panneaux qui sont apposés aux entrées des dix établissements. Cette action est mise en place par la municipalité en partenariat avec la Ligue contre le cancer.



©Ville d'Yzeure - Céline Ravaux

Cette idée a été initiée par les représentants des parents d'élèves des écoles publiques du bourg qui souhaitaient sensibiliser les élèves, leurs parents ainsi que les passants aux alentours des établissements scolaires sur les dangers du tabagisme dans des zones fréquentées par des enfants.

Lancé par la Ligue contre le cancer en 2012, le label « Espace sans tabac » a pour objectif d'éliminer l'exposition au tabagisme passif.

Un week-end dédié **aux plantes à Souvigny !**



Présenter la plante de la graine à sa transformation, tel est le fil conducteur du Salon des plantes qui se tiendra dans les jardins du prieuré de Souvigny le samedi 20 et le dimanche 21 avril de 10h à 18h, entrée 2€.

Tout au long du week-end, amateurs, néophytes de jardinage et mordus de nature partiront à la rencontre d'une variété d'artisans passionnés, du grainetier, à l'horticulteur et au pépiniériste en passant par le producteur d'aromatiques et de médicinales, le fabricant de produits alimentaires et cosmétiques issus de l'agriculture biologique, l'apiculteur, l'artisan d'art, vannerie, outils de jardinage et beaucoup d'autres…

Depuis 2010, la commune de Souvigny organise son Salon des plantes au cœur du site prieural. La manifestation vise à présenter la plante : de la graine à sa transformation tout en se familiarisant avec la cité qui s'est développée autour d'un des plus grands prieurés clunisiens médiévaux. Ainsi, le Salon des plantes propose des animations pour petits et grands rythmées par des ateliers et sorties « bombes graines ».
Une trentaine de producteurs sont attendus. Un week-end de découverte jardinage et patrimoine en perspective !

Contact : 04 70 43 99 75 ou par mail musée.souvigny@wanadoo.fr



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

L'IME La Clarté en visite au PAL !

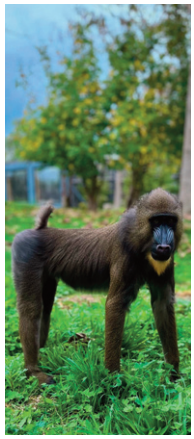


Fin mars, Cisilie, Jayson, Johnny, Julien, Mathilde, Pierre et Thomas, avec leurs enseignantes et éducatrice, rencontraient Camille Molinetti, coordinatrice des Programmes Fondation Le PAL Nature et Delphine Orio-Leplay, responsable et soigneuse animalière au PAL. L'occasion pour ces élèves passionnés et passionnants de découvrir les différentes actions. La Fondation Le PAL Nature soutient la conservation « in situ » en finançant une trentaine d'associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger. Le PAL, quant à lui, est impliqué dans la conservation « ex-situ » : les animaux font partie d'un réseau européen géré par un coordinateur visant au maintien du patrimoine génétique des espèces menacées.



Delphine Orio-Leplay,





Grande collecte du sport



De vieilles raquettes de tennis au fond du garage ? Une luge cassée ? Le ballon de foot de la petite dernière qui est percé ? L'année 2024, résolument tournée vers le sport avec l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques, est aussi l'occasion d'organiser une grande collecte du sport avec EcoLogic. Jusqu'au 30 avril, vous êtes incités à donner votre matériel de sport usagé en les déposant dans un point de collecte pour leur donner une seconde vie. Alors, vous êtes prêts à jouer le jeu ? Retrouvez les points de collecte dans chacune des déchèteries du SICTOM Nord Allier.

Bon à savoir ! Ecologic est un éco-organisme, autrement dit une entreprise à but non lucratif investie par l'Etat d'une mission d'utilité publique consistant à gérer la fin de vie des équipements électriques et électroniques, mais également agréé pour les filières des ASL (Articles de Sport et de Loisirs) et des ABJ th (Articles de Bricolage et de Jardin Thermiques).



L'idée recette du chef Éric Devert du Restaurant du Cloître à Bourbon-Lancy

Mœlleux Franco/Canadien



Pour 6 personnes

- *200g de chocolat noir*
- *150g de sucre semoule*
- *100g de sirop d'erable*
- *0.10g de champignons trompette de la mort séchées et émiettés*
- *125g de beurre*
- *125g de farine*
- *4 œufs*



A vous de jouer !

- Au bain marie, faire fondre le chocolat noir et le beurre
- Mélanger la farine, les œufs, le sucre semoule et le sirop d'érable
- Une fois un mélange homogène obtenu, rajouter le chocolat et beurre fondus au mélange
- Rajouter les trompettes de la mort émiettées
- Disposer le mélange dans des ramequins
- Cuire au four à 180° durant 10 min.
- À déguster tiède accompagner si vous le souhaitez de glace ou bien de chantilly pour les plus gourmands.

C'est prêt, bonne dégustation !

Bon à savoir !

Le ***chef Eric Devert***, boucher charcutier de formation compte plus de 30 ans d'expérience en cuisine. L'amour et le partage sont les maîtres-mots de sa cuisine. Au restaurant du Cloître à Bourbon-Lancy, il vous invite à un voyage culinaire authentique et savoureux au coeur de la Bourgogne. « "*Acteur du Fait Maison*", *l'intégralité des mets qui vous sont proposés est issue de fabrication maison, élaborés par nos soins, sur la base uniquement de produits frais.* » nous confie le chef. Vous pourrez aussi retrouvez quelques clins d'oeil aux différents pays et régions qu'il a parcourus comme ici le Canada où son moelleux y a remporté un prix spécial.

Le ***Restaurant du Cloître*** vous accueille en plein cœur du Parc Thermal de Bourbon-Lancy, au premier étage du Grand Hôtel, dans un ancien couvent de visitandines bâti au XVIIIe siècle dont la terrasse donne de plain-pied sur les arcades de l'ancien cloître.

Restaurant du Cloître - 1 Parc Thermal - Bourbon-Lancy - 03 85 89 18 91

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

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en avril !





Alimentation bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, *nous propose chaque mois de découvrir un aliment et ses propriétés, bon pour la santé !*

La cerise



La cerise est un excellent tonique et fortifiant général. Elle nourrit et lubrifie la peau. Elles ont la réputation de traiter les rhumatismes. Rien ne se perd puisque les queues de cerises, en infusion, sont diurétique et permettent de lutter contre les infections urinaires, les jambes lourdes, couperose, varices et hémorroïdes.

Chronique proposée par
Pauline Bourbon
réflexologue plantaire
06 16 03 39 48
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

Le Jazz s'invite chez nous !

Depuis 1998, Jazz dans le Bocage a à cœur de faire découvrir et partager des propositions musicales avec le plus grand nombre. Les concerts et rencontres organisés par l'association s'inscrivent dans un souhait de développer la sensibilité et la curiosité par la découverte du jazz et la rencontre avec ses interprètes.



« *L'association accompagne de jeunes groupes et projets par l'accueil en résidence artistique sur le territoire, en partenariat avec Yzeurespace. L'occasion pour les musiciens de travailler de nouveaux morceaux et de rencontrer des habitants. Cette année, il s'agit du quintet Phonem.* », nous précise Sabine Dauchat, coordinatrice de l'association.

La 23e édition du festival aura lieu du 3 au 11 mai 2024, à Tronget, Bourbon-L'Archambault, Cressanges et Noyant

« *La programmation sera marquée par la présence sur le plateau de formations conséquentes, ainsi que de groupes assez mixtes. Le festival se veut le point d'orgue final de l'accueil en résidence et des actions culturelles qui le précèdent. Les concerts reflètent ce qu'est le jazz aujourd'hui : une musique ouverte, éclectique, accueillant des influences très diverses. L'association propose régulièrement de jeunes groupes et propositions atypiques et innovantes. Jazz dans le Bocage s'associe au travail mené dans des réseaux locaux et nationaux afin de repérer des groupes émergents et de contribuer à l'effort collectif permettant leur accompagnement en termes de professionnalisation et leur mise en avant sur les scènes régionales et nationales.* », nous explique Sabine.

Jazz pour tous !

Les concerts à destination des scolaires se sont développés avec l'engouement des élèves et enseignants. En divers endroits du territoire, les élèves des écoles maternelles, primaires et des collèges font l'expérience d'assister à un concert et rencontrent des musiciens de jazz. Parce qu'il est important d'aller au plus près des personnes, et surtout celles qui ne peuvent se déplacer, ces concerts sont également ouverts à des structures sociales ou médico-sociales.



Quentin Dujardin feat Manu Katché

Tout le programme sur www.jazzdanslebocage.com


Une équipe de bénévoles passionnés

Les astuces de Christelle !

Récupérer l'eau de la cuisine pour l'arrosage



Quand je lave mes salades, légumes ou fruits, je récupère l'eau pour arroser les fleurs. Une sérieuse économie d'eau, si précieuse aujourd'hui.

L'eau de cuisson des pommes de terre peu également être recyclée. C'est un bon desherbant naturel contre les mauvaises herbes dans les allées mais à éviter sur les pelouses.

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

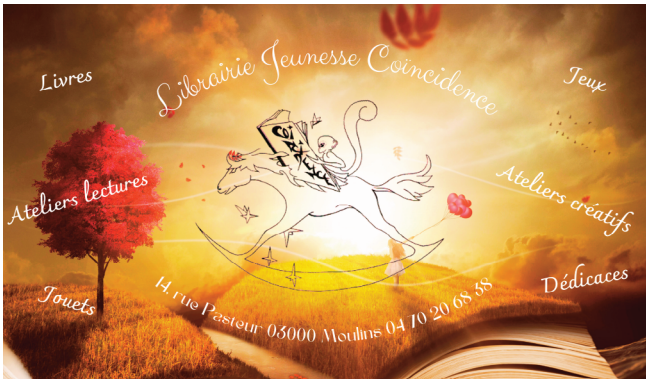
Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndics de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

Le chocolat des petits gourmands
Éditions 1,2,3 soleil.
À partir de 4 ans.



« *Trente recettes pas à pas sélectionnées pour leur simplicité et adaptées aux enfants. Mousse au chocolat, cookies, brownies, muffins et bien d'autres encore, n'auront plus de secrets pour nos apprentis pâtissiers. Un livre aux pages plastifiées facilitant le nettoyage et un chevalet épais permettant de le faire tenir sur le plan de travail. Il ne reste plus qu'à enfiler toques et tabliers ! 3,2,1… Pâtisser !* » Adeline.



« Amuse douche » un projet pour gagner en autonomie

Justine Petit, en contrat d'apprentissage à l'unité de vie pour personnes handicapées vieillissantes (UPHV) d'Avermes, propose à 3 résidents un projet d'animation « Amuse douche » autour de l'hygiène corporelle. « *Mon but est de permettre aux personnes en situation de handicap vieillissantes de les sensibiliser sur les bons réflexes d'hygiène, leur santé et leur autonomie et de travailler leurs mémoires au travers des outils ludiques.* »


Les résidents avec Justine et Evelyne Croze cheffe de service de l'UPHV-UVAA

L'UPHV a une capacité d'accueil de 16 places et 1 place en accueil temporaire. « *Nous accueillons des personnes en situation de handicap, présentant une déficience intellectuelle, légère ou moyenne, avec ou sans troubles associés. Trisomie 21, troubles du comportement. Les personnes accueillies sont pour la plupart des retraités beaucoup sortant de l'ESAT et sont âgés de 50 ans à 76 ans* » précise Justine. Ce public vieillissant, plus vulnérable, peut rencontrer des difficultés sur leur schéma corporel, lors des douches notamment. Justine propose donc un projet d'animations en mettant en place des jeux ludiques et éducatifs adaptés pour faire prendre conscience de la nécessité d'avoir une bonne hygiène. « *J'ai choisi de construire ce projet autour de l'hygiène corporelle, car les résidents que j'ai désigné n'ont pas ou plus conscience de la représentation de leur corps du fait de leur handicap. Nous avons le cas de Monique, âgée de 70 ans atteinte d'une déficience motrice avec des psychoses hallucinatoire. Elle est suivie par un psychiatre et une infirmière psy régulièrement. Elle est en capacité de lire et écrire, est autonome dans les actes de la vie quotidienne mais a besoin d'une présence et une guidance pour la douche.* »

Durant 6 séances de 45 min, les 3 résidents vont réaliser un memory. « *Chaque séance va permettre de créer et découvrir le jeux ensemble, tout en s'amusant. Découpe, peinture de la boîte aux couleurs de l'ASM, choix des résidents ! Ensuite, découverte des différentes images et rappel de l'ordre de lavage. Et enfin place au jeu ! L'idée est de retrouver deux images identiques en expliquant comment et quand on lave cette partie du corps.* ». Justine a également conçu un poster représentant le corps qui sera expliqué durant les séances aux résidents et qui sera affiché dans leur salle de bain. « *Lorsque je suis de service, je m'occupe de faire prendre les douches de ces 3 résidents. L'occasion de répéter ensemble les bons gestes. Je prends un gant et je pratique une guidance miroir pour leur indiquer les différentes étapes de la douche en nommant les parties du corps et en s'appuyant sur le support visuel du poster. Mon rôle avec ce projet est de les accompagner face à leur difficultés et d'être capable de nous adapter à eux en leur laissant une marge d'autonomie. La douche peut être un véritable parcours du combattant, aussi bien pour les résidents que pour les personnes qui les accompagnent. En effet, le passage à la douche entraîne de nombreux stimulis sensoriels qui peuvent être dérangeants : jet d'eau sur la peau, changement de température de l'eau etc… De plus, arrivé à un certain âge, la personne a besoin de son intimité et peut vouloir se retrouver seule dans la salle de bain. Dans ce cas, cette dernière doit retrouver de l'autonomie.* »

Ce projet a pu permettre au résidents présents durant cette activité de se rendre compte de l'importance d'une bonne hygiène corporelle afin d'éviter des maladies. « *Nous allons renouveler avec d'autres résidents et certains m'ont déjà demandé d'avoir l'affiche dans leur chambre. L'équipe pluriprofessionnelle ayant connaissance de mon projet pourra continuer à respecter le fonctionnement de l'affiche et faire des parties de memory. Ce projet m'a permis de comprendre l'importance de prendre en compte le souhait et l'avis de chacun : pour qu'ils reste acteur de leur vie et que leur consentement soit toujours respecté.* »







EP3D

3D
Dératisation
Désinfection
Destruction nids de guêpes et frelons

Nettoyage
Vitrerie
Panneaux solaires
Diogène (évacuation maison)

Entreprise - Propreté - Dératisation - Désinsectisation - Diogène

03210 CHEMILLY - EP3D03@gmail.com - 06 01 93 69 05

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

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
EI Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

BISTRO COCOTTE
cuisine française conviviale
réservation conseillée au 04 70 35 96 73
Zone commerciale E.Leclerc - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES

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

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

Vous cherchez un artisan sérieux dans votre région ?
Cuisine
Menuiserie
Géometre
Extension
Terrassement
Vérandas
Chauffage
Architecte
Diagnostiqueur
Couverture
Charpente
Plomberie
L'annuaire des pros de Moulins et environs
Artisans Locaux.fr

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

L'Atelier des Talents
se connaître pour prendre son envol
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
PLUS D'INFOS
Anne-Claire BERR - 06 72 52 16 95

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 !

Coup de coeur de Gisèle, lectrice du magazine

Il nous restera ça de Virginie Grimaldi



A 33 ans, Iris trimballe sa vie dans une valise. Théo, 18 ans, a peu de rêves, car ils en foutent partout quand ils se brisent. À 74 ans, Jeanne regarde son existence dans le rétroviseur. Rien ne les destinait à se rencontrer. Quand le hasard les réunit sous le même toit, ces trois êtres abîmés vont devoir apprendre à vivre ensemble. La jeune femme mystérieuse, le garçon gouailleur et la dame discrète se retrouvent malgré eux dans une colocation qui leur réserve bien des surprises. C'est l'histoire de trois solitudes qui se percutent, de ces rencontres inattendues qui sonnent comme des évidences. *« Ce roman est tellement passionnant que je l'ai lu en seulement 3 jours :) »*

Notre coup de cœur du mois - Aude & Julie

Les 100 stars des Jeux Olympiques



De James Connoly, premier médaillé des Jeux Olympiques de l'ère moderne à Athènes en 1896, jusqu'à Gianmarco Tamberi et Mutaz Essa Barshim, double médaillés d'or au saut en hauteur en 2020, en passant par Tommie Smith et John Carlos à Mexico en 1968 et par Nadia Comaneci à Montréal en 1976, ou bien encore Emil Zatopek, Alain Mimoun, Larissa Latynina, Dick Fosbury, Mark Spitz, Sebastian Coe, Serguey Bubka, Marie-José Pérec, Michael Phelps et Armand Duplantis, cet ouvrage brosse le portrait de 100 athlètes qui ont marqué les mémoires et l'histoire des Jeux Olympiques, depuis Athènes en 1896 jusqu'à Tokyo en 2020.

Save the date !

17ème fête du livre à Neuvy

L'association Lecture et Loisirs de Neuvy organise sa 17ème fête du livre le dimanche 28 avril, de 10 h à 18 h à la salle polyvalente. Cet événement bourbonnais attire un public nombreux et toujours heureux de découvrir ou retrouver leurs auteurs et autrices aux récits variés. Romans policiers, terroir, fantastique, histoires vécues, histoires bourbonnaises, carnets de voyage, livres bébés (avec CD), jeunesse, généalogie, etc. Cette année, deux invitées d'honneur : Agnès Marin et Monique Devez-Vallienne présenteront leurs nouveautés. Stone revient également pour la 3ème année.



Bonnes idées !

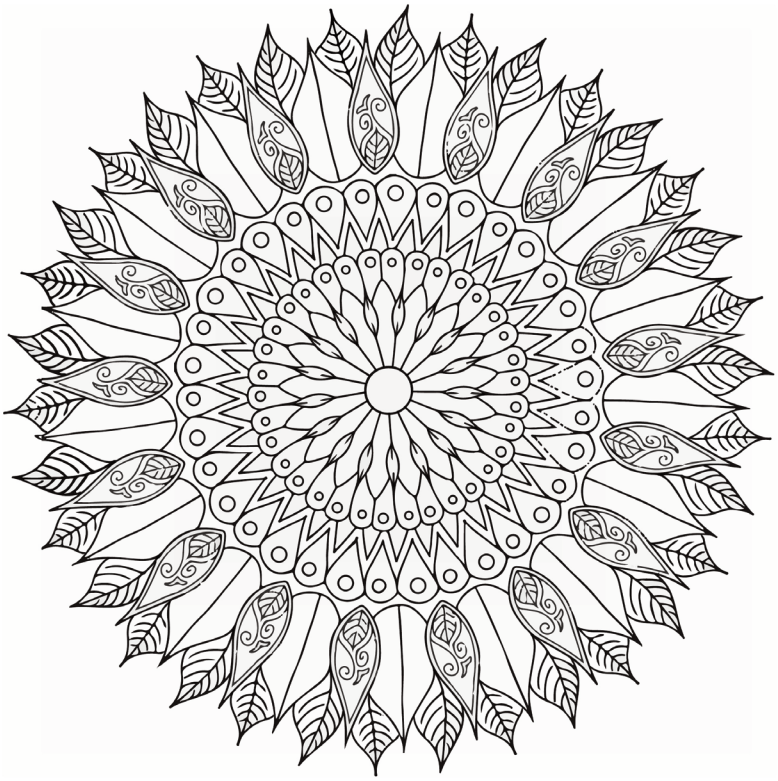
À réaliser avec **les enfants !**





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.



Le PAL Savana RESERVE

Les Lodges du PAL





31 ATTRACTIONS – PARC Le PAL – 1000 ANIMAUX

PARC Le PAL

UN SÉJOUR INOUBLIABLE !

Entre Moulins et Mâcon

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

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

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les Lodges
04 70 48 72 00

Suivez-nous !

#NaturePALpitante



PARIS LE SUD

Photos : D.R., P. Langendorff, Shutterstock

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

#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

#Coach de Vie

• **Elodie VIEUILLE**
Coach de vie, enseignante de l'être et consultante des dossiers akashiques
06 32 51 96 15
etvacoaching@gmail.com
et_va_coaching
Elodie Vieuille
Espace coworking de Moulins

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



#Guylaine Le Bot - Accompagnante périnatale

« Vous êtes une future maman ou une jeune maman ? Venez profiter de mon expérience professionnelle pour un moment de détente avec un massage pré ou post natal. Pendant votre grossesse, vous pouvez participer à nos cours de Yoga prénatal dès le premier trimestre (sauf contre-indication médicale) en cours individuel ou en collectif. Dès le mois de mai, je vous propose des célébrations MamaBlessing, moments de partages, d'amour et d'émotions autour de la future maman et du "sacré" de la naissance. Vous êtes parent(s) d'un nouveau-né ? Les ateliers Cocon de Douceur sont faits pour vous ! »

• ***Bain enveloppé*** de la naissance à environ 2 mois de demi ; possibilité de faire un reportage photos avec notre photographe partenaire Christelle Véniant.

• ***Yoga bébé*** de la naissance à 36 mois
• ***Massage bébé*** à partir de la naissance
• ***Réflexologie plantaire pédiatrique*** de la naissance à environ 5 ans
« Et bientôt le langage signé pour bébé. »

Les bien-faits de nos ateliers Cocon de Douceur ? *« Ils vous permettent de créer un lien de confiance avec votre enfant, d'apaiser et de soulager les maux que peuvent rencontrer les bébés dans leurs premiers mois de vie (coliques, constipations, poussées dentaire...), de favoriser le sommeil et de créer des rituels de bien-être que vous pourrez reproduire sereinement chez vous. »*

Sur rendez-vous à Montilly ou à domicile : 06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com

Publi-rédactionnel

#Fleurs de Bach

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

#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

#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

#Développement personnel

• **Maud LEFEVRE**
Coach en développement personnel
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
_maudlefevre
Sur rendez-vous à Moulins

#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

#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

#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
2 imp. des Pouthiers - 03150 MONTOLDRE

• **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

Lisa Chapet, créatrice de lumière apaisante



Cette créatrice du bocage bourbonnais a créé une lampe d'endormissement qui, allumée se transforme en lampe d'ambiance puis une fois éteinte devient une veilleuse phosphorescente pour une présence réconfortante et apaisante.

Esprit Edition : Quel est votre parcours ?
Lisa Chapet : Créateur concepteur en design industriel de formation, j'ai préféré évoluer vers l'artisanat d'art. Après avoir travaillé en bijouterie au Québec, c'est finalement en France que j'ai décidé de continuer mon activité en m'installant en tant qu'artisan bijoutier à Bourbon l'Archambault. J'ai passé mon DSAA à l'ESDMAA d'Yzeure, puis mon master 2 en ingénierie du design industriel à Olivier de Serres à Paris, en partenariat avec l'école d'ingénieur d'Evry. J'ai ensuite eu l'occasion de revenir expérimenter le travail du verre au Lycée Jean Monnet pendant l'année où j'ai intégré la Pépinière d'entrepreneurs "La Façonnerie" à Moulins accessible aux anciens élèves.

Esprit Edition : Comment avez-vous eu l'idée de cette Lampe Lueur ?
Lisa Chapet : En parallèle de mon activité, j'ai eu le plaisir d'enseigner à l'ESDAC de Clermont-Ferrand, et mon projet principal était de développer une lampe thérapeutique d'endormissement avec l'hôpital de Clermont-Ferrand, en oncologie dans le service pédiatrie. J'ai écrit mon mémoire sur la Luminescence, j'en ai défini plusieurs concepts d'objets intégrant la phosphorescence dans le quotidien. La lampe Lueur vient de là ! Le côté scientifique et expérimental de la Luminescence me passionne, il y a très peu d'études réalisées sur elle. Après ce projet avec l'hôpital de Clermont-Ferrand qui n'a pas pu aboutir avec l'arrivée du Covid, j'ai décidé de faire une version plus épurée pour les particuliers.

Esprit Edition : À qui sont-elles destinées ?
Lisa Chapet : Elle sont destinées aux amoureux de la poésie, à ceux qui ont envie d'une petite présence réconfortante pour dormir. Comme sa phosphorescence n'éclaire pas, elle peut faire office de veilleuse. Aux insomniaques, à ceux qui ont un peu peur du noir, et à tous ceux à qui elle plait !

Esprit Edition : Comment ça marche ?
Lisa Chapet : Très simplement, il suffit de la brancher pour qu'elle puisse être allumée en lampe d'ambiance avec son petit nuage de leds. Là où elle sera posée elle prendra la lumière du jour ou celle de l'éclairage électrique de la pièce. Si elle est exposée comme ça pendant environ 3h, une fois éteinte elle restituera dans l'obscurité une douce lumière bleuté phosphorescente pendant longtemps, environ 8h, ça donne le temps de s'endormir tout en poésie et si besoin, d'être apaisé en cas de réveil nocturne. Sa phosphorescence apparaitra sous forme d'une constellation de petits points turquoises, formant un petit ciel étoilé.

Esprit Edition : Y-a-t-il plusieurs modèles ?
Lisa Chapet : Chaque modèle est réalisé artisanalement, dans mon four pour la partie verre phosphorescent et à la main pour les socles en bois massif. Il y a le choix entre 3 agencements, les petites lampes, les grandes et les doubles, avec deux éléments en verre. Après, le choix se fait en fonction de la cuisson du jour, le verre réagit différemment et les formes que je dessine évoluent toujours un peu. On peut donc dire qu'elles sont uniques !



Esprit Edition : Quels sont les retours de cette lampe ?
Lisa Chapet : Détente et apaisement. L'effet veilleuse donne un repère visuel qui tranquillise et incarne une présence positive et réconfortante. Elles plaisent beaucoup aux enfants ! Mais aussi à tous les âges, homme comme femme, ce qui peut en faire un cadeau idéal !



Esprit Edition : Où pouvons nous la trouver ?
Lisa Chapet : Rendez-vous dans mon atelier pour voir les dernières créations au 3 rue du moulin à Bourbon l'Archambault ! Vous pouvez également la retrouver dans le cabinet de bien-être de Nathalie Dutour, sophrologue à Yzeure, qui l'utilise comme lampe d'ambiance pour détendre ses patients.

Esprit Edition : D'autres projets ou actualités à venir ?
Lisa Chapet : J'ai en parallèle mon activité d'artisan bijoutier, je conçois des pièces en verre et en argent. Je me lance donc des défis régulièrement à l'atelier ! Cette année, j'ai décidé de créer presque uniquement des bagues. J'ai aussi le projet de créer des lampes Lueur de très grande taille, n'hésitez pas à me contacter pour du sur-mesure.

Plus d'infos

Site internet : octarine.shop
Toute l'actualité sur Facebook : Lisa Chapet Design & Lumière et Octarine

Agréé ALLIER BOURBONNAIS Produits

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



Fête du MARCHÉ

MOULINS
CENTRE-VILLE



VENDREDI 3 MAI 9h - 12h

DÉGUSTATIONS & ANIMATIONS
GRATUITES

ville de Moulins · marché des halles · Marchés de France

VISITEZ ESPACE JEUNES

pour les 11-29 ANS



PORTES-OUVERTES
SAMEDI 27 AVRIL 14H-17H



ENTRÉE LIBRE
POUR TOUS

17 RUE DE LA FLÈCHE
À MOULINS (EN CENTRE-VILLE)

SUIVEZ-NOUS
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !



RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA VILLE DE MOULINS

SUIVEZ LA POLICE MUNICIPALE @PMMOULINS

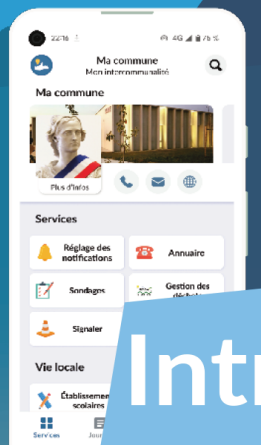
DÉCOUVREZ L'INSTA JEUNESSE @JEUNESSE_MOULINS

PROCHAINEMENT SUR TIKTOK...

ville de Moulins

MOULINS

est sur



IntraMuros

DISPONIBLE SUR Google Play · Disponible sur App Store

Téléchargement gratuit