L'esprit Sport & Bien-être

#94 juin 2024 By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Aux petits soins pour nos animaux !



Sylvie et son pensionnaire Théos de la pension La Promenade à Couzon

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

Vendredi 21 juin 2024

Journée nationale... de la musique

Question à poser à ses grands parents !

Quelle sont tes chanteur/ses préféré/es ?

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

Bon à savoir !



GreenCut jouera le 21 juin au Berwick's corner, à Moulins



Romain Naulier jouera le 21 juin avec le groupe montluconnais Les Chahutiers, à Lapeyrouse.

Si la musique fait vibrer nos tympans, elle est aussi très bonne pour notre bien-être et notre santé. Elle Influence sur l'humeur, la créativité, le stress, nos capacités cognitives... La musique est bonne pour notre cerveau et pour notre corps. Qui ne s'est jamais senti reboosté après avoir écouté une musique entraînante ? Le 21 juin sera alors l'occasion d'en prendre plein les oreilles à l'occasion de la fête de la musique et ses nombreuses animations près de chez nous ! Fêtons l'arrivée des beaux jours en musique !



Didier Pigeron membre du groupe des Gars A Tachan sur scène fin 2024



Andréal sortira cette année son premier album « Mise à nue ».

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 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, Temps d'Harmonie

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

MBM MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC
contact@mbm-menuiseries.fr
9 Rue de Foulet 03000 Moulins
04 70 49 30 11

Besoin de visibilité ?

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

Vous cherchez un artisan sérieux dans votre région ?





Comment faire garder **ses animaux pendant l'été ?**

À l'approche de l'été, on organise ses vacances, son budget, ses activités... Mais il faut aussi penser à son animal de compagnie. Il est impératif de trouver notamment une solution de garde pour votre compagnon si vous décidez de partir en vacances sans lui.



Certains choisissent le système D en demandant à la famille proche ou au voisin de venir veiller et nourrir régulièrement chien, chat, lapin, poisson… D'autres feront appel à des professionnels passionnés pour de la garde à domicile ou en pension.

• Une pension pour chiens et chats

À Couzon : Sylvie Richard vie de sa passion pour les animaux

À la pension canine et féline La Promenade, Sylvie s'occupe de vos animaux toute l'année, le temps d'une journée, d'un week-end ou de séjour long. Ancienne maître-chien, la pension accueille toutes les races de chiens. « *C'est plus qu'un métier, c'est une passion que je partage d'ailleurs avec France du Grand Langeron et Natalie du Domaine de Buchepot, deux consoeurs près de chez moi qui m'ont très bien accueilli et soutenu lors de l'ouverture.* ». Le nombre de places est volontairement limité, afin de consacrer un maximum de temps à chaque pensionnaire : Jeux, câlins, moments partagés, promenades chaque jour avec en bonus un étang pour se baigner... « *Des moments privilégiés que*



j'aime partager avec l'animal. Nous gardons un lien avec les maîtres en envoyant tous les jours une photo ou vidéo de l'animal. C'est un véritable travail à plein temps ! »

Petite visite de la pension avec Sylvie

Les aménagements pour recevoir les pensionnaires sont pensés pour leur bien-être. Pour nos amis les chiens, des boxs de 18m² avec brumisateurs et voiles en cas de chaleur, un parc enherbé pour se divertir avec des bacs en guise de piscine pour se rafraîchir. Les chats eux évoluent en collectif dans un box extérieur tout confort, avec des matériaux naturels : hamac, (vrais) arbres à chats, griffoirs... Ambiance zen assurée ! « *J'apprécie d'ailleurs prendre un bouquin, m'asseoir et passer du temps près d'eux. Ici, on fait tout pour choyer et rassurer vos fidèles compagnons et tout est aménagé pour l'adaptation des animaux entre eux. D'ailleurs il arrive parfois qu'un pensionnaire, chien ou chat, vienne passer son séjour à la maison pour le plus grand plaisir de toute la famille !* ».

Bon à savoir !

Sylvie souhaite rappeler que pour la sécurité de tous, l'animal doit être à jour dans son carnet de santé et notamment avec le vaccin contre la toux du chenil qui doit être effectué au minimum une semaine avant l'entrée en pension.

Sylvie propose également du transport pour les animaux pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer chez leur vétérinaire ou autre. N'hésitez pas à vous renseigner !

Il reste quelques places pour cet été. Si vous chercher un lieu de vacances pour votre compagnon, il sera ravi de passer de belles vacances à Couzon. Contact : La Promenade - Couzon 06 59 27 82 45 - facebook : La Promenade





Témoignage

Sylvie P. & Stella

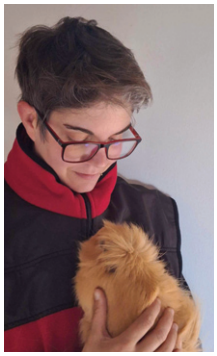
« Lorsque ma petite chienne Stella, Berger Américain Miniature, ne peut m'accompagner, je la confie systématiquement à la pension « La promenade » Sylvie Richard, propriétaire du lieu, dont la priorité étant la qualité, limite volontairement le nombre de places. Je n'attends donc jamais la dernière minute pour réserver ! Sérieuse, professionnelle et passionnée, elle donne beaucoup de son temps aux compagnons à 4 pattes dont elle a la responsabilité (balades, jeux, câlins, moments partagés…) La preuve en est par les nouvelles données chaque jour par Whatsapp (photos,vidéos) pour mon plus grand plaisir. Je recommande à 100% cette pension. »



Stella

• Et pour les nouveaux animaux de compagnie domestiques (N.A.C) ?

À Thiel sur Acolin, Céline accueille aussi des lapins, cochons d'Inde...







Depuis 2021, la Pension de la Terre du Milieu, située en campagne dans un cadre calme et sécurisé à Thiel-sur-Acolin, propose ses services de garde pour chiens, chats et les nouveaux animaux de compagnie domestiques. « *Notre pension dispose d'installations confortables et adaptées à chaque espèce. L'espace réservé aux N.A.C. domestiques (lapins, cochons d'Inde,...) est en semi-liberté dans un bâtiment avec une grande pièce aménagée de sorte que nos pensionnaires puissent profiter de leur cage et d'une courette, si les maîtres l'autorisent à sortir. Ils peuvent également avoir des affaires personnelles coussin, jouets,...* ». Une visite des lieux est réalisée avant chaque séjour pour évaluer les besoins et la possibilité d'accueillir l'animal. « *Ces animaux sont plus fragiles et demandent plus d'attention : un nettoyage quotidien des cages, une attention particulière de la température des lieux, de l'alimentation, de l'entretien de l'animal comme la coupe des griffes, le brossage... Nous nous intéressons à leurs habitudes de vie afin d'optimiser leurs séjours. Si l'animal est sociabilisé, il lui faudra donc une présence pour lui rappeler son quotidien. Quelle que soit la raison de votre absence, nous sommes là pour être aux petits soins pour votre ou vos loulous.* »

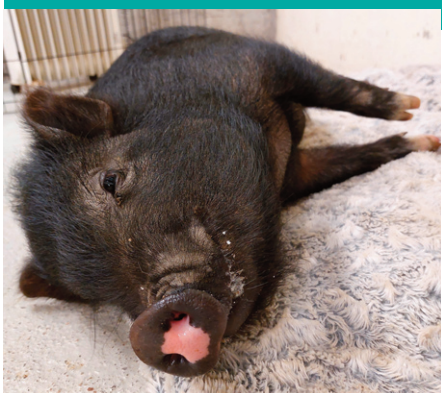
Vous pouvez suivre la vie des animaux sur Facebook : Pension de la terre du milieu
Contact : Thiel-sur-Acolin - 07 50 03 14 48

Bon à savoir ! Un pensionnaire atypique rend régulièrement visite à la pension : Salami, un cochon vietnamien ! « *Un animal attachant et qui adore les gratouilles et les bains de boue.* »

Témoignage

Sophie, Dominique et ... Salami, leur cochon vietnamien

« *Nous laissons régulièrement Salami notre cochon vietnamien à La Terre du Milieu et il est toujours impatient d'y arriver. De l'espace, du confort et beaucoup d'attention de la part de Céline. Très attentive à son bien-être, elle le câline et le brosse pour son plus grand plaisir. Elle met très rapidement les animaux en confiance. Pour nous rassurer, nous recevons des vidéos et des photos chaque jour. En août, Salami et sa soeur Nana notre Bull-Terrier passeront quelques jours de vacances à Thiel.* » nous confient Sophie & Dominique les gérants du restaurant Au Fil des Saisons à Neuvy.



• Faire garder son animal à domicile

Cette solution permet à l'animal de conserver ses repères et son environnement. Le pet sitter, ou gardien, s'occupe de votre animal soit en s'installant chez vous, soit par des visites quotidiennes. De nombreuses plateformes en ligne mettent en relation clients et pet sitter.



Insolite !

Offrez des vacances bien-être à votre cheval !



Lorsque vous devez vous absenter et qu'il faut trouver une solution pour le gardiennage de vos chevaux, pourquoi ne pas leur offrir des vacances bien-être. Pour joindre l'utile à l'agréable, **Sandrine Quillet** propose toute l'année, aux **Écuries de la Bouquetterie à Souvigny**, des cures permettant à vos montures, de prendre un peu de repos, souvent bien mérité ! Détente, relaxation, récupération, convalescence, préparation à l'effort.... « *Quoi de mieux que de partir en vacances, l'esprit tranquille, en sachant que votre compagnon sera chouchouté dans une écurie conviviale et à l'écoute de chacun ? Les massages et soins naturels apporte confort et bien-être au cheval, mais ils ont également de nombreux autres bénéfices comme celui de donner un réel coup de pouce à l'organisme. Je propose également un travail sur la locomotion du cheval par le biais des SureFoot Pads. N'oubliez pas qu'un cheval bien dans sa tête et dans son corps, sera de surcroît, plus performant !* » Sandrine propose plusieurs formules à partir de 6 jours et 5 nuits, à raison d'un soin par jour (massages, soins de thalasso : algues, boue, argile, SureFoot Pads, etc ...). La pension est incluse, avec possibilité de travaille en sus. « *Suite à mes formations, dans le Centre de Remise en Forme Équins : EquiD'form, en Camargue, j'ai naturellement décidé de proposer des cures « Bien-être », adaptées aux besoins des chevaux de mes clients. J'ai donc créé il y a quelques années, un partenariat avec une écurie soucieuse du confort et de l'épanouissement de ses pensionnaires Les Écuries de la Bouquetterie à Souvigny.* »

Plus d'infos : Sandrine Quillet
Facebook : sandrinequilletmagnetisme
Tel : 06.21.19.88.30





Voyagez avec votre animal de compagnie !

Quoi de mieux que de partir en famille pour créer un lien fort avec eux ! Mais une bonne organisation sera la clée pour passer de bonnes vacances !



Où partir en vacances ?
Il est conseillé de regarder en amont les lieux autorisés aux animaux pour savoir où loger et dans quels coins aller se balader sans contraintes. La plateforme "nosvacancesentreamis.com" créée par la Fondation 30 Millions d'Amis intègre cette année une nouvelle fonctionnalité : une carte interactive, répertoriant plusieurs milliers d'adresses (hôtels, campings, Gites de France®, plages...) accessibles aux animaux partout en France.

Bon à savoir ! Si vous voyagez dans ou en dehors de l'Union européenne avec son animal de compagnie, pensez a mettre à jour ses vaccins et ses papiers : lui aussi a besoin d'un passeport pour voyager à l'étranger.

Pour les trajets en voiture
Prévoir une caisse de transport pour sécuriser, rassurer votre animal et éviter tout risque d'accident, l'hydrater régulièrement avec de l'eau, éviter les courants d'air ou la climatisation trop forte. Pour les chiens, faites des pauses pour les laisser se dégourdir les pattes. En revanche, les chats supportent souvent mal le stress du transport, il est conseillé de ne pas les sortir de leur cage. Si votre animal ne supporte pas bien les trajets en voiture, renseignez-vous auprès de votre vétérinaire, des solutions médicales existent pour vous faciliter les trajets.



Protégez vos animaux **durant la saison estivale !**

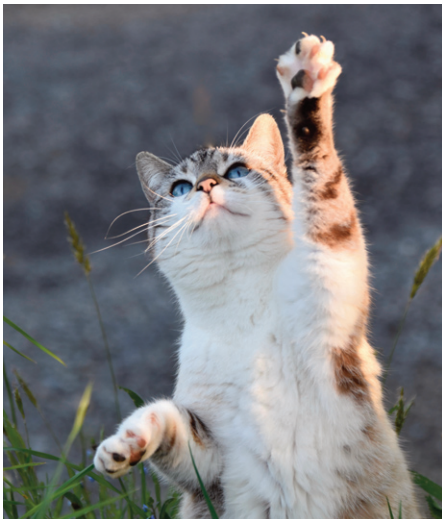


En vacances, prenez des précautions lors des fortes chaleurs
Pensez à renouveler fréquemment l'eau mise à sa disposition (toutes les 4 heures). Assurez-vous qu'il mange à sa faim et en quantité raisonnable. Continuez de lui faire faire une activité physique (jeu, promenade...) tout en étant raisonnable. Les périodes de la journée les plus chaudes sont déconseillées afin d'éviter un coup de chaleur. Garantissez-lui un accès à l'ombre et à des pièces fraîches. Ne laissez jamais votre animal seul dans votre véhicule même pour un court instant ou dans un environnement non tempére même s'il dispose de suffisamment d'eau et si le véhicule a les fenêtres entrouvertes.

Protéger les coussinets de son chien en été
Vérifiez l'état de ses coussinets face à la chaleur et le revêtement des sols. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les coussinets de nos amis à poils ne sont pas faits pour résister à de telles chaleurs. C'est pourquoi, il est très important de les protéger, pour limiter les risques de brûlure. Pour nourrir la peau de ses coussinets, appliquez régulièrement du beurre de karité ou de l'huile de coco. N'hésitez pas aussi à vous procurer un baume protecteur pour ses coussinets, disponible chez votre vétérinaire.

Anticipez l'arrivée des parasites
En été, c'est aussi le grand retour des parasites. Puces, aoûtats et tiques sont nombreux. Pour vous en prémunir, pensez aux traitements préventifs et aux antiparasitaires. Accordez aussi une attention toute particulière au pelage et aux poils de votre animal durant cette période. Une inspection régulière vous permettra de repérer le moindre parasite ou tique et d'intervenir rapidement.

Protégez-le des piqûres et des morsures
Les guêpes, moustiques et frelons s'en prennent aussi aux animaux et provoquent des réactions qui peuvent parfois être graves. Ils sont également sujets aux morsures de serpents. Après une promenade, soyez attentifs au comportement de votre animal. Si celui-ci se lèche de façon excessive à un endroit, vérifiez qu'il ne se soit pas fait piquer. Examinez ses pattes, son ventre et sa tête avec attention pour réagir rapidement et emmener votre animal chez un vétérinaire si cela est nécessaire.



Votre animal et les feux d'artifice
Malheureusement, les animaux domestiques et sauvages n'affectionnent pas ces évènements en raison de leur ouïe beaucoup plus fine que celle de l'humain. Si votre animal n'est pas habitué à ces festivités, évitez de le sortir et organisez, de préférence, les promenades avant que ceux-ci ne commencent. En effet, cela pourrait être une expérience très stressante qui pourrait aggraver sa peur, et augmenter le risque qu'il s'enfuie. Si votre lieux de vacances se trouve à proximité d'un feux d'artifice, laissez un endroit accessible où l'animal peut se « réfugier ». Restez calme et continuez vos activités habituelles, l'animal comprendra qu'il n'y a pas de danger.

Lutter contre l'abandon des animaux en été

Avec une période estivale souvent marquée par de nombreux abandons, il est donc nécessaire de le rappeler : être propriétaire d'un animal de compagnie, c'est en être responsable !





Déménagement, séparation, raisons financières… Les causes de l'abandon d'animaux sont multiples, mais les départs en vacances arrivent en tête. Chaque été, la SPA en france recueille plus de 10 000 animaux victimes de ces abandons estivaux. «*Nous avons de plus en plus de demandes pour les chiens à partir de 8 ans. Des chiens qui ont toujours vécu avec leur propriétaire, qui deviennent gênants, mais qui est un traumatisme pour les animaux quand ils arrivent derrière les barreaux. Les adoptants veulent des petits chiens femelles jeunes, ce qui présage un avenir pas très encourageant pour ces vieux chiens de plus de 20 kg ! Notre espoir c'est qu'ils ne finissent pas leur vie au refuge. Il faut rappeler qu'avant d'adopter un animal c'est ce dire que c'est pour toute sa vie pour le meilleur comme pour le pire et qu'il va vieillir avec nous.* ». nous explique la présidente de la SPA du Bourbonnais de Lusigny.

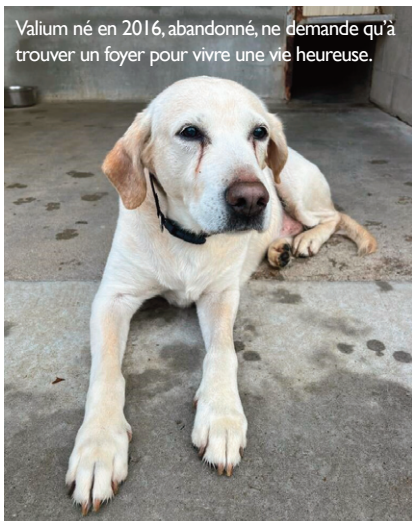
Esprit Edition : Pourquoi il ne faut pas abandonner son animal en pleine nature ?
Présidente de la SPA du Bourbonnais : L'abandon sur la voie publique ou dans la nature est considéré comme un acte de cruauté puni d'une amende de 30 000€ et de 2 ans d'emprisonnement. Il est important de savoir qu'en abandonnant votre animal en pleine nature, au bord d'une route ou même en ville, vous le condamnez. Il serait privé de nourriture et d'eau et exposé aux éléments (intempéries, températures) et aux environnements dangereux (véhicules, humains mal intentionné…). Un animal abandonné en pleine nature n'a ainsi que très peu de chance de survie.

Esprit Edition : Comment se séparer de son animal dans les règles ?
Présidente de la SPA du Bourbonnais : Parfois, certains propriétaires se retrouvent contraints d'abandonner leur animal. Pour lui éviter davantage de traumatisme et lui donner toutes ses chances de vivre à nouveau heureux, il est essentiel d'abandonner son animal dans un refuge. Ce dernier veillera à le prendre en charge dans les meilleures conditions et à lui retrouver une famille. La première démarche est de trouver le refuge le plus proche de chez vous, puis de prendre rendez-vous. Pour l'avenir de l'animal, il est important d'informer l'équipe du refuge de son passé, son comportement et la raison de son abandon. Ces précieuses informations faciliteront son adoption car les équipes seront en mesure de lui retrouver un environnement adapté. Abandonner un animal n'est jamais une partie de plaisir mais ça ne doit pas pour autant être une condamnation. En abandonnant votre chien, chat, lapin… dans un refuge SPA, vous lui offrez une chance de pouvoir retrouver un foyer.

Plus d'infos : refugedubourbonnais.fr

Plus d'infos !

Suivez toute l'actualité de la SPA du Bourbonnais et des animaux, leurs portraits, leurs adoptions sur :
Facebook : Refuge du Bourbonnais - Lusigny 03
Site : refugedubourbonnais.fr



Valium né en 2016, abandonné, ne demande qu'à trouver un foyer pour vivre une vie heureuse.

Bon à savoir !

Vous croisez un chien ou un chat errant ou en situation de détresse ? Adoptez les bons gestes !
Prenez toutes les précautions nécessaires pour éviter de vous faire mordre ou de stresser d'avantage l'animal, si vous devez le toucher.
Ensuite, vous pouvez contacter :
• La mairie et/ou la police municipale pour leur signaler la situation de détresse.
• Le refuge le plus proche
• Sur autoroute, les employés des stations-service et les sociétés autoroutières.
• L'I-CAD (service d'identification des carnivores domestiques) : 0 9 77 40 30 77
• Vous pouvez également conduire l'animal chez un vétérinaire qui vérifiera s'il est identifié via un système de puce électronique et lui apportera les éventuels soins nécessaires.

24 juin : Journée mondiale contre l'abandon des animaux de compagnie



Cette journée mondiale est une initiative de Solidarité Animal et est soutenue par de nombreuses autres associations dont la SPA. Le dernier samedi du mois de juin est symboliquement celui du premier grand départ des juillettistes, dans la plupart des pays d'Europe. Pour 2024, il tombe le 29 juin et c'est donc cette date qui a été retenue pour mobiliser les citoyens et réunir les associations de protection animale. Ce sera la sixième édition de cette journée créée afin de dénoncer les abandons de chats et de chiens qui ont lieu cette année.

Les bienfaits **des vibrations et des sons**

A l'occasion de la fête de la musique, **Lilou praticienne en Sonothérapie et professeure de violon à Bourbon l'Archambault** vous propose cette rubrique pour vous déclarer en toute simplicité « *Faites de la musique* ».

« Je vous partage ici la plus belle phrase, et tellement vraie, dite par l'une de mes élèves lors de son premier contact avec un violon, en jouant son premier son : « Je ressens la vibration, ça vibre ! Là ! » en montrant son thorax, son plexus solaire, rayonnante, avec un magnifique sourire de joie. Ce moment était fait de magie.*

Jouer de la musique, celle qui nous relie à la beauté, apporte tant de belles choses. Les sons créés par l'instrument ont un effet vibratoire sur les cellules de notre corps.

*(*élève de 66 ans qui réalise son rêve de petite fille, apprendre à jouer du violon)*



Notre corps est réactif à la vibration des sons des instruments. Il entre en vibration.

Jouer de la musique, ou jouer avec son instrument, est source d'inspiration dans la vie quotidienne et source de bonheur. La pratique musicale procure ce sentiment d'épanouissement, de réalisation de soi et apporte le bien-être dans nos vies.

Aujourd'hui, apprendre un instrument est devenu accessible, les instruments d'étude peuvent s'acquérir à des tarifs abordables. Le premier pas vers la pratique instrumentale est simplement celui d'oser.

Alors, pour célébrer la fête de la musique : Osez, Faites de la musique !

Je vous invite à regarder autour de vous, dans votre entourage, qui pratique la musique (ou le chant). Peut-être est-ce l'occasion d'échanger sur le sujet, et de demander de bénéficier d'une découverte de l'instrument.

Osez demander, osez vous offrir l'instrument de vos rêves (d'enfant ?) et jouez !

Jouez, pratiquez, comme on pratique un sport, prenez plaisir en découvrant les sons que vous créez, soyez indulgent.e et bienveillant.e envers vous-mêmes, vibrez et vive.z la musique ! »

Plus de conseils ?
Temps d'Harmonie
06 83 17 04 87
Site web : temps-d-harmonie.fr
03160 Bourbon-l'Archambault

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur bleu

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



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

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 Holly (le houx).

Des vacances sereines avec les fleurs de Bach

Votre compagnon à quatre pattes vous accompagne en vacances ? Ou vous devez le confier en garde à une personne de votre entourage ou à une pension ? Des changements qui peuvent parfois chahuter l'équilibre émotionnel de votre animal, tout comme le vôtre.
Votre chat/chien a peur en voiture, miaule ou gémit sans arrêt, a des nausées, prend le train pour la première fois, change de lieu, de conditions de vie, de partenaire humain ou animal…voilà autant de conditions qui, selon sa sensibilité émotionnelle, peuvent devenir compliquées à vivre pour lui et pour lesquelles les fleurs de Bach peuvent lui apporter confiance et apaisement intérieur. Sans oublier également vos propres émotions qui peuvent être mises à rude épreuve dans ces situations et pour lesquelles les fleurs de Bach vous permettront aussi de profiter pleinement et sereinement de vos vacances, avec ou sans votre animal.



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/professionnel de santé pour toute question relative à votre santé, ni celui de votre vétérinaire concernant celle de votre animal.

Rendez-vous bien-être à noter **dans votre agenda de l'été !**

L'association G.R.E.F., en collaboration avec la commune de Murat le Quaire et ses partenaires institutionnels organisera son cinquième salon « Santé et Bien- être » les 30, 31 août et 1er septembre 2024





Cette année 2024 verra, à nouveau, le salon se dérouler dans le cadre verdoyant de la vallée de la haute Dordogne sur la Commune de Murat le Quaire, au pied de "la Banne d'Ordanche", dans le massif du SANCY...

Un événement qui rassemble 80 exposants avec 35 conférences et ateliers destinés à tout public dans le Puy de Dôme.

Vous pourrez découvrir tous les professionnels qui oeuvrent pour une santé faisant appel à des moyens naturels, pour une autre médecine (sans refuser et sans réfuter la médecine traditionnelle mais en complément de celle-ci).

Mais aussi les pratiques de prévention qui vous permettront de rester en bonne santé (prévention de l'obésité, activités sportives et de plein air, alimentation bio et naturelle, thermalisme, etc...)
Tout cela dans le cadre verdoyant de la vallée de la haute Dordogne, dans le massif du Sancy.
« *Je vous invite à venir très nombreux et vous propose de parcourir notre site internet (www.les-medecines-alternatives.com) pour découvrir le déroulement de ces trois journées.* » nous précise Etienne Guichard, Président de l'association G.R.E.F.

Au programme
Un espace exposants, un espace "Pleine santé et activités physiques", un espace Bio, équilibre alimentaire, nutrition, santé par les plantes, un espace "conférences et ateliers", des conférences pleinières, un espace pleine santé et maintient à domicile pour les personnes âgées, un marché de producteurs locaux et un espace librairie et documentation



Bon à savoir !
Ouverture du salon et conférences de 9h à 18h sans interruption. Déjeuner sur place possible de 11h30 à 14h30
Plus d'infos !
Groupe de Réflexion sur l'Enfance et la Famille www.les-medecines-alternatives.com
Courriel : guichardetienne421@gmail.com
Tél. 06 13 82 21 05

Save the date !

40e édition du Festival Musiques Vivantes en juillet

Rendez-vous du 5 au 21 juillet pour la 40e édition du Festival Musiques Vivantes.
« *Depuis quatre décennies, notre festival célèbre la vitalité de la musique classique, en l'ancrant dans le magnifique écrin du patrimoine nord-auvergnat. De Vichy à Saint-Pourçain-sur-Sioule, en passant par Gannat, Montaigu-le-Blin, et bien d'autres lieux chargés d'histoire, nous vous invitons à un voyage itinérant où musique et patrimoine dialoguent en harmonie.* » nous invite à découvrir Michèle Déplat, présidente de l'association Musiques Vivantes et Axel de Jenlis, directeur artistique.

L'association tout au long de l'année
Musiques Vivantes favorise l'accès à la musique pour tous les publics au travers de deux activités en plus du **Festival Musiques Vivantes.**

• Le Festival Tintamarre
En coréalisation avec Vichy Culture, le Théâtre de Cusset, et le Geyser de Bellerive-sur- Allier, ce festival propose des spectacles adaptés à tous les enfants, de la crèche à l'école primaire. Séances scolaires, spectacles jeunes et tout public alternent pendant près de deux semaines en novembre.

• Éducation artistique et culturelle
L'association est un acteur important de l'action culturelle bourbonnaise. (Interventions menées dans les collèges à destination des classes UEMA et ULIS, collaboration étroite avec le Conservatoire de Vichy, projets spécifiques (ateliers d'éveil, concerts à l'Hôpital...).


©Andy Staples

Concert de clôture, le dimanche 21 juillet à 20h à St-Pourçain-s/S., église Sainte-Croix, avec l'ensemble Apollo5



Save the date !

Prochain Upheros Auvergne sur le thème Culture & Sport au CNCS à Moulins



La marque Auvergne vous donne rendez-vous à son prochain Upheros Auvergne à Moulins, le **samedi 6 juillet prochain à 11h au Centre National du Costume et de la Scène**. Venez découvrir des porteurs de projets et entrepreneurs aux initiatives locales, ambitieuses et innovantes sous la **thématique Culture & Sport**. L'événement est gratuit et ouvert à toutes et tous. Une **visite de la nouvelle exposition Planète(s) Decouflé** (en lien avec les Jeux Olympiques) est prévue pour celles et ceux qui le souhaitent après le Upheros Auvergne.

Toujours le même format, 1 heure de pitchs et 1 heure de réseautage pour poursuivre les échanges autour d'un verre. Les Upheros Auvergne sont de véritables scènes ouvertes pour faire la lumière sur celles et ceux qui se sont lancés dans l'aventure entrepreneuriale en Auvergne et qui ont des initiatives locales sur nos 4 départements auvergnats. Ça se bouge en Auvergne, faisons-le savoir ensemble !

Inscriptions, informations & agenda des Upheros Auvergne : https://www.upheros.fr/



L'AS Yzeure Pétanque pointe sur le National de la Ville d'Yzeure

Avec 124 licenciés, l'AS Yzeure Pétanque est le premier club de l'agglomération moulinoise et le troisième de l'Allier. Petits et grands s'adonnent avec plaisir à ce sport où dextérité et concentration sont de mise. Les 5, 6 et 7 juillet, le club organise le National de la Ville d'Yzeure, un week-end de compétitions très attendu des passionnés comme des novices.



Les joueurs de l'AS Yzeure Pétanque se retrouvent pour l'entraînement chaque mercredi et vendredi après-midi, sur leur terrain de l'espace sportif de Millepertuis (et depuis cette année au boulodrome des Chartreux l'hiver). Les 124 licenciés ont de 10 à 94 ans, dont 17 représentantes de la gente féminine. Du benjamin au vétéran, chacun progresse à son rythme et prend plaisir à défendre les couleurs du club lors des championnats. 2023 a ainsi vu les minimes terminer Champions d'Allier en triplette. Quant aux vétérans, ils ont été Champions d'Auvergne par équipe en 2023 et Champions d'Allier en triplette. Un palmarès qui les conduira les 10 et 11 juillet prochains à Castelnaudary au Championnat de France vétéran.

École de pétanque

Pour permettre aux jeunes de s'initier, le club dispose d'une école de pétanque animée par 4 éducateurs diplômés. Tout en s'amusant, les petits boulistes développent leurs capacités de concentration, de stratégie, leur adresse et découvrent les bienfaits du collectif. Le club prévoit de candidater à la labellisation de son école auprès de la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal. « Nous avons aussi le projet de sensibiliser les enfants en proposant des séances découverte dans les établissements scolaires de l'agglomération moulinoise » précise le président, Robert Bonnot.



National de la Ville d'Yzeure en juillet



Joueurs passionnés ou visiteurs novices sont attendus les 5, 6 et 7 juillet pour célébrer la pétanque dans une ambiance toute aussi sportive que festive. Comme chaque année depuis 17 ans, le club et sa cinquantaine de bénévoles organisent le National, seul concours de cette envergure dans l'Allier. Organisées sur le site de Millepertuis, les compétitions débuteront dès le vendredi 5 avec le Triplette départemental Vétéran. Le samedi 6, le National Triplette, baptisé Prix de la Ville d'Yzeure, attend quant à lui pas moins de 250 triplettes pour se partager 12 000 € de gains. 40 départements seront représentés et de grands noms de la pétanque sont annoncés. L'après-midi sera consacré au prix du Conseil Départemental et le dimanche 7, à la triplette mixte. Un beau week-end qui pointe !

Pauline Orain

www.asyzeurepetanque.fr
Facebook : AS Yzeure Pétanque
06 83 96 01 29

Rendez-vous **aux championnats de France de tir 25/50 mètres à Moulins**



Les prochains championnats de France de tir 25/50 mètres se dérouleront sur les installations du stand de tir Roger Dumont de Moulins **du 3 au 10 juillet 2024**.

L'association Sportive de Tir de l'Agglomération Moulinoise (ASTAM) sera en 1ère ligne aux côtés de la Fédération Française de Tir pour l'organisation de cet évènement national.

« *L'élite Française du tir sportif et para-tir viendra en découdre tout au long de la semaine dans les différentes disciplines en carabine 50 mètres et pistolet 25 et 50 mètres.* » nous explique Daniel Guillot, président.

Sport complet, le tir nécessite une bonne forme physique et mentale. « *C'est une école de concentration et de maîtrise de soi. Il est une source d'enrichissement personnel en développant des valeurs d'engagement, de persévérance et du goût de l'effort. Plus spécifiquement, le tir sportif enseigne la concentration, l'humilité et la sagesse. Par l'apprentissage du contrôle de l'esprit et du corps, il est idéal pour maîtriser la gestion du stress.* » précise Daniel Guillot.

Le tir sportif apporte l'équilibre et peut se pratiquer dès l'âge de 8 ans en école de tir, avec des armes à air comprimé et des supports adaptés.

Plus d'infos ! ***Profitez de l'entrée gratuite pour assister aux différentes compétitions et découvrir le tir sportif et ses champions. Espace exposants et restauration sur place. De 9h à 17h au stand de tir Roger Dumont à Moulins.***



Retour du Critérium cycliste professionnel à Avermes

À vos marques… Prêts…. Partez ! Cette deuxième édition aura lieu le dimanche 18 août au Centre Bourg d'Avermes avec de très nombreuses animations qui rythmeront la journée : parades, caravane publicitaire, randonnée cycliste féminine…



- 10h : Capa Women. Randonnée cycliste féminine au profit d'octobre rose, cette randonnée est sans classement encadrée sur un parcours de 40 kms
- 15h30 : caravane publicitaire
- 16h : animation école de cyclisme
- 17h : parade coureurs pro et partenaires
- 18h : Critérium cycliste professionnel

« *Les organisateurs tiennent à remercier l'ensemble des partenaires privés et public, qui participent à la réussite de cette manifestation. La nouvelle dénomination en est la preuve, le CAPA MEWA ne demande qu'à prendre une bonne une place dans la liste des 15 Criteriums d'après Tour de France..* » tient à préciser Franck Réau le président.

Bon à savoir ! Ce critérium est dédié aux cyclistes professionnels et notament avec les coureurs du Tour de France qui y participeront !

Et les sportifs du mois sont...

Les porteurs de flamme

Ils seront porteurs de la Flamme Olympique de Paris 2024 dans l'Allier (03) le vendredi 21 juin 2024 sélectionnés par La Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes, partenaire des JO 2024

Christelle Aujeamme



Christelle n'hésite pas à s'engager pour les autres. Pour elle, c'est essentiel. Au quotidien, femme sapeur-pompier professionnelle dans l'Allier, elle est mobilisée pour aider et sauver. Sportive, attentive à son entourage, elle partage ses valeurs en famille et avec ses amis.

Baptiste & Thomas Regent



C'est une histoire de famille, deux frères qui ne se quittent plus et s'aident mutuellement à faire face aux difficultés et à l'adversité. Baptiste et Thomas pratiquent le même sport, le triathlon. Baptiste (18 ans), qui souffre d'un handicap, est poussé par son grand frère dans une poussette. Ensemble, ils ont terminé 24 triathlons, à l'instar de l'Ironman 70.3 de Vichy l'an dernier.





L'espadrille s'invite sur le marché de Moulins avec **la marque Vichyssoise Vippius**

L'idée de l'espadrille vichyssoise conçue par **Mickael Boissery** a germé lorsque la ville de Vichy a été inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. « *J'ai réalisé qu'il fallait saisir cette opportunité de promotion pour proposer un article attrayant aux curistes, touristes et même aux habitants locaux.* » Rencontre.





Esprit Edition : Comment avez-vous eu l'idée de concevoir ce produit ?
Mickael Boissery : Un soir de fin juin 2021, en discutant avec l'un de mes collègues, j'ai plaisanté en lui disant que je pourrais vendre des tongs aux touristes... mais en y réfléchissant sérieusement, je porte des espadrilles tous les jours, alors pourquoi pas des espadrilles aux couleurs de Vichy ? J'ai dessiné le concept sur-le-champ et j'ai vérifié s'il existait déjà quelque chose de similaire. A ma surprise, il n'y avait rien de convaincant sur le marché, alors je me suis lancé. J'ai créé la marque Vippius en hommage à l'ancien nom gallo-romain de Vichy. Parallèlement, j'ai trouvé un artisan sandalier qui a fabriqué des prototypes selon mes spécifications. Pour protéger le design, j'ai déposé un brevet à l'INPI. Ensuite, j'ai lancé mon site de commerce électronique pour les vendre en ligne. J'ai commencé à les commercialiser sur le marché de Vichy tous les mercredis matin, Moulins les vendredis, ainsi que sur d'autres marchés artisanaux et lors d'événements spéciaux comme l'embouteillage de Lapalisse.

Esprit Edition : Quelles sont les caractéristiques de ces espadrilles ?
Mickael Boissery : Mes espadrilles sont entièrement fabriquées en France, y compris les étiquettes, à Mauléon, dans un atelier familial qui produit des espadrilles depuis trois générations. Elles sont confectionnées avec des matériaux naturels et biodégradables. Le tissu en coton est d'un grammage élevé, donc très épais et résistant. La semelle est tressée avec 30 brins de corde de chanvre (contre 10 dans les produits grand public) et recouverte de 4 mm de caoutchouc naturel, ce qui garantit une durabilité exceptionnelle. A titre d'exemple, un triathlète basque a couru 243 km avec une seule paire d'espadrilles !



Esprit Edition : Quels sont vos projets pour l'avenir ?
Mickael Boissery : Actuellement, grâce à un partenariat avec la Ville de Vichy et sa marque Vichy Mon Amour, nous avons développé une espadrille aux « Néo carreaux » pour refléter le renouveau de l'image de la ville. D'autres partenariats ont vu le jour notamment avec l'équipe de rugby de l'ASM et une paire d'espadrilles aux couleurs du club en vente dans leurs boutiques. Enfin, pour cet été, un dont je suis très fier, c'est celui avec le parc Le PAL. Des espadrilles aux couleurs de leur Fondation Nature, dont les bénéfices sont reversés à cette dernière.





En ce qui concerne les articles, cette année, j'élargie la gamme en proposant un sac « de plage » entièrement réalisé avec les composants d'espadrilles, mais également des t-shirts dessinés et imprimés par mes soins, sur le thème de Vichy. Je renforce également ma présence autour de Vichy en participant à des manifestations spéciales telles que les événements festifs à l'hippodrome et les foires thématiques. Mon objectif est de montrer aux habitants et aux touristes qu'à Vichy, il n'y a pas seulement des pastilles et de l'eau. Sur le long terme, si la demande continue de croître, j'envisage de créer un atelier de fabrication ici même à Vichy ! Ainsi, nous aurions un produit 100% vichyssois, hors du commun et à un prix abordable pour tous. Cela me rendrait très fier !

Plus d'infos : www.vippius.fr



Nouvelle Golf eHybrid

On rêve tous d'autonomie.

Jusqu'à 142 km d'autonomie en mode 100 % électrique.*

Portes-Ouvertes
samedi 15 et dimanche 16 juin

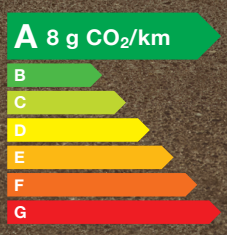


Golf. C'est pour la vie.

Modèle présenté : Nouvelle Golf GTE, certains équipements sont en option. Plus d'informations sur volkswagen.fr
*Jusqu'à 142 km d'autonomie en mode 100 % électrique combiné WLTP pour une Nouvelle Golf Style eHybrid, 204 ch. L'autonomie, réelle en mode tout électrique dépend de nombreux paramètres dont l'équipement, le style de conduite et la vitesse. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Cycles mixtes de la gamme Nouvelle Golf eHybrid (l/100 km) WLTP : 0,3 - 0,4. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 7 - 8. Valeurs au 15/02/2024, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.
Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO_2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - SAS au capital de 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts, RCS Soissons 832 277 370.



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

SUMA

Volkswagen Moulins
Zone artisanale Yzeure Sud
03400 Toulon-sur-Allier
04 70 46 96 00 - www.suma-auto.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.

Anticiper en se préparant la veille



Quand courir dans la maison pour trouver les vêtements et préparer le petit-déjeuner, peut se transformer en chaos absolu ! Du coup, trouver du temps pour mettre en place une routine peut donc générer une angoisse et un stress. Pour réussir à tenir sa routine matinale dans le temps réside dans l'anticipation. La veille, avant d'aller vous coucher, préparez tout ce qu'il vous faut pour simplifier le rituel du lendemain. Comme ça, vous n'aurez plus d'excuses pour y renoncer à la dernière minute !

En fonction de votre type de routine, cela peut consister à sortir vos affaires de gym à l'avance, vérifiez la météo pour choisir les vêtements et les posez prêt à être enfilés, préparer votre petit-déjeuner ou mettre votre bullet journal à disposition sur une table. C'est aussi un excellent moyen pour vous mettre en condition et vous réveiller plein de motivation et d'enthousiasme.

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Préparez vos vacances en vous détoxifiant avec la thermosudation !

Les vacances d'été riment souvent avec excès : repas trop copieux, apéros prolongés, grignotages... Résultat, notre organisme peut se retrouver chargé en toxines. Mais pas de panique, la thermosudation est idéale pour une détox douce avant le départ !



Grâce à la sudation provoquée, les toxines accumulées dans les tissus cutanés seront éliminées naturellement. On se sentira délassé et purifié, prêt à profiter pleinement de ses vacances sans être ralenti par la fatigue toxique.

Alors pour démarrer l'été, réservez dès maintenant votre séance au 04 70 20 36 94 et offrez-vous une parenthèse bien-être avant le départ !

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



Publi-rédactionnel

Insolite !

Barbie honore des athlètes inspirantes et dévoile une poupée unique à l'effigie d'Estelle Mossely pour encourager les filles à persévérer dans le sport.



« Cette poupée Barbie Estelle qui me représente, signifie que celle que je suis peut parler à beaucoup de filles et c'est une réelle satisfaction. A travers cette poupée, je souhaite transmettre aux filles qu'elles peuvent être ce qu'elles veulent, être boxeuses ou bien championnes. Mais surtout qu'il ne faut pas se fixer de limites, identifier ce qui nous plaît, ce qui nous fait vibrer puis se donner les moyens de réussir, travailler, y croire, persévérer et ne pas s'arrêter au moindre obstacle, car il y en aura toujours.» déclare **Estelle Mossely**, Championne de Boxe et modèle d'inspiration française Barbie.

Ensemble, bousculons, changeons les règles : collecte et distributeur de protections hygiéniques !

Bien que les règles soient un processus naturel et commun, elles restent entourées d'un certain tabou. La crainte et la gêne associées à ce sujet peuvent parfois entraîner un manque d'informations et de soutien, en particulier chez les adolescentes.

Depuis maintenant 2 ans, **Eugénie Leprince**, conseillère municipale déléguée à l'égalité des droits et à la prévention, porte au nom de la municipalité une collecte de produits d'hygiène. Cette année elle a eu lieu le vendredi 31 mai dans l'enseigne Monoprix à Moulins. Et un nouveau distributeur de serviettes hygiéniques a été mis en place à disposition des jeunes filles à l'Espace Jeunes, situé au 17 rue de la Flèche à Moulins. *« Je suis ravie d'avoir à nouveau organisé une collecte pour soutenir les jeunes filles dans le besoin. C'est une initiative qui me tient particulièrement à cœur, car elle incarne les valeurs d'entraide et de solidarité qui sont essentielles pour notre commune. Doter l'espace jeunes d'un distributeur est une continuité de notre projet, et je suis heureuse de savoir que de nombreuses jeunes filles pourront bénéficier gratuitement de protections périodiques. »*, précise Eugénie.



Eugénie Leprince, conseillère municipale déléguée à l'égalité des droits et à la prévention de moulins, nous présente le nouveau distributeur de serviettes hygiéniques à l'Espace Jeunes.

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**

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

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



Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic
CHEMILLY
« Anniversaire, repas de famille ou de travail... Nous sommes à l'écoute de vos demandes »
04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86
Toute l'actualité sur Plaisir des sens

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

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**

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
El 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

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**

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 !

Auteure locale Aurore Balland-Pieuchot

« L'air du temps »
Un pianiste philatéliste fêtant ses 66 ans. Pour son anniversaire, sa fille lui offre une missive vieille de deux siècles qui porte encore son timbre. Au-delà de la valeur marchande de ce dernier, c'est autre chose qui l'intéresse : depuis ses neuf ans, il est capable de plonger dans la vie de certains objets. De 1870 à nos jours, le narrateur vivra par procuration avec émotions notamment le naufrage du Titanic et la dure réalité des deux guerres...



Bon à savoir ! Prochaine séance de dédicace au Centre Culturel Leclerc de Moulins le 24 août 2024 durant la journée.

Notre coup de cœur du mois - Aude & Julie



En vacances avec mon chien et mon chat
C'est le moment idéal pour en apprendre un peu plus sur votre compagnon à quatre pattes qui vous accompagne pendant ce temps des vacances ! Qu'il ronronne, qu'il aboie, qu'il se gratte, votre fidèle compagnon n'aura plus aucun secret pour vous. Mots croisés, sudoku, charades, mots codés, énigmes, testez vos connaissances tout en vous amusant. La célèbre vétérinaire Laetitia Barlerin nous fait partager des astuces très pratiques, des conseils toujours utiles pour vivre bien avec nos animaux de compagnie. « *Un cahier de vacances parfait pour apprendre à connaitre nos amis de compagnie. La participation de Laetitia Barlerin, vétérinaire et journaliste est un gage de qualité.* »

Les jeudis des JO dans les médiathèques et bibliothèques



Les médiathèques et bibliothèques bourbonnaises célèbrent le sport et le cinéma avec le festival Les jeudis des JO. Au programme : des soirées cinéma gratuites et tout public. De Jappeloup à Rasta Rocket, en passant par Good Luck Algeria et Eddie the Eagle, chaque film projeté est tiré d'une histoire vraie en lien avec les Jeux Olympiques. Le festival revêt un second objectif : celui de faire découvrir les médiathèques du département et leurs collections au plus grand nombre.

Informations pratiques :



Les jeudis des JO jusqu'au jeudi 4 juillet, dans les bibliothèques et médiathèques de l'Allier.
Séance tout public et gratuit
Plus de renseignements au 04 70 44 50 60.

Bonnes idées !

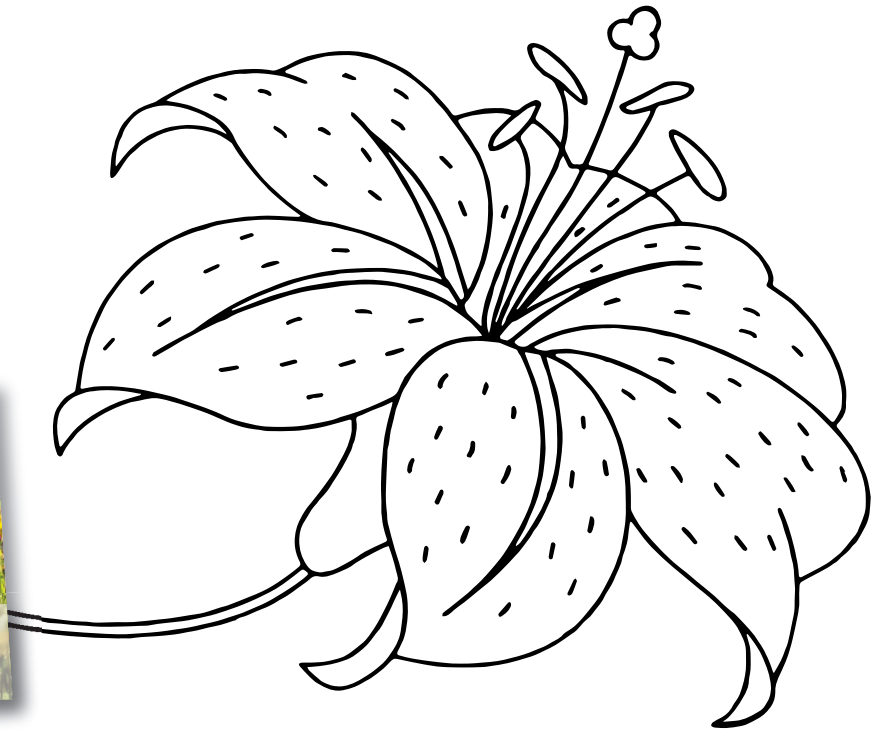
À réaliser avec **les enfants !**





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.



Nouvelle exposition **au CNCS !**

Venez découvrir la nouvelle exposition Planète(s) Decouflé, proposée jusqu'au 5 janvier 2025 au Centre National du Costume et de la Scène.



Octopus, costumes de Jean Malo, création 2010. ©Laurent Philippe

Chorégraphe majeur de la nouvelle vague française de la fin des années 80, **Philippe Decouflé** n'a cessé de créer des univers à mi-chemin de la danse, du cinéma et du dessin animé vivant. Chacune de ses productions, depuis Codex premier triomphe international, révèle des mondes burlesques, fantastiques.

Dès le salon d'honneur le visiteur découvre l'univers de Philippe Decouflé avec la robe bulle iconique de Shazam puis deux costumes des Jeux Olympiques d'Albertville.

Le parcours explore ensuite ces multiples planètes que propose l'exposition, chacune abordant un thème cher au créateur prodigue qu'est Decouflé. Anatomique, Micro/Macro, Kaléidoscopique, Ombres, les vitrines révèlent les mondes chorégraphiés de cet enfant terrible de la danse française.

La dernière salle, clou du spectacle des expositions du CNCS, présente une trentaine des costumes les plus emblématiques des Jeux Olympiques d'Albertville.

Ponctué de projections vidéo pour offrir aux visiteurs une expérience au plus près du mouvement et de dessins de Philippe Decouflé comme autant de journaux de bord de création, Planète(s) Decouflé est une ballade qui invite chacun à se plonger dans des paysages dansés sans pareil.

Plus d'infos : https://cncs.fr

Bon à savoir !

Les Jeux Olympiques d'Albertville, une aventure hors norme



Planète(s) Decouflé consacre une salle entière, la dernière de l'exposition, aux costumes signés Philippe Guillotel pour la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques 1992. Une trentaine de pièces issues des collections de la compagnie DCA ou du CNCS sont ici présentées dans un décor exceptionnel pensé par le scénographe Marco Mencacci. Pour que chaque visiteur reparte avec des étoiles (olympiques ?) dans les yeux.



Save the date !

• Rendez-vous au marché en fête, samedi 1er juillet à Yzeure

Un air de fête planera sur la place Jules-Ferry à Yzeure, le samedi 6 juillet de 18 h à 23 h. Un rendez-vous à ne pas manquer ! Musique, animations, grande tablée et produits locaux raviront les visiteurs. L'ambiance musicale sera assurée, en première partie de soirée par Sara June à la guitare, puis Séquence pop, variété française, internationale et année 80.



Bon à savoir !

• La Boutique Solidaire APF France handicap reste ouverte cet été

Vous aimez chiner, vous avez un petit budget ou vous aimez tout simplement vous faire plaisir, rendez-vous à la boutique Solidaire APF France handicap se situe 12, rue Denis Papin à Yzeure. Il y en a pour tous les goûts et à petits prix. Les vêtements sont en très très bon état voir neufs pour certains.
Horaires d'ouverture :
• lundi de 10h à 12h
• mardi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h
• mercredi et jeudi de 14h à 16h
• Mais aussi le 1er samedi de chaque mois de 9h à 12h et de 14h à 16h et l'été jusqu'à 17h.

Accessible sans condition de ressources. Toutes les semaines, une nouvelle vente flash est organisée. Les ventes se font au profit des personnes en situation de handicap de l'Allier (sorties, loisirs, séjours vacances,...)

Bon à savoir ! Si vous souhaitez faire des dons, vêtements ou tout autre article, vous pouvez déposer vos dons dans une trappe située à la boutique solidaire 12, rue Denis Papin à Yzeure, mais également dans le container placé sur le parking Isléa à Avermes et celui placé sur le parking Yzatis (boulevard Jean Moulin) à Yzeure.


Bénévoles de l'APF France handicap de l'Allier



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.
• MOULINS
- Le vendredi 14 juin de 15h30 à 19h à l'Espace Villars.
• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le vendredi 21 juin de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• BOURBON L'A. : Le mercredi 26 juin de 16h à 19h au Château Bignon.
• BESSAY SUR A. : Le jeudi 27 juin de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• SOUVIGNY : Le vendredi 28 juin de 16h à 19h à la maison des jeunes.

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

La Cabane de Clémence : la douceur des papilles et du lien humain

Amoureuse de la nature, **Clémence Chasserie** cultive ses plantes pour en faire des tisanes et d'autres produits gourmands. Baptisé avec simplicité « La Cabane de Clémence », son petit havre de paix situé à Monétay-sur-Allier est un lieu de ressourcement qu'elle partage volontiers pour organiser des évènements autour du bien-être.



Clemence Chasserie et Sandrine Braun





Clémence s'est initiée tôt à la connaissance des plantes grâce aux enseignements de son amie **Marie-Thérèse Josson** à qui elle ne manque pas de rendre hommage, sans oublier sa famille qui lui a transmis l'amour de la cuisine et du jardin. Avec goût, passion et charme, elle a redonné vie à un ancien terrain en friche, nourrissant l'objectif de vivre à terme en autosuffisance. Elle y cultive des plantes (verveine-citron, menthe, mélisse, thym, romarin, sauge...) et s'adapte à ce que la nature lui offre (noisetiers, ronces, mirabelliers, figuiers, orties…). De ses plantes, elle créé des tisanes aux noms évocateurs : « Douceur d'automne », « Plénitude », « Vitalité », « Douceur fruitée » ou encore « Bonne nuit les petits ». « *Les bienfaits des tisanes sont connus depuis bien longtemps. Elles contribuent à une bonne digestion, respiration, circulation sanguine ou encore au sommeil* » précise Clémence. Des noix caramélisées, chutneys et pickles à l'ail des ours complètent sa gamme.

Lieu de partage

« *Prendre soin de notre lien à la nature, à notre corps et à l'Autre* » pourrait être son credo. En effet, Clémence propose aussi des ateliers autour du bien-être dans un décor des plus sereins. Ainsi, depuis 2023, elle accueille **Sandrine Braun**, professeur de Yoga et énergéticienne, pour des ateliers d'une demi-journée dédiés à l'apprentissage du soin de soi. Sandrine guide pas à pas les participants vers une prise de conscience progressive du fonctionnement énergétique de leur corps pour prendre soin d'eux-mêmes et se sentir mieux. Tout cela, ponctué d'une pause gourmande avec les subtiles saveurs des tisanes de Clémence, et d'un temps final de méditation.

Pauline Orain

A vos agendas !

• **29 juin et 20 juillet (14h-17h) :** ateliers système énergétique avec Sandrine Braun. Facebook : Intime des sens-Sandrine Braun

• **13 août (matin) :** animations à la cabane, à l'occasion du festival viticole et gourmand « Festigo »

La Cabane de Clémence : 06 37 21 49 18
Facebook : La cabane de Clémence.



Où trouver ses produits ?

À Monétay-sur-Allier, sur le marché du vendredi matin et celui des saveurs du monde et artisanat d'Allier (31 août), mais aussi cet été aux apéros-marchés de Chemilly et à la Chapelle Notre-Dame sur l'eau (Verneuil-en-Bourbonnais). Et l'hiver, sur de nombreux marchés de Noël.





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**

L'idée recette de Mickaël Favier, chef cuisinier traiteur chez Les Tabliers Rouges



Verrine de Saint-Jacques à l'ananas, tartare de tomates, pastèque et glace au coquelicot

Ingrédients pour 4 personnes

- ¼ de pastèque
- 1 jus d'ananas
- 500g de tomates
- 500g de Saint-Jacques sans corail
- 500g de glace au coquelicot
- Pics à fruits et verrines à ouverture large
- 2 casseroles, 1 sorbetière, fouet, couteau à fruits et cuillère

Ingrédients pour 500g de glace :

- 10cl de sirop de coquelicot
- 30 cl de lait entier
- 20 cl de crème liquide entière
- 4 jaunes d'œufs
- 25 g de sucre

À vous de jouer !

Préparation de la glace au coquelicot

• Faire chauffer doucement à la casserole le lait et la crème liquide. Réserver.
• Dans une autre casserole déposer les jaunes d'œufs et le sucre.
• Fouetter pour les blanchir et ajouter petit à petit le sirop de coquelicot.
• Faire chauffer jusqu'à rendre onctueux en remuant à l'aide d'une cuillère.
• Verser ensuite le mélange "crème-lait" par-dessus tout en continuant de remuer.
Laissez refroidir et mettez votre préparation dans votre sorbetière (30 minutes).

Pendant ce temps :

• Couper les tomates en tartare et assaisonner avec un petit peu de sel, poivre et un mélange d'herbes aromatiques. Réserver.
• Egoutter puis couper les Saint-Jacques en tartare et assaisonner avec le jus d'ananas. Réserver.
• Couper la pastèque en pièces. Réserver.

Au moment de dresser :

• Etaler votre tartare de Saint-Jacques à l'ananas dans le fond de la verrine.



• Recouvrer sans tasser avec le tartare de tomates par-dessus.
• Faire vos boules de glace et les disposer au sommet.
• Piquer les morceaux de pastèque, et décorer avec des fleurs ou des amandes

"Les Tabliers Rouges vous souhaitent une dégustation savoureuse en famille ou entre amis !"

Les Tabliers Rouges, traiteur en Auvergne pour votre mariage, repas d'affaires, cocktail...
06 88 18 07 07 - www.lestabliersrouges.fr

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

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en Juin-Juillet

Les fleurs comestibles

Calendula



Capucines



Oeillets d'Inde











Alimentation bien-être !

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

L'aubergine



L'aubergine rafraîchit le gros intestin et lutte ainsi contre la constipation et les selles sèches. Des recherches ont démontrées que l'aubergine permet d'éliminer le cholestérol par voie fécale. En application locale, elle traite les ulcérations cutanées, les dermatoses infectées et aussi les inflammations dues aux morsures ou piqûres de certains insectes.

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

Pauline BOURBON RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Des nouveautés dans nos commerces !

Un « Flower Truck » sur le marché : La Fabrique Ô Fleurs





Mathilde, fleuriste passionnée qui aime l'originalité, a commencé son activité début mai. Après 14 années passées en tant que fleuriste dans une galerie marchande elle a décidé de ce mettre à son compte en ouvrant son « Flower Truck ». Elle vous propose des fleurs coupées, des plantes, des fleurs séchées et des articles en location pour de l'événementiel. Mais aussi des compositions, des bouquets… pour toutes les occasions : naissance, baptême, anniversaire, mariage, deuil … ***Vous pouvez commander par téléphone au 06.63.48.22.64.***
Facebook & Insta : La Fabrique Ô Fleurs
Site : lafabriqueofleurs.com
Où la retrouver ? ***Sur les marchés du Donjon le mardi, de Dompierre-sur-Besbre le samedi et celui de Moulins le dimanche.***

Columbus Café à Moulins

L'enseigne Columbus Café, qui compte déjà une quarantaine de coffee shops en Auvergne Rhône-Alpes, poursuit son développement dans la région. Émilie Lafoley et Vincent Barle ont pu accueillir leurs premiers clients en avril dernier, au 66, place d'Allier. Le point de vente de 110 m² avec terasse est ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 19h, le samedi de 8h à 19h et le dimanche de 8h à 18h. Café & boissons gourmandes chaudes & froides & plein de gourmandises sucrées & aussi salées !
66 Pl. d'Allier - Moulins



Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !

Une nouvelle adresse pour le bien-être à Saint-Pourçain sur Sioule !



Notre magazine Sport & Bien-être EN LECTURE ICI !

Chloé Pothier, naturopathe certifiée et praticienne en réflexologie plantaire et palmaire, a ouvert son cabinet dédié au mieux-être au 40 avenue Pasteur. Son objectif ? Accompagner ses clients vers un équilibre harmonieux entre leur corps et leur esprit à travers la naturopathie et la réflexologie. « *Que vous cherchiez à renforcer votre système immunitaire, retrouver un sommeil réparateur, gérer votre stress ou simplement prendre soin de vous de manière naturelle, je suis là pour vous accompagner dans votre démarche de mieux-être. Les séances de naturopathie peuvent se dérouler aussi bien en cabinet que via visioconférence, s'adaptant ainsi à vos besoins et à votre emploi du temps.* ».
Plus d'infos : 04 65 84 94 74 ou en visitant le site www.chloepothier-naturopathe.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 !



Une saison 2024 bien remplie !

Venez découvrir le stand de la Fondation ainsi que ceux de ses partenaires engagés pour **11 Mercredis de la Fondation** (du mercredi 12 juin au mercredi 21 août). Des rendez-vous à ne pas manquer avec **la Journée de la Fondation** qui aura lieu le dimanche 6 octobre. **Deux week-ends « soigneurs »** sont également programmés (samedi 29 et dimanche 30 juin puis samedi 31 août et dimanche 1er septembre) pour répondre aux questions des visiteurs. **Nouveauté :** L'Office de Tourisme Entr'Allier Besbre et Loire, l'association « Les Affranchis » et la Fondation Le PAL Nature vous présentent un jeu d'enquête inédit : **Les Improbables Enquêtes au PAL** ! Celles-ci se dérouleront le vendredi 14 juin à partir de 18h dans le parc Le PAL.

La Fondation Le PAL Nature soutient l'association « Le Pic Vert » depuis 2011

Cette association a volé au secours du parc national de Hwange au Zimbabwe après une saison sèche dévastatrice qui avait vu mourir de faim des milliers d'animaux. Leur nouvelle proposition concerne une 15ème pompe en cours d'installation dans la mare de Njekwa. Sur un nouveau forage dans ce secteur qui n'a plus d'eau de surface pendant la saison sèche, cette pompe permettra d'étendre la superficie de la zone géographique pourvue de ressource en eau et donc d'étaler la distribution de la population d'éléphants pendant la saison sèche. Elle permettra en particulier d'attirer les hardes d'éléphants des mares les plus proches, de Bumbumutsa (15 km au nord-est, équipée par le partenariat en 2021) et Mahoboti (10 km à l'Est), qui subissent une lourde pression de la surpopulation locale d'éléphants.

Suivez la Fondation Le PAL Nature sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram !

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 »

Le producteur du mois

Pots d'Anne… de la graine au pot !



Pots d'Anne à Franchesse, c'est une petite « fabrique » tenue par Anne Vernis, qui cultive divers légumes, fruits et plantes aromatiques et qui les transforme en proposant des recettes originales qu'elle vous présente sur les marchés et autres points de vente ! Vous y trouverez divers condiments, tels que pestos, chutneys, confits, sauces.. pour agrémenter vos plats chauds, vos entrées ou tout simplement pour varier vos apéritifs. Quelques douceurs telles que pâtes de fruits, confitures, fruits séchés… vous sont également proposées. La gamme de produits varie au fil des saisons et des envies de Anne Vernis !

Rens. 06 78 82 45 77 ou www.potsdanne.com

Les astuces de Christelle !

Astuces contre limaces et escargots



Particulièrement efficace, le marc de café a l'avantage d'éloigner, comme l'ail, de nombreux insectes nuisibles dont les limaces. Pour se faire, il suffit de conserver votre marc de café, de le laisser sécher et de le saupoudrer autour de vos plantes! L'odeur et la texture feront front devant l'invasion. En outre cela fera office d'engrais naturel.



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

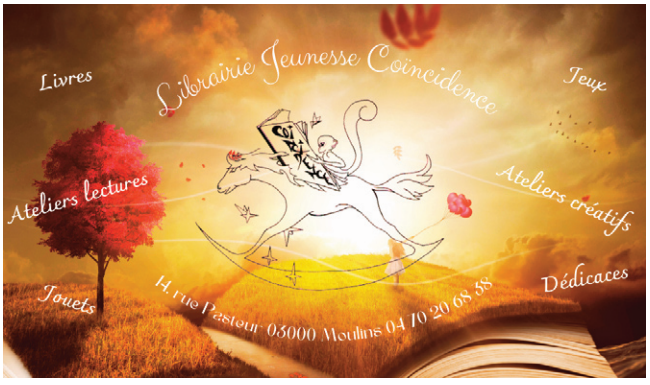
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

« Les yeux du cœur »
France Quatromme
Larysa Maliush
Editions Circonflexe.
Dès 5 ans



Alphonse est un chien pas comme les autres. Il a été retrouvé dans un fossé et personne ne veut l'adopter. Malheureux de ne pas être aimé comme il est, il décide de s'enfuir de son refuge. Son chemin le mènera vers une personne spéciale, capable de voir avec les yeux du cœur. « *Un album qui sensibilise les enfants à l'acceptation des autres et de leurs différences.* »
Bonne lecture ! Adeline.



Adèle s'en mêle !



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 !

Préparer sa venue en déchèterie

Comment préparer sa venue en déchèterie ?

Les 9 déchèteries du Sictom Nord Allier acceptent les déchets des ménages qui ne peuvent pas être collectés traditionnellement en raison de leur volume, leur poids et/ou leur nature toxique, nocive. Voici quelques conseils pour bien préparer votre venue.



• Bien préparer son véhicule

Avant de venir en déchèterie, organisez vos déchets en fonction de leur nature (carton, bois, métal). Cette étape facilitera votre geste de tri sur place et vous gagnerez du temps. Pour vous aider et connaître les différentes catégories de déchets acceptées et à trier, rendez-vous sur sictomnordallier.fr.

• Ne pas mélanger les déchets dangereux

Veillez à ne pas les mélanger. Séparez-les, identifiez-les en écrivant sur l'emballage afin d'éviter tout risque de mélange et d'explosion dans votre véhicule ou en déchèterie et ainsi faciliter leur traitement.

• Bien bâcher sa remorque

Avant de vous rendre en déchèterie, assurez-vous de bien bâcher votre véhicule ou remorque. Cela est important pour maintenir la propreté des routes en évitant que les déchets ne s'envolent durant le trajet.

• Astuce pour faire des économies : garder ses déchets verts au jardin

En gardant vos feuilles mortes, branches… vous pouvez les composter et obtenir un engrais naturel et gratuit. Utilisés en paillage, ils limitent l'arrosage. Moins d'allers-retours en déchèterie permet d'économiser du carburant et réduire la quantité de déchets collectée et traitée. Tout ce temps passé à : charger votre véhicule de déchets verts qui peuvent salir l'habitacle, aller en déchèterie, décharger, revenir chez vous, laver la voiture etc … pourrait être consacré à votre famille ou vos amis.

Retrouvez toutes les infos sur sictomnordallier.fr

Publi-rédactionnel

LE CHANVRIER FRANÇAIS
MOULINS

En savoir plus sur le CBD
avec Benjamin et Marianne

Le CBD, une drogue ?



NON ! L'Assurance-Maladie le définit comme étant : « *une substance naturellement présente dans la plante du chanvre* ». Il ne s'agit NI d'un stupéfiant NI d'un psychotrope, mais du second cannabinoïde le plus présent dans le chanvre. La molécule de CBD est 100% naturelle, elle apporte apaisement et détente, favorise le sommeil, réduit le stress et possède des vertus anti-douleurs et anti-inflammatoires. On l'utilise volontiers pour les douleurs chroniques, tensions musculaires, insomnie, anxiété...

Nous proposons une large gamme de produits : infusions, pâtes à mâcher, huiles sublinguales (10 à 40 % de CBD), baumes pour les sportifs, huiles de massage, fleurs et résines françaises, ainsi que des cosmétiques à 98% naturels.

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21



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



La YOTTA, une troisième édition pleine de promesses

Elle se disputera les 20 et 21 juillet 2024, à Vichy sur les bords de l'Allier. L'enthousiasme suscité depuis sa création, tant parmi les meilleurs spécialistes mondiaux des disciplines enchainées que chez les amateurs, a confirmé toutes les promesses d'un format complètement nouveau où l'intensité s'exprime autant en termes de performance physique que d'émotions vécues.

Des formats pour tous les niveaux et toutes les envies

Inédite par son format : 3 à 5 boucles de natation et course à pied à réaliser pour être finisher, avec un chronomètre dégressif à chacune d'elle. Course à pied et natation sont mêlées pour offrir le plus grand des spectacles tout au long du parcours. La diversité de ses formats permet à tous de venir se challenger, quel que soit son niveau de pratique sportive, des plus grands



champions des disciplines enchainées (triathlon, aquathlon, swimrun, duathlon etc.) aux sportifs parfois moins aguerris, mais voulant se dépasser et découvrir de nouvelles sensations.

Les nouveautés 2024 pour rendre l'expérience encore plus intense

• Une YOTTA KIDS pour les plus jeunes

Les enfants auront également le droit de participer à la fête. Comme les grands ! La YOTTA Kids offrira aux jeunes de 6 à 17 ans, une première immersion dans l'esprit YOTTA avec une répétition de trois boucles (uniquement en course à pied), avec des intensités plus élevées à chaque boucle et des barrières dégressives. Selon les âges, la distance de la boucle variera (classement établi au temps cumulé sur l'ensemble des boucles).

• Un espace sport et bien-être en lien avec Vichy communauté

Le village de la YOTTA prend une nouvelle dimension. Au côté des exposants liés à l'univers du sport, le bien-être occupera une part privilégiée sur cet espace de partage et de convivialité. Sport et bien-être, une association des plus évidentes

Bon à savoir ! Cette année, un invité exceptionnel se joint à cette compétition hors-normes. **Camille Lacourt**, quintuple champion du monde de natation, prendra le départ de la course. ***Inscription sur yottaxp.com***





Besoin de visibilité ?

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

HBC WEBCONCEPT

CONSEIL, ETUDE ET RÉALISATION DE SITES INTERNET

Commerçants et entreprises Agglomération moulinoise

Deux professionnels de l'informatique
Créatrice et gérante : Sylvie Héroux-Brun
Partie technique : Olivier Brun
Plus de 35 ans d'expertise

Plus d'infos : 07 68 47 84 51 ou 06 98 17 31 62

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

By Aude & Julie

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

www.espritsportetbienetre.fr

Save the date pour la première marche des fiertés de Moulins !



Le **samedi 22 juin**, Moulins vibrera aux couleurs de la diversité lors de sa toute première marche des fiertés. Organisé avec passion par l'association Aux Mille Couleurs, cet événement promet d'être une célébration mémorable de l'amour, de l'inclusion et du respect pour toutes les identités LGBTQ+. Marchons ensemble, avec fierté, pour un défilé qui s'annonce haut en couleur ! De 15h à 18h : Découvrez les partenaires, les adhérent.e.s, des artistes locaux et bien d'autres surprises dans le village Arc-en-Ciel, place d'Allier. A partir de 15h : Départ de la marche Cours Jean Jaurès (face a la Préfecture), pour enflammer les rues de Moulins. A partir de 21h : After Pride au bar "Les Mariniers" de Moulins, pour continuer les festivités !
Rens. 06 51 05 78 38 ou www.marchedesfiertes03.fr

Championnat régional de Tir à l'Arc à Yzeure

Les **22 et 23 juin** prochains, la Compagnie d'Arc Yzeure organise le championnat régional de Tir à l'Arc en extérieur aux distances internationales. Ce sont plus de 250 archers d'Auvergne-Rhône-Alpes que le club yzeurien va accueillir sur les stades du Haut-Barrieux. La compétition du samedi est consacrée aux catégories jeunes, de U11 à U21, et la journée du dimanche départagera les archers adultes. Les archers de para tir à l'arc prendront également part à la compétition. Venez encourager les archers locaux et découvrir ce sport : tirs de qualification entre 9h et 12h, matchs en duel de 13h à 16h30.



« C'est parti pour notre 2ème course des héros ! »



Nilla et son fils Marius

Après avoir vécu la prématurité il y a maintenant 6 ans, Nilla Boutin a décidé de s'engager comme parent bénévole dans l'association SOS Préma, Elle participera à la course des héros à Lyon le **23 juin** prochain. « *Cette course fait partie des moyens pour récolter des fonds. J'interviens et je fais des visites auprès des parents à l'hôpital de Moulins. Nous avons besoin de votre soutien et de vos dons pour pouvoir financer des projets importants dans les services de néonatalogie afin d'améliorer le quotidien des parents et des bébés hospitalisés. Cette année SOS prema a pour objectif l'achat d'écharpes de peau à peau à offrir aux services de néonatalogie.* »
Rens. https://www.alvarum.com/nillaboutin2

Publi-rédactionnel

"Prenez du temps pour vous, O2 s'occupe du reste"

Découvrez les Services d'O2 Moulins & Centre Allier

O2 Care Services, leader dans le domaine des services à domicile en France, s'engage à offrir des prestations de qualité adaptées à vos besoins quotidiens.

« Sous l'impulsion de Guillaume Richard, PDG d'O2, l'entreprise poursuit son ambition de créer 100 nouvelles agences dans les zones blanches, contribuant ainsi au développement local et à la création d'emplois de proximité. Nos agences locales sont prêtes à vous simplifier la vie grâce à nos services de ménage/repassage et de garde d'enfants. » explique ***Valérie et Chloé, les responsables des agences de Moulins et Centre Allier.***

Le fonctionnement :
• Visite d'évaluation des besoins au domicile gratuite et sans engagement
• Salariés embauchés en CDI et former tout au long de leur carrière chez O2
• Présentation et période d'adaptation des intervenantes dans le cadre des prestations de garde d'enfant.


Hugo Centre Allier — Chloé Centre Allier — Valérie Moulins — Iréna Moulins

« L'agence Centre Allier est basée à Gannat et intervient de Montmarault à Varennes-Sur-Allier en passant par Saint-Pourçain-Sur-Sioule » explique Chloé, la responsable de l'agence O2 Centre Allier. Quant à Valérie « notre agence de Moulins intervient de Lurcy-Lévis à Dompierre-Sur-Besbre » explique-t-elle.

Bon à savoir !

Des aides existent :
• Aides de la CAF dans le cadre de la PAJE (Prestations d'Accueil du Jeune Enfant)
• 50% de crédit d'impôt ou avance immédiate du crédit d'impôt

N'hésitez pas à contacter :

Valérie BELLENGREVILLE et Irina BOUVIER à l'agence Moulins :
11 Place de l'Hôtel de Ville à Moulins
06 65 81 68 09 - moulins@o2.fr

Chloé VIEIRA et Hugo AUGER à l'agence Centre Allier :
11 Place Hennequin à Gannat
06 60 79 29 03 - centreallier@o2.fr

La Réserve Naturelle du Val d'Allier **fête ses 30 ans !**

Pour fêter cet événement, plusieurs rendez-vous sont prévus tout au long de l'année. La Réserve Naturelle du Val d'Allier a de multiples facettes, savant assemblage de divers milieux, tel un puzzle géant, abritant une biodiversité exceptionnelle, et c'est bien au sein de cet univers unique que nous vous proposons de vous aventurer.


© Oberto

À noter dans vos agenda !
Des conférences et diverses animations auront ainsi lieu durant les prochains mois avec pour point d'orgue, **le samedi 22 juin, à Chemilly,** LE rendez-vous incontournable pour petits et grands de cette année anniversaire : une journée festive, au plus près des richesses patrimoniales de la Réserve et de ses secrets. C'est le rendez-vous à ne pas manquer pour (re)découvrir la Réserve, avec des balades nature à la découverte de ce patrimoine remarquable et de ses secrets, une exposition, des ateliers pour les enfants et des stands pour rencontrer les acteurs de la protection de l'environnement du territoire.

Pour clôturer en beauté cette journée, la rivière Allier se dévoile, à la faveur de la nuit, avec une projection plein air d' « Allier, rivière sauvage » de Franck Pizon, un film 100% animalier, suivi d'un échange avec le réalisateur. Plongez dans un monde fascinant où la vie fourmille, du fond de la rivière jusqu'à la cime des arbres, et laissez-vous emporter au gré du courant !

La Réserve offre le spectacle, profitez du programme : venez fêter ses 30 ans avec tous les partenaires ! Accessible à tous (gratuit et sur inscription). Plus d'infos : auvergne-rhone-alpes.lpo.fr

Le CFPPA de l'Allier vous invite pour une **journée pique nique autour du végétal**



Rendez-vous le **samedi 15 juin** de 10h à 17h au CFPPA de l'Allier, Château de Neuville à Neuvy. Au cours de cette journée, toute l'équipe vous accueillera pour explorer le site à travers une série d'ateliers mettant en avant la richesse des végétaux du site et son plateau horticole. Au programme :

- Parcours de reconnaissance pour découvrir les spécimens locaux, atelier sensoriel autour des aromatiques
- Découverte du travail de la terre pour les amateurs de jardinage, ateliers créatifs...
- Profiter d'un moment de détente en installant votre pique-nique sous les arbres du parc du Château de Neuville. Un apéritif sera offert à tous les participants.

Ne manquez pas cette occasion de partager un moment convivial en pleine nature. ***L'accès au site et à toutes les animations est gratuit, il est recommandé de réserver en appelant le 04 70 46 43 67.***

Bon à savoir !

4ème édition de La Sioule en Fête !
Samedi 6 et dimanche 7 juillet, la ville de Saint-Pourçain-sur-Sioule et le Sporting Club Saint-Pourcinois sont heureux de vous inviter à la 4ème édition de la Sioule en Fête. Venez redécouvrir des animations phares de cette nouvelle édition comme le concours de radeau, la Plop Run, l'élection de Miss Saint-Pourçain, des Escape Game, un concert, des randonnées...Vous pourrez également profiter des nouveautés de cette programmation avec entre-autres le Triathlon de la Sioule !

De nombreuses animations sportives
• Plop run, une course colorée !
Rendez-vous samedi 6 juillet 2024 à 17h pour mettre des couleurs dans votre vie avec la course colorée ! L'allure est libre et la course fait environ 5 kilomètres. L'inscription se fait par avance à l'Office de Tourisme Val de Sioule (5€) ou bien sur place le jour de la course (10€). Une paire de lunette sera offerte pour les 150 premiers inscrits !

• Concours de radeaux


©Benoit Fluckiger

Dimanche 3 juillet sur la Sioule, qui a pour objectif de rassembler les jeunes et moins jeunes (à partir de 15 ans) pour se défier grâce aux radeaux qu'ils auront confectionnés. Inscription : contact@ville-saint-pourcain-sur-sioule.com

• Triathlon de la sioule
Pour la première fois lors de la Sioule en Fête, découvrez le Triathlon de la Sioule le dimanche 7 juillet. Quatre formats de courses sont proposées :
9h : Course format XS
11h : Course 10-13 ans
12h15 : Course 6-9 ans
14h30 : Course format S et S relais

Plus d'informations : www.ville-saint-pourcain-sur-sioule.com

Cet été **Stages Yoga**
de 9h à 12h **à Autry-Issards**
De la lourdeur à la légèreté des corps et des cœurs !
Confiance en soi, confiance en la vie.
21 juillet : Par les postures, cours tonique
11 août : Par le chant, les mantras et l'émerveillement, cours doux
Renseignements et inscriptions : Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



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

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

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le bien-être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

à partir de **22€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

#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 réflexo-naturo
2 impasse des Pouthiers - 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

#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

#Fleurs de Bach

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



#Accompagnement périnatal

• Cocon de Douceur
L'accompagnement périnatal
06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com
guylainecocondedouceur
Guylaine Cocon de Douceur
MONTILLY et à domicile

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS *Chiropracteur*
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 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

#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

#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

#Sonothérapie pour chacun
#Massage ayurvédique bébé

• Temps d'Harmonie
06 83 17 04 87
Site web : temps-d-harmonie.fr
03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#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

#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

• 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



Fête des berges



6/7 Juillet 2024
10h30-19h30

MOULINS
rive gauche
camping

© Service Communication de Moulins Communauté - Mai 2024 Crédit photos : ©Adobe Stock

-GRATUIT-

INITIATIONS SPORTIVES, JEUX D'EAU, ESCALADE
TRAMPOLINE, BAIGNADE DANS L'ALLIER

Suivez-nous sur Ville de Moulins et Moulins Communauté

Moulins Communauté
Ensemble, construisons notre avenir

ville de Moulins