

L'esprit

#99 déc. 2024



Sport & Bien-être



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Les animaux, les stars de nos commerces !

3^{ème} édition



Les Cuisines Gilbert
à Bourbon l'Archambault :
Emmanuel et Voyou
son teckel

Pour les fêtes de fin d'année...

Offrez du Bien-Être
autour de vous !

**Noël arrive
à Celtô...**

LA BOUTIQUE
Celtô
Venez découvrir
**notre boutique
de Noël**
avec un large choix
d'idées Cadeaux

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

Offrez des soins,
des modelages,
des séjours...
Téléchargez en ligne
et imprimez
VOS BONS CADEAUX
jusqu'à la dernière minute

www.celto.fr

Cadeaux Enfants

Soins du Visage

Espaces Thermoludiques

Produits Cosmétiques
Visage et Corps

Modelages Bien-Être

Idées Cadeaux de Noël

Thés et coffrets de thés...

Art de vivre et Déco...

Celtô
Mais rendez-vous Bien-Être à Bourbon-Lancy

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

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



AUDE & JULIE

Magazine Esprit Sport & Bien-être
 Décembre 2024 - Mensuel Gratuit
 Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
 19 rue St Martin - 03000 Couladon

@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,
 Svetéo, Beverley Josse, Ça Chien Pouine
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
 Savoir-Faire



Ne pas jeter sur la voie publique

On vous gâte pour les fêtes de Noël !



JOUEZ & GAGNEZ !

2 menus Bourbonnais d'une valeur de 70€ au Restaurant Le Goût des Choses à Chevagnes

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



#JEUCONCOURS

Le voilà, le dernier numéro de cette d'année ! Nous vous donnons rendez-vous en 2025 pour de nouvelles aventures. Afin de vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner **2 menus Bourbonnais au Restaurant Le Goût des Choses à Chevagnes d'une valeur de 70€.**

« Poussez la porte et venez éveiller vos papilles »

Caroline vous accueille joyeusement dans son restaurant intimiste à tendance galerie d'Art avec terrasse fermée l'été. Francis Le Chef vous cuisinera des produits locaux avec ses nombreux producteurs du village et du Bourbonnais.

Pour participer, envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 19 décembre 2024 ou rendez-vous sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram. Bonne chance ! À très vite et belles fêtes de fin d'année ! Aude & Julie



Facebook & Instagram : Le Gout Des Choses



04 70 20 95 00

Cette année, vivez des fêtes Sphériques !

Avec Phonak Audéo Sphere™
 Infinito, entendez vos proches avec une clarté sans précédent¹.



VOTRE BILAN AUDITIF OFFERT²



ESSAI GRATUIT D'UNE SOLUTION PERSONNALISÉE³



PHONAK
 Audéo Sphere™ Infinito

24-26 Place d'Allier 03000 MOULINS
optique.boubee@gmail.com

1. Spheric Speech Clarity proven to outperform key competitors for clear speech in noise. Rauter, S., Kohlhauser, P., Jellie, F., Kuhnert, V., Preuss, M., Höb, S. (2024). Phonak Field Study News disponible sur phonak.fr/etudes. Mesure de l'amélioration du rapport signal/bruit pondérée par l'indice d'intelligibilité de la parole (SI-SNR) pour la fonction Clarté de la Parole Sphérique en marche vs arrêtée dans plusieurs directions de signal (0°, 60°, 90°, 120° et 180°), sur Kemar, oreilles occluses. Amélioration du SI-SNR de 5,8 dB à 6,9 dB dans toutes les directions testées pour la meilleure oreille. 2. Bilan à but non médical. 3. Essai sur prescription médicale préalable. L'essai auditif a pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Charger la RCI-SPH. Le chargeur permet de charger les aides auditives rechargeables, et de transporter les aides auditives lorsqu'elles ne sont pas portées. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Lire attentivement les instructions figurant dans le mode d'emploi. Fabricant/ Siège : Sonova AG, Laubristrasse 28, CH-8712 Stäfa (Suisse). Sonova France SAS, 6 rue Marthe Bastié, 69500 Bron. Société au capital social de 1 000 400 €. Numéro SIREN : 314036862. RCS Lyon. Crédit photo : Phonak / Stock. SARL BOUBÉE OPTIQUE RCS 326 315 371 Cusset (03). Conception : Agence PLM 11/2024.

La Faïence de Moulins

Quartier historique - 8 rue François Péron

Fabrication artisanale, locale, selon les méthodes traditionnelles. Décor peint à la main.



Elsa Boucard

06 35 92 03 96

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

By Christine

Suivez-nous [f](https://www.facebook.com/tchipsmoulins) [i](https://www.instagram.com/tchipsmoulins) Tchip Moulins

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

LA CARTE CADEAU, C'EST...

- ✓ Une super surprise valable un an
- ✓ À acheter dans le salon où elle sera utilisée
- ✓ Du montant de ton choix
- ✓ À utiliser en une seule ou plusieurs fois

4111
10/11/2013

CONCOURS D'ARTS

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

**Les animaux,
source de bien-être**

A photograph of two women and a dog sitting on a brown leather sofa in a living room. The woman on the left has blonde hair and is wearing a pink patterned sweater and black boots. The woman on the right has red hair and is wearing a green shirt and black pants. A black dog is sitting between them. The background shows a living room with a piano, a lamp, and a window with curtains.

Pourquoi ne pas prendre le temps de se lier d'amitié avec eux le temps de notre shopping ! Apparemment ils n'attendent que ça !

A woman with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, is smiling and holding a small black dog. She is standing in front of a large display of various stuffed animals, including teddy bears, a pig, and a dog. The display is covered with a large sign that reads "Sport & Bien-être" in a stylized font, followed by "Les mascottes de nos commerces" in bold black letters. There is also a smaller sign that says "assignations". The background is a colorful, busy scene with more stuffed animals and a blue wall with a clock.



A woman with short brown hair, wearing a black jacket and a black and white striped scarf, is seated at a wooden desk, smiling at the camera. On the desk in front of her is a small, clear cylindrical fishbowl containing green artificial plants and a single orange fish. To the right of the fishbowl, a book titled 'd'Allier' with the subtitle 'Un nouveau plan d'action' is displayed on a small wooden stand. The book cover features a blue background with a globe and a stylized sunburst. The background shows an office environment with a whiteboard, a yellow notice, and a glass-walled hallway leading to other parts of the building.

4 - espritsportetbienetre.fr

Les animaux, les stars de nos commerces !



Le restaurant Plaisir des Sens à Chemilly :
Sabrina et Oréo, un Beagle



Julian Optique à Yzeure : Julian et V'Allier, un
Épagneul breton tricolore



Au Grenier d'Audrey à Yzeure : Audrey et
Woddy, un cacatoès à huppe jaune



La boutique Clopinnov à St-Pourçain-s/S. :
Yvon et June, un Berger australien



Ange à Moulins : L'équipe avec Vic un Berger
Australien



Renov'bati à Moulins : Cynthia et Ina



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...



Les animaux, les stars de nos commerces !



La Cyclerie de Charlie à Bourbon l'A. : Charlie et Marina avec Donut, un Jack Russel



Salon de Coiffure Denis à Moulins : Denis avec Mino, un Epagneul Japonais nain et M. Grisouille, un Chihuahua



La Vie Claire à Moulins : Geneviève et Nala, un Chien de Berger



Agence Immobilière Bignon à Moulins : Nathalie et Nina, une Working cockers



Flora Festy à Yzeure : Virginie et Nikita



Le Chanvrier Français à Moulins : Marianne, Benjamin et Caramel, un Mini Staffie



La Bloutique à Bourbon-l'Archambault : Suzanne, Emmanuel et Totem.

Les animaux, les stars de nos commerces !



Les Cuisines Gilbert à Bourbon l'Archambault : Emmanuel et Voyou, un Teckel



Restaurant Verdura à Moulins : Jerémy et Narco, un croisé Staff et Boxer



Gamm vert à Tronget : François et Chipolatas



Le chat Doudoune, en balade chez les commerçants de Saint-Pourçain-s/S. : ici avec Cindy de l'agence Convoi France. Vous pourrez également le croiser chez Brocante Chic et au Bar de la Mairie.



Boutique Les sens de la table à Moulins : Aurélien et Usko, un Husky



Faites du fruit à Saint-Pourçain-s/S. : Cindy, Robin et Oracle un Bouledogue Français Fluffy



Le salon de coiffure l'Echoppe du barbier à Moulins : Alyson et Purple, un Dogue allemand

SOS Anim'Allier a le cœur sur la patte

Adeline et Justine Lallement, deux sœurs passionnées d'animaux, ont créé en famille, leur association de protection animale à Saint-Pourçain-sur-Sioule : SOS Anim'Allier. Avec le soutien d'une dizaine de bénévoles, elles prennent en charge chez elles, des chiens, des chats et des NAC* dont elles prennent soin jusqu'à leur adoption dans une famille qu'elles sélectionnent.

Les parents de Justine et Adeline entourés de leurs filles (à droite) et d'une de leur petite-fille (à gauche) composent le Bureau.



Naissances non voulues, déménagements, divorces, difficultés d'éducation, cessions d'élevage sont les principales causes de sauvetage pour lesquelles Adeline et Justine sont régulièrement appelées. C'est toute une organisation qui se met alors en place pour accueillir l'animal dans de bonnes conditions, le soigner, le remettre en état et aussi en confiance dans les cas de maltraitance. Pas question de chenil ou de cage, chacun est ici accueilli en famille. Adeline et Justine observent ainsi le comportement de l'animal au quotidien pour définir le type d'adoptant qui lui conviendra le mieux en fonction de son âge, sa race, sa personnalité.

« En cette période de fêtes, nous rappelons qu'un animal n'est pas un jouet qui s'offre. C'est un être vivant avec des émotions et des besoins différents selon son âge. Avoir un animal doit être un acte réfléchi car cela demande un investissement important en temps, en argent et pour une durée moyenne de 15 à 20 ans » rappelle Adeline.

Pour assurer l'entretien de tous ses petits protégés, l'association participe régulièrement à des événements pour collecter des fonds (marchés de Noël, brocantes, braderies). Elle organise aussi ses propres événements à Saint-Pourçain et aux alentours, comme la fête du chien (au printemps), le Dog Parcours, l'Arbre de Noël, un loto. Une tirelire est aussi déposée chez les commerçants qui le souhaitent. Toute aide bénévole est la bienvenue, que ce soit en donnant (croquettes, pâtées, litières...), en adhérant (5€ par an), en devenant famille d'accueil temporaire ou futurs adoptants.

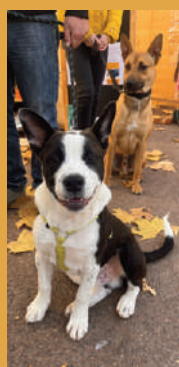
Pauline Orain

Renseignements : 07 50 90 16 38 ou 06 88 01 24 83 – sosanimallier@outlook.fr

Facebook : Association SOS Anim'Allier. Instagram : [sos.animallier](https://www.instagram.com/sos.animallier). TikTok : [sosanimallier](https://www.tiktok.com/@sosanimallier)

*Nouveaux Animaux de Compagnie

Animaux à l'adoption



Bon à savoir !



Les P'tites Boules d'Amour du 03, une association qui met en lien familles et chats abandonnés

Leur mission ? Sauver les chats et chatons errants ou abandonnés et les placer en famille d'accueil pour être soignés, choyés et sociabilisés grâce à la patience et la bienveillance de chaque bénévole et un protocole vétérinaire complet.

Être famille d'accueil : de quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'héberger temporairement un ou plusieurs chats afin de lui permettre de retrouver la sécurité et la chaleur d'un foyer en attendant de lui offrir un foyer définitif. « Grâce à l'évolution du chat en famille d'accueil, nous pouvons établir les caractéristiques et caractères de l'animal. Nous orientons et conseillons ainsi au mieux les futurs adoptants », nous explique Christelle membre de l'association.

L'adoption

Une première visite de rencontre est organisée avant toute adoption et validée par contrat associatif avec garantie de stérilisation ou de castration.

Bon à savoir !

L'association organise également des campagnes de stérilisation dans les communes. Basée à Pierrefitte-sur-Loire. Son champs d'action s'étend sur un rayon de 50 km jusqu'à l'agglomération moulinoise. « Notre association vit grâce aux adhésions, aux dons, et aux bénéfices de différents événements organisés durant l'année (brocantes, marchés de Noël, tombola, collectes). Pour partager cette belle aventure en tant que famille d'accueil n'hésitez pas à nous contacter via Facebook, par mail espitesboules-damour03@gmail.com ou au 06 31 99 00 43 »



Ça chien pouine

Salon de toilettage

Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels
et adaptés à chaque animal

Suivez-moi !
www.cachien pouine.fr

9 rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78



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



MOULINS

entre en scène

SACRÉ-CŒUR • THÉÂTRE

DU 20 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER 2025

Chaque soir de 17h30 à 21h

agglo-moulins.fr



Favorisez le bien-être de votre chien en développant votre leadership avec Argos Education Canine

Éloïse Déaux est éthologue, spécialisée dans l'étude du comportement du chien. Docteur en biologie, elle mène depuis plus de 10 ans des recherches scientifiques dans la cognition et les neurosciences, sachant ainsi lire avec précision, le comportement du chien envers ses congénères et les humains.

Éloïse a créé son entreprise Argos Education Canine pour transmettre son savoir. Certifiée en éducation et rééducation comportementale canine, et travaillant en collaboration avec les vétérinaires, elle aide les propriétaires à développer une relation sereine et épanouie avec leur chien, à travers une communication claire.

En cours collectif ou en séance individuelle sur son terrain à Chevagnes, Éloïse enseigne à observer les signaux de communication du chien et transmet les codes à adopter pour se positionner en leader bienveillant vis-à-vis de son chien. Loin des styles extrêmes (trop autoritaires ou trop permissifs) pouvant créer des troubles du comportement et un mal-être, le leadership à l'inverse, donne au chien des repères cohérents et constants. Comprenant clairement ce qu'on attend de lui, le chien, bien dans ses pattes, profite ainsi pleinement de sa vie et son propriétaire aussi !

Plus de conseils ? 06 49 01 29 80
www.argoseducationcanine.com



Éloïse Déaux
et Thalia

Les conseils d'Éloïse

Comment bien aborder un animal qu'on ne connaît pas



1 - Demandez la permission au propriétaire. Lui seul connaît son animal, ainsi obtenir son accord est non seulement respectueux mais permet aussi d'éviter les mauvaises surprises.

2 - Approchez-vous en douceur. Placez-vous de profil, avancez en arc de cercle pour lui laisser la liberté de s'éloigner. Puis, debout et sans le regarder, avancez la main, paume ouverte, sans le toucher, à environ 30-40 cm de son museau pour lui permettre de vous sentir s'il le souhaite.

3 - Laissez l'animal faire le premier pas. Cela lui permettra de vous indiquer, lui-aussi, s'il souhaite, ou non,

entrer en contact. S'il se détourne, s'éloigne, respectez sa décision. S'il s'approche et vous renifle, laissez-le faire avant de le toucher.

4 - Observez quand il veut mettre fin à l'interaction. S'il commence à vous éviter ou se détourner, il exprime poliment son envie de mettre fin à l'échange. Dans ce cas, remerciez-le pour ce moment partagé et laissez-le.

Caresser sur la tête : bonne ou mauvaise idée ?

Évitez de passer la main au-dessus de sa tête. Préférez des grattouilles sur le côté ou derrière les oreilles.



L'esprit
Sport & Bien-être By 
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

POUR LIRE TOUS NOS MAGAZINES

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.espritsportetbienetre.fr



ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER



SUIVEZ-NOUS !





Conseils pratiques pour
nos animaux de compagnie
By Morgane !

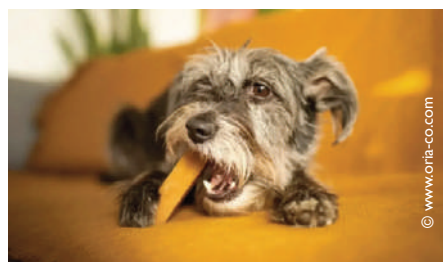
Vous aimeriez, vous aussi, emmener votre animal au travail mais vous avez peur qu'il s'ennuie ?

« La mastication peut être votre alliée ! Voici les nombreux bienfaits :

- Elle stimule physiquement, en actionnant les muscles de la mâchoire et mentalement, par la concentration sur une tâche
- Elle permet de réduire la plaque de tartre
- Elle permet d'occuper votre animal ce qui va réduire son anxiété

Il existe un tas de friandises naturelles, pour toutes les tailles et tous les goûts !

Par exemple : les oreilles de porc, le fromage de yack, la corne de buffle, le bois de cerf... »



Plus de conseils !

Salon de toilettage f Ça chien pouine

8 Rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78



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

La Fondation Le PAL Nature tisse des liens avec les générations futures !



Depuis 2008, la Fondation Le PAL Nature a pour vocation la conservation de la biodiversité. Elle s'engage pour la protection des espèces animales menacées et de leur habitat en soutenant financièrement une trentaine de projets dans le monde entier. La période des fêtes est importante pour la Fondation qui vend des goodies locaux et/ou éco-responsables. Cette année, vous pourrez retrouver les élèves de l'école élémentaire « Source Libre » de Dompiere-sur-Besbre qui se sont lancés le défi de vendre 100 peluches « rhinocéros », les 14 et 15 décembre prochains

dans les rues et au Marché de Noël de Dompiere. Le petit plus ? Cette peluche est fabriquée à partir de 7 bouteilles d'eau recyclées et les fonds seront redistribués à l'association Save The Rhino. Du 14 au 24/12, c'est sur le marché de Noël de Moulins que des jeunes de la Mission Locale vont se relayer pour promouvoir leur association, « Cœur Animal », et leurs réalisations : jus de pomme (cuvée 2024), kits de voyage et tote bags fabriqués lors d'ateliers « couture » à La Mission Locale et chez les partenaires locaux pour soutenir l'association ATO (Bénin).



Les astuces de Christelle !

Ayez une déco écoresponsable pour décorer votre maison à Noël



- Gardez longtemps les mêmes décorations chaque année
- Achetez des décorations artisanales françaises
- Utilisez des décorations de seconde main
- Fabriquez vous-même les décorations avec les bons matériaux

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

Crédit
d'impôts
50%



HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

Conception Installation Maintenance
Dépannage toutes marques Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03
www.part-ener.fr

Garder le contact avec son papa détenu grâce à l'association Le lien

Les mercredis et samedis après-midi, l'association Le Lien accueille les familles des détenus du Centre pénitentiaire de Moulins-Yzeure et met à disposition de chaque enfant des jeux qu'il partage avec son papa le temps de sa visite au parloir.

C'est dans un bâtiment, dissocié des entrées du Centre pénitentiaire, que l'association Le Lien est installée depuis 9 ans. Ce lieu dédié à l'accueil des familles permet à chaque enfant de venir prendre un temps avec les bénévoles pour choisir lui-même les jeux qu'il souhaite emmener au parloir pour jouer avec son papa. Jouets de construction, dinettes, jeux de société, poupées, coloriages ou encore livres, le choix est large. Le temps d'attente est ainsi rendu moins difficile pour les familles dont les enfants sont reçus à bras ouverts par les bénévoles qui accueillent chaque année entre 300 et 400 enfants, du nourrisson au pré-adolescent. Les murs ont été récemment refaits avec le concours du CNCs. Ornée d'animaux, forêts et autres décors bucoliques, l'atmosphère est chaleureuse et conviviale. Du mobilier a été aussi réalisé par les détenus de l'atelier menuiserie du Centre pénitentiaire.

Le jeu comme lien

Durant l'heure de parloir, le jeu endosse le rôle précieux de médiateur, tel un pont ludique entre la vie carcérale et la vie de famille réinventée le temps d'une visite. Ce moment intime, hors du temps, permet à chacun de profiter de la présence de l'autre, de continuer à se connaître, à se découvrir. Le statut de dé-



tenu laisse ainsi la place à celui de père. Si ces temps d'échange permettent de nourrir le lien, ils permettent aussi de le créer notamment pour les nouveau-nés faisant connaissance avec leur papa incarcéré durant la grossesse.

« En tant que bénévole, notre objectif est que l'enfant ait pu partager un bon moment avec son papa, le plus simplement possible ; que le parloir ait pu créer des souvenirs en famille autour du jeu », explique Solange Gabriel, fondatrice de l'association.

Devenir bénévole

L'association est affiliée à la FRAMAFAD (Fédération Régionale des Associations de Maisons d'Accueil de Familles et proches de personnes Détenues). Ce rattachement permet à Solange

de se former régulièrement à la psychologie de l'enfant, aux droits de l'enfant ou encore à l'encadrement. Les bénévoles sont au nombre de 6 personnes, en activité ou retraités et qui ont choisi de donner de leur temps aux enfants chaque mercredi et samedi après-midi. Solange nourrit le projet de pouvoir étendre les permanences aussi aux matinées. « Pour cela, tous les nouveaux bénévoles sont les bienvenus. Nous serons ravis de les accueillir, de les accompagner pour qu'ils contribuent avec nous au bien-être des enfants ».

Pauline Orain



Plus d'infos

Mail : assolelien03@gmail.com
Tél : 06 12 63 34 88



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

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'huître

L'huître est un remarquable reconstituant pour une personne de faible constitution, pour un enfant ou une personne âgées. Elle a une action légèrement hypoglycémiant et hypotensive (malgré sa teneur en sodium). En chine elle est préconisée en cas de syndrome de la ménopause et pendant la grossesse (à consommer cuite évidemment).

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



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 Beech (le hêtre).

Parce que nous nous soucions du bien-être des autres, nous leur soulignons parfois avec insistance ce qu'ils doivent, selon nous, changer pour s'améliorer. Nos critiques, nos jugements ont pour but de leur montrer ce qui est, selon nos critères, bien ou bon et de les faire évoluer dans ce sens. Lorsque nos remarques restent sans effet, nous nous sentons irrités, énervés et ressentons une forte tension intérieure.

La fleur de Bach Beech (hêtre) nous invite à ressentir les bénéfices émotionnels lorsque nous sommes davantage tolérants et compréhensifs. La fleur nous aide à voir les différences des autres avec un œil plus doux, apaisant ainsi notre tension intérieure. Elle nous permet d'apprécier l'Autre sous un angle nouveau, positif et d'entrevoir ses qualités sans chercher à le faire changer.



> La fleur de Bach Beech (Hêtre) nous aide à accueillir les autres dans leurs différences sans intention de vouloir les changer.

Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 31.

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.

Le coup de cœur d'Adeline !

« Le chat du Père Noël »

Fulvia Degl'Innocenti / Daniela Costa

« Vous connaissez le Père Noël, les lutins, les rennes ou encore la Mère Noël mais saviez-vous que le gentil monsieur à la barbe blanche avait un animal de compagnie du nom de Rufus ? Un mignon petit chat qui passe ses journées dans la maison du Père Noël entre sieste et gouter. Il n'a pas le droit de mettre son museau dehors et encore moins d'explorer la fabrique à jouets. Petit à petit, il s'ennuie et imagine un plan d'évasion. Découvrez comme cet adorable chat roux parvient à partir secrètement en tournée avec le Père Noël. Un bel album sur l'amitié et l'esprit merveilleux de Noël. »

Éditions circonflexe. À partir de 4 ans.

Bonne lecture ! Adeline



Offrez du bien-être ! Avec les Échelles de Noël

Gommage
Modelage
Soins / Onglerie

Corps / Visage
Pieds et Mains

Solo / Duo
Parent-enfant

Nouveauté janvier 2025
Ouverture d'un espace bien-être Spa

Inclus dans les offres Echelles de Noël et en Bons Cadeaux

Jacuzzi
Douche sensorielle
Sauna
Hamman
Tisanerie

18 passage d'Allier - MOULINS - 04 70 20 08 78

Qui se cache derrière booksta_emy, le compte Instagram qui donne envie de lire !

Émilie, une moulinoise de 34 ans, passionnée de lecture, a créé il y a quelques mois, un compte instagram *booksta_emy* pour nous partager des idées de livres et nous prouver que « la lecture est une amitié* » bonne pour votre bien-être.



Esprit Edition : Racontez-nous votre aventure avec les livres

Emilie : Il y a quelques années, j'ai ressenti des douleurs à la mâchoire liées au stress ainsi que des angoisses, mais je n'ai trouvé aucun remède pour apaiser tout ça. Un jour, j'ai franchi les portes d'une librairie de Moulins et j'ai vu tous ces beaux bouquins. J'ai eu envie de reprendre la lecture. Une vraie révélation ! Lire des livres a été ma thérapie. Cette activité m'a permis de me retrouver, de ne plus penser, de m'alléger, d'évacuer. Je voyage à travers mes livres, je respire à travers mes livres, je ressens de nouveaux à travers mes livres en passant du rire aux larmes. Je sais que tout le monde ressent de nombreuses émotions et j'ai donc souhaité créer ce compte Instagram en espérant pouvoir inciter les gens à trouver de l'apaisement avec la lecture.

Esprit Edition : Que pouvons nous trouver sur votre compte ?

Emilie : Je poste tous les vendredis un livre que j'ai lu avec mon avis et une note sur cinq étoiles. Je collabore avec des auteur(e)s afin de leur donner de la visibilité en étant toujours transparente sur mon ressenti. Si vous vous sentez seul, triste, pressé, heureux, chanceux, sensible, angoissé, fatigué, fébrile, différent etc... si vous avez envie de ressentir de nouvelles émotions, si vous avez besoin de vous évader, de voyager, alors vous ouvrez la bonne porte enfin plus concrètement, je vous conseille d'ouvrir un livre, celui qui vous correspondra. Et n'hésitez pas à m'écrire pour me suggérer vos lectures.

Instagram booksta_emy

*Marcel Proust

Coups de coeur d'Emilie

« Les fêtes approchent, alors quoi de mieux que de finir sur 3 livres sympas à lire et beaux, le cadeau idéal à offrir à un proche ou juste à vous même. »

Hadès et Persephone Fantasy

De Scarlett St Clair
aux éditions hugo

« Une saga de 4 romans que j'adore. L'auteur offre une interprétation sombre et captivante du mythe grec d'Hadès et Perséphone. »



Jamais plus - Romance

De Collenn Hoover
aux éditions Hugo
« Avec sa suite "À tout jamais" ! Des livres avec un jaspé de la tranche sublime, la nouvelle tendance du livre de romance. »

N'écoute pas maman pleurer - Thriller

De Léna Beymond
Aux éditions L'Oiseau Noir Éditions

« Un thriller super sympa à lire et surtout à couper le souffle. »



Flora Festy

Artisans fleuristes



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



Remembooth

LA BORNE À SELFIE CHIC DANS L'ALLIER
pour tous vos événements

MARIAGE - BAPTÊME - ANNIVERSAIRE
EJG/EVJF - BABY SHOWER
ÉVÉNEMENT D'ENTREPRISE ...

remembooth.fr



*Belles fêtes
de Noël
écoresponsables*

Adèle s'en mêle !



La recette anti-gaspi à tester pour les fêtes : le chutney aux bananes

Parfait pour apporter une touche exotique et épicée aux repas de fête. Sur les toasts de foie gras ou accompagnant vos fromages, il ravira les papilles de vos convives. Le chutney est aussi un condiment idéal avec les plats du quotidien, pour relever vos viandes, terrines et poissons (poulet tandoori, magret de canard rôti, porc au caramel). Ou bien encore seul sur du pain, en dessert avec du chocolat, en saucé pour vos sandwichs, en marinade ou en vinaigrette, il s'incorpore à merveille dans beaucoup de recettes. Testez-là !

Ingédients

- 2 bananes bien mûres
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 150 ml de vinaigre de cidre
- 150 ml d'eau

À vous de jouer !

1. Épluchez les bananes et coupez-les rondelles.
2. Épluchez l'oignon et le tailler grossièrement. Râpez

le gingembre,

3. Dans une casserole mettez 2 cuillères à soupe de miel, ajoutez les morceaux de bananes et l'oignon, le gingembre râpé, le curry, le vinaigre de cidre et l'eau.

4. Laissez cuire tout en remuant à feu doux. Quand le mélange est bien compoté (environ 30 à 40 min), retirez du feu et laissez refroidir pour une dégustation immédiate.

Pour le conserver comme les confitures, remplir des pots avec le mélange chaud, fermer le couvercle et retourner les pots pour faire le vide d'air.



ILS FONT UN CARTON DANS LA POUBELLE JAUNE



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau
Pocket

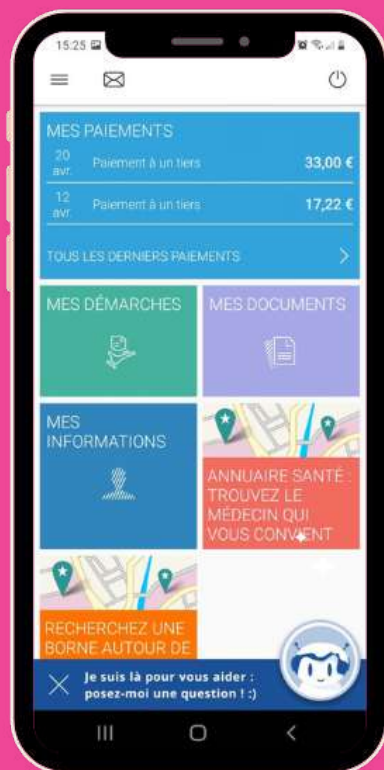


**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Allier

Mais c'est qui cette **ameli** ?



moncompteameli

Pour me faciliter la vie,
j'ouvre mon compte ameli :

- accessible à tous, ameli est facile d'utilisation
- sécurisée, elle gère et range mes documents
- dispo 24h/24 et 7j/7

Besoin d'aide pour vous lancer ? Contactez le **3646**

Service gratuit
+ prix appel

ameli.fr

Simplifiez-vous la vie avec le compte ameli : votre service en ligne, facile et sécurisé !

Pourquoi le compte ameli est-il l'ami des seniors ?

Que l'on soit sénior ou encore actif, les démarches administratives peuvent représenter une vraie contrainte, notamment lorsque l'on vit en zone rurale. De plus, la protection des données personnelles est devenue une préoccupation majeure. **Le compte ameli** répond aux défis de l'accessibilité au service public et à la sécurisation des données personnelles :

- ➡ Plus besoin de vous déplacer à la CPAM, il est accessible 24h/24 et 7j/7.
- ➡ Il **protège** vos données personnelles : pas de courrier perdu, pas de vol d'information possible, pas d'erreur ou de retard de traitement de vos démarches.
- ➡ Plus de document à imprimer ou à classer, tout est disponible sur votre compte ameli.

L'avis d'Émilio, 67 ans, Limoise



« Tout le monde peut réussir à faire ses démarches sur le compte ameli. En cas de besoin, il faut se faire aider, mais il ne faut pas se priver du confort de cet outil. »

Avec le compte ameli, vous pouvez presque tout faire depuis votre canapé !

- Consultez vos remboursements
- Téléchargez une attestation de droits
- Commandez une carte Vitale
- Déclarez la perte ou le vol de votre carte Vitale
- Commandez votre carte européenne d'assurance maladie
- Modifiez votre adresse
- Transmettez votre nouveau RIB
- Faites une demande de Complémentaire Santé Solidaire
- Prenez un rendez-vous téléphonique ou en accueil

Besoin d'un coup de pouce pour vous lancer ? 3 solutions d'accompagnement au choix !

Au téléphone et sur rendez-vous

3646

Service gratuit
+ prix appel

Dans la France Services
la plus proche



LA BOURBON'NET
Bus itinérant du Conseil départemental
sur la route du numérique

Avec les tutoriels vidéos



Disponible sur ordinateur et smartphone

DISPONIBLE SUR
Google play



www.ameli.fr

Disponible sur
App Store



Un carnet de jeu de piste pour (re)découvrir Moulins

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Moulins lance cette année un nouveau projet : un carnet de jeu de piste intitulé « Il était une fois... Moulins ». Ce parcours ludique invite à (re)découvrir la richesse du patrimoine historique et culturel de la ville. À travers ce jeu, Moulins révèle ses trésors cachés, ses rues pittoresques, et ses monuments emblématiques. Bientôt les vacances pour vos enfants ! Proposez leur une expérience unique de découverte tout en s'amusant.



Une exploration de 14 lieux incontournables de la ville

La Maison des Métiers d'Art et du Design, le Château des ducs de Bourbon, le Musée Anne-de-Beaujeu, le Jacquemart, le CNCS (Centre National du Costume et de la Scène), ainsi que la Place d'Allier, le Pont Régemortes, et bien d'autres. Accessible à partir de 9 ans, ce jeu peut être réalisé en solo, en duo, ou en famille, et constitue une manière ludique de découvrir le patrimoine moulinois.

Une enquête et des énigmes

Conçu pour être simple d'utilisation, le carnet se remplit en répondant à des questions sur les monuments visités, permettant ainsi de découvrir les bâtiments et les détails du patrimoine local. Il peut être complété à tout moment de l'année, et les énigmes peuvent être résolues à l'intérieur ou à l'extérieur des musées et monuments, même lorsqu'ils sont fermés.

« Ce projet a été réalisé en collaboration avec le CNCS, l'Office de Tourisme, Moulins Communauté, la Maison des Métiers d'Art et du Design, ainsi que les musées de l'Illustration Jeunesse et Anne-de-Beaujeu, afin de rendre la culture accessible à tous, dans un format interactif et divertissant. » nous confie Cécile de Breuvand, 1ère adjointe au Maire et Vice-Présidente du CCAS.

Bon à savoir !

Les carnets sont disponibles gratuitement dans plusieurs points de retrait : le CCAS, l'Office de Tourisme, l'Espace Jeune, les mairies annexes (Champs, Madeleine et Charreux), le Musée Anne-de-Beaujeu, la Maison de la Rivière ainsi que le CNCS.



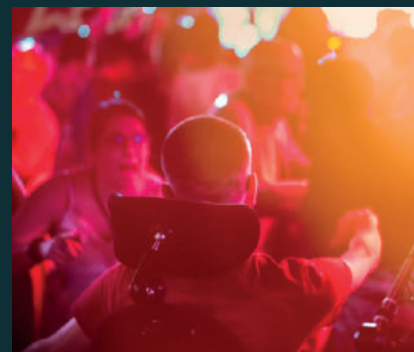
A vos agendas !

2^{ème} édition de la soirée handiscothèque au Press Club à Moulins



Devant le succès de la soirée du mois de juin, l'Association "Je peux le faire" organise à nouveau une soirée privée à destination des personnes en situation de handicap de 15 ans et plus, le mercredi 18 décembre de 18 à 21h au Press Club à Yzeure. Entrée gratuite avec boissons et collation.

« Les membres de l'association ainsi que le personnel du Press Club seront présents pour encadrer la soirée et les accompagnants sont les bienvenus. Toutes les personnes en situation de handicap sont invitées à venir faire la fête ! Il est indispensable de s'inscrire par mail à associationjplf@gmail.com » nous précise Catherine Chaux la présidente de l'association "Je peux le faire".



Bon à savoir ! L'association JPLF regroupe des parents et des personnes sensibilisées au handicap, qui oeuvrent pour une pleine intégration dans la société, que ce soit dans le monde du travail et des loisirs.



2 places, 2 gagnants !

Pour une séance du film **WICKED**
dans votre cinéma **CGR de Moulins**

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le 16 décembre 2024

#lebonplancinéAude&Julie



Marchés de Noël : en avant la magie

Les villes et villages près de chez nous, nous partagent la féerie de Noël à travers une multitude de marchés de Noël pour le plaisir de tous. Trouvez votre bonheur via des artisans créateurs dans des domaines variés (bijouterie, habillement, maroquinerie, gastronomie, peinture, céramique...) et dénichiez le cadeau parfait, qu'il s'agisse de combler un membre de votre famille ou de vous faire plaisir, parce que prendre soin de soi compte tout autant !

À Dompierre-sur-Besbre du vendredi 13 au dimanche 15 décembre à la salle Laurent Grillet

Parade, défilé de lampions, concert de l'harmonie, feux d'artifices, présence du père Noël... Et rendez-vous les week-ends du 13 et 20 décembre chez les commerçants qui vous proposeront tout un programme d'animations ! Soyez nombreux, petits et grands, à partager des moments magiques en famille ou entre amis.

À Yzeure, du vendredi 13 au dimanche 15 décembre, dans la cour de la mairie et celle du lycée Jean-Monnet.

Les festivités débiteront dès le vendredi 13 décembre à 17h30 avec l'ouverture et l'inauguration des 25^e marchés de Noël organisés par le comité de jumelage Yzeure-Bendorf en partenariat avec la ville.



À 18h45, les enfants partiront des services techniques pour la retraite aux flambeaux accompagnés par Monsieur Noël jusqu'à la place où le père Noël fera son apparition surprise et distribuera des friandises. Le samedi 14 et le dimanche 15, la cour du lycée Jean-Monnet vivra au rythme des stands de créateurs et artisans (vin, champagne, bière, foie gras, escargots de Bourgogne, miel, confiture, fromage, bougies, livres, savons, objets de décoration...), et la section verrerie du lycée Jean-Monnet. Mais aussi,



des animations, des ateliers pour enfants, des séances photo avec le père Noël, des déambulations des mascottes, accompagnés des effluves de marrons chauds, jus de pomme et vin chaud, crêpes, et de bratwursts... Le dimanche 15 à 18h30 sur la place de Bendorf, la compagnie Moriquendi présentera son spectacle de feu Ajna qui clôturera les marchés de Noël.

Bon à savoir ! Les festivités de Noël à Yzeure continuent jusqu'au 26 décembre avec de nombreux rendez-vous toujours très attendues par les petits et les grands. Chasse au trésor, animations musicales, lectures contées, chants de Noël, marchés éphémères... et pour clôturer l'année, un peu de sport avec la Corrida Nordique le jeudi 26 décembre à partir de 19h.

À Chemilly, le samedi 14 décembre à la salle des fêtes

L'amicale laïque organise son arbre de Noël avec au programme, spectacle, marché de Noël, stand de maquillage, visite du père Noël et repas. Plus d'information : 07 58 09 64 76

À Moulins, du 14 au 24 décembre sur les cours Jean-Jaurès

Pour le plaisir des petits et des grands, le traditionnel marché de Noël offert par la ville de Moulins revient cette année avec ses nombreux

chalets ! Ne manquez pas l'occasion de découvrir les créations proposées par les producteurs et artisans présents. Profitez également des stands de restauration et des animations gratuites sur place (voir programme). L'occasion idéale pour trouver vos cadeaux de fin d'année et vivre l'esprit de Noël en famille ou entre amis !

À Moulins, le samedi 14 décembre sur la place de l'Hôtel de Ville

L'association Moulins Quartier Historique, avec l'appui de la Ville de Moulins, organisera pour la première fois un marché d'hiver. L'occasion, pour les petits et les grands, de prendre des photos et de passer du temps en compagnie du père Noël...

Au Montet, le dimanche 15 décembre

Au programmes de nombreuses animations : présence du père Noël, lâcher de ballon...

À Trévol, le dimanche 15 décembre.

Plongez dans la magie des fêtes avec de nombreuses animations.

À Agonges, du vendredi 20 au samedi 21 décembre

La magie de Noël s'empare du Château de l'Augère. Cette année le château de l'Augère ouvrira ses portes aux visiteurs dans une ambiance de fêtes de fin d'année. Décoré et illuminé profitez des visites guidées du site autour d'un marché de Noël sur le thème du monde de la forêt. Restauration, dégustation et buvette seront à votre disposition pour savourer la magie de Noël !

À Diou, samedi 21 et dimanche 22 décembre

Déambulation d'un magicien, lâcher de ballons, feux d'artifices, cadeaux et présence du père Noël...

Marché de Noël
du 13 au 15 déc.
Spectacle de feu
15 déc.
Concerts gratuits
sur réservation

Marché éphémère
16, 18, du 20 au 23 déc.
Chasse au trésor
Forêt enchantée
Manège
Corrida nordique
26 déc.

NOËL

à Yzeure

Place Jules-Ferry

ARRIVÉE DU
PÈRE NOËL
 VENDREDI 13
À 19 H

RETRAITE AUX FLAMBEAUX
ET ANIMATIONS

13
au
26
déc.

TouteSport, quand le sport amène les femmes vers l'emploi

TouteSport est une action portée par la Fédération Nationale des CIDFF pour accompagner les femmes les plus éloignées de l'emploi vers la pratique sportive...dans quel but ?

Reprendre confiance en elles, sortir de leur isolement et retrouver une dynamique pour être actrice de leur projet professionnel par la pratique régulière d'une activité physique, tels sont les objectifs de TouteSport, action déclinée sur Moulins par le CIDFFAllier.

Hélyette Poyet, conseillère en insertion professionnelle a fait le choix de leur proposer des séances régulières de sophrologie-danse bien-être avec Céline Caille, Sophrologue. « Accueillante, bienveillante, Céline a su emporter le groupe mais également chacune des 11 participantes vers l'écoute de leurs ressources intérieures et l'appréhension de leurs émotions ».

Au fur et à mesure des séances, la peur de laisser surgir leurs émotions et d'en être envahies, surtout quand elles ont un vécu difficile, de violences parfois... les rires nerveux, les blocages, ont laissé place à la confiance et aux confidences. « Samia nous a livré son dur parcours, on était toutes émuees aux larmes et on s'est fait un gros câlin à la fin. ».

Le groupe explique « Pendant les séances, on est sur un petit nuage, on ressent du bien-être, on redevient notre propre personne, on ne s'occupe que de nous » ; « c'est vraiment une parenthèse qui permet d'être mieux pour continuer sa vie ».

Pas besoin d'être une grande sportive ou d'avoir un intérêt particulier pour le sport. TouteSport c'est aussi selon les participantes, une ouverture aux autres, aux sports : « On est allé au passage de la flamme olympique en train à Saint Germain des Fossés, où on a rencontré, Clémence Rypen, championne du monde de rugby



Rencontre lors du passage de la flamme olympique le 21 juin 2024 à St-Germain des-Fossés, avec Clémence Rypen, championne du monde de rugby militaire.

militaire. On a aussi participé à une séance découverte d'aérobic avec Noble Art Moulinois et de zumba avec Maëva du CDOS de l'Allier. » « Ça défoule, et permet un mieux-être, tout comme la sophrologie, mais différemment ». « Les tests d'effort étaient difficiles mais finalement, on est toutes pas si mauvaises que ça ! » s'en amusent Marie-Lou et Pascale.

Des temps de travail et d'échanges ont permis de travailler avec les participantes sur la place des femmes dans le sport, leurs freins à la pratique sportive, et de faire un tour d'horizons des infrastructures sportives qu'elles connaissent. « Peu finalement car pour beaucoup d'entre elles, leur horizon de déplacements se cantonne à l'école, la crèche, aux magasins alimentaires et services administratifs. Grâce à TouteSport, elles découvrent des lieux qu'elles n'auraient jamais investis. ».

Du sport vers l'emploi

Paloma, Pascale, Marie-Lou, Fanny, Sandrine et Kelly ont trouvé du travail, des missions d'aide à domicile, un CDI dans le commerce, quant à Samia, Nadia et Sofia, elles sont entrées en formation d'agent(e) d'hygiène et de propreté et d'assistante de vie. Marie a suivi des ateliers numériques, Suzie un dispositif d'insertion, et elles ne comptent pas en rester là...

Hélyette conclut « Nous espérons que l'action sera renouvelée sur 2025 car nous n'avons pas fini notre mission ! Nous aimerions sensibiliser les acteurs locaux, les partenaires, les clubs sportifs aux difficultés qu'ont les femmes à accéder au sport. Souvent en situation de monoparentalité ou de proche aidante, l'articulation des temps est difficile pour elles, et s'ajoutent souvent des freins à la mobilité, surtout en horaires du soir où les transports en commun ne circulent plus...le sport a tellement de vertus, c'est si dommage de les en priver... ».



Séances de sophrologie-danse bien-être avec Céline Caille.



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



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

Des soirées gaming où fun et compétition sont au rendez-vous !

Level 03 est une jeune association moulinoise qui organise des événements conviviaux autour du jeu vidéo sous diverses formes, pouvant convenir au plus grand nombre. Que vous soyez un pro de la manette ou un simple amateur, venez montrer vos talents et défier vos amis.



Une association, un état d'esprit !

« Nous apprécions organiser des événements qui permettent aux joueurs de se regrouper autour d'une passion commune qu'est le jeu vidéo. Nous proposons un large panel de jeux ouverts à tous. Les joueurs expérimentés comme débutants sont les bienvenus pour partager et échanger. Notre objectif, rassembler des personnes et démocratiser le jeu vidéo par les aspects positifs qu'il véhicule tels

que la création de lien social, la mixité, l'intégration et la culture. En jouant avec modération, les jeux vidéo peuvent être une forme d'évasion saine qui aide à décompresser et à se détendre après une journée stressante. Ils permettent également de se divertir et de s'immerger dans des mondes imaginaires, contribuant ainsi à réduire l'anxiété et le stress. », nous expliquent Ludovic Dupuis et Kevin Tranchecoste les membres fondateurs de l'association.

Save the date !

Des sessions sont organisées aux bar Les Mariniers à Moulins. Suivez toute l'actualité sur les pages Facebook et Instagram Level 03, venez entre amis ou solo, et que le meilleur gagne ! Rendez-vous sur un serveur discord, où les joueurs du bassin moulinois sont invités à se rencontrer. Les liens sont accessibles depuis la bio de la page Instagram. Rens. assolevel03@gmail.com.



Prenez soin de vous pendant les fêtes avec notre Wellness Marathon !

Et si cette année, les fêtes rimaient avec plaisir et bien-être ? Notre programme "10 jours pour une remise en forme" vous accompagne avec des réveils musculaires quotidiens, des recettes saines et gourmandes, et des astuces bien-être simples et fun. Initiez des habitudes qui dureront toute l'année grâce à notre coaching ludique ! Pas de culpabilité, juste du dynamisme et du bonheur.

Hommes et femmes de 18 à 70 ans

Rejoignez-nous !

Mélanie & Damien Noailly

Dream24.fr/noailly

06 72 90 89 02

f Dream24 coaching



Massif du Sancy

Le Mont-Dore, Super-Besse, Chastreix-Sancy

Votre destination sport et bien-être



Le Mont-Dore • La Bourboule • Besse/Super-Besse • Murol • Chambon-sur-Lac • Saint-Nectaire • Murat-le-Quaire • Chastreix
Picherande • Saint-Victor-la-Rivière • Église-neuve d'Entraigues • Saint-Diéry • Saint-Pierre-Colamine • Compains • Espinhal • Valbeileix • Le Vernet-Sainte-Marguerite • Montgreilx • Saint-Genès-Champespe • La Godivelle



sancy.com



massif.sancy



massifdusancy



massifdusancy

Bon à savoir !

Les abeilles inspirent notre imprimeur !

« Quand nous avons compris les parallèles qui peuvent être fait entre le travail des abeilles au sein de la ruche et celui des équipes au sein d'une entreprise, nous avons très rapidement manifesté le souhait d'installer une ruche à proximité de notre enseigne IGR. L'abeille ne se contente pas de vivre dans la ruche, elle travaille au mieux-être et au développement de la colonie. Au cours de sa courte vie, elle sera tant nourricière que gardienne, mais aussi protectrice, butineuse... Chacun de ses rôles est essentiel pour elle et pour ses paires, pour aujourd'hui et pour demain. C'est en les accueillant sur notre terrain que nous nous inspirons de leur modèle de vie. Notre situation, à Montceau-les-Mines, non loin du parc urbain, laisse présager un bel avenir ! Et nous suivrons ceci de prêt, lors des contrôles réguliers et des récoltes ! Et puis viendra ensuite le plaisir de déguster les produits issus de la ruche... », nous confie Karine Neuville du Groupe IGR.

Rendez-vous sur le site cowobee.fr



L'installation de la ruche par CowoBee, avec l'enfumage effectué par Karine Neuville.



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 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 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.

• BUXIERES LES MINES

- Le mercredi de 8h à 12h30

Place Louis Ganne.

• COULEUVRE

- Le mercredi de 16h30 à 19h
Rue de 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, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

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

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.

• THIEL SUR ACOLIN

Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.

• 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 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 7h30 à 12h15, 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

Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30. **En plasma** : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

• MOULINS

Le vendredi 13 décembre de 13h à 16h à la salle des fêtes.

• THIEL SUR ACOLIN

Le lundi 23 décembre de 15h30 à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mardi 14 janvier de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.



« Un grand merci pour tous ces dons »

« Nous avons l'honneur de célébrer le dernier don de **Christian**. Après avoir réalisé 86 dons au total, il clôture sa carrière de donneur. Grâce à tous ses dons, Christian aura sauvé 258 vies ! Sa carrière de donneur s'arrête mais pas celle d'ambassadeur du don du sang. Christian va maintenant essayer de convaincre autour de lui et dans son entourage d'autres donneurs pour le remplacer ! Alors un grand merci pour son engagement et sa générosité ! »
Philippe Tabourneau directeur de l'EFS Moulines



Site fixe de Moulines : 10 Av. du Général de Gaulle. Toutes les collectes se font sur RDV
04 70 34 86 10 ou sur l'appli www.dondesang.fr



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES

Des rendez-vous pour nos enfants près de chez nous !



• Atelier bien-être le samedi 14 décembre au centre social l'escala à Souvigny

Vous souhaitez passer un moment de détente et de bien-être avec votre enfant ou votre petit-enfant ? Vous aimeriez (re)découvrir la sophrologie et le Brain Ball en famille avec une professionnelle formée ? Alors participez à un atelier "Détente, Bien-être et Complicité", en binôme, le samedi 14 décembre de 10h à 12h au Centre Social l'Escala à Souvigny. Mouvements simples, respirations, relaxations guidées et jonglage coopératif ludique et musical : tout un programme !

Atelier gratuit pour les adhérent(e)s, accessible à partir de 7 ans, et sur inscription auprès de l'Escala : 04 70 43 10 67

• Pendant les vacances scolaires, le service patrimoine de Moulines Communauté propose des ateliers pour les enfants !

- Jeudi 2 janvier 2025 à 14h30 : Ma fève (6-12 ans)

Après avoir découvert les origines de la tradition de l'Épiphanie et les secrets de fabrication des fèves cachées dans les galettes des rois en compagnie d'un guide-conférencier du Pays d'art et d'histoire, décore toi-même ta fève en porcelaine ! **Durée 2 h 30. Rendez-vous Espace patrimoine, Maison de la Rivière Allier.**

- Vendredi 3 janvier 2025 à 14h30 : Apprenti vitrailliste (6-12 ans)

De la cathédrale au Sacré-Cœur en passant par la Maison Martin, les vitraux ornent plusieurs édifices de la ville de Moulines. Familiarise-toi avec les techniques de fabrication de ces fenêtres colorées en découvrant le bel ensemble de vitraux de la cathédrale avant de fabriquer ta propre verrière en papier vitrail. **Durée 2 h 30. Rendez-vous à l'espace patrimoine, Hôtel Demoret.**

Sur réservation : 04 70 48 01 36



Conseils bien-être du mois !

Offrez du bien-être avec les coffrets Sveltéo



Envie d'un cadeau qui fait vraiment plaisir ? Avec Sveltéo, offrez ou offrez-vous des coffrets uniques pour répondre à chaque envie : détente apaisante, objectif minceur ou silhouette sculptée. Des moments sur-mesure pour répondre à toutes les envies de bien-être ! Faites briller les fêtes avec des présents aussi attentionnés qu'efficaces. Stéphanie et Emma seront là pour vous accompagner et vous conseiller !

Cette année, Noël rime avec soin et sérénité grâce à Sveltéo !

Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulines
Tél : 04 70 20 36 94

Site : svelteo.fr

f Sveltéo (Moulines)



© Verlen Buzik de Paboy



Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD avec Benjamin et Marianne

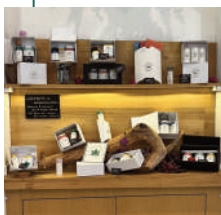
A Noël, offrez (vous) le bien-être !

Nous souffrons tous plus ou moins d'anxiété, de douleurs, de petits inconforts cutanés, de troubles du sommeil ou du système digestif, tout autant que nos compagnons petits ou grands...

Venez à l'Espace Bien-être Le Chanvrier Français pour trouver de quoi vous soulager, vous faire écouter et conseiller, découvrir comment gâter et prendre soin de votre entourage également !



Marianne, Benjamin...



Infusions, huile de soin douceur, huile de massage, crème caresse pour les mains, pâtes à mâcher, gélules, le CBD sous toutes ses formes pour aller de mieux en mieux et trouver ou garder le sourire même dans le froid, la petite déprime saisonnière, l'angoisse à l'approche des fêtes, etc.. Pour vos cadeaux, venez composer votre coffret avec nos conseils.

Le mieux-être démarre en poussant notre porte...

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !



...et Caramel

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

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

Happy
L'institut Parfumerie
Moulines
Fête ses 3 ans !

Sabrina et son équipe vous remercient de votre fidélité !

Offrez de la beauté ! Pensez aux bons cadeaux
Soins visage & du corps - Parfumerie
Maquillage - Epilations - Beauté des mains & pieds

53-57 Pl. d'Allier - Moulines - 04 70 45 60 95
Du Lundi au Samedi de 10h à 19h

Pourquoi le marron est-il un incontournable des fêtes de fin d'année ?

En crème, glacé ou en accompagnement d'une volaille, le marron est partout. On ne conçoit pas un repas de Noël réussi sans lui... ou plutôt sans la châtaigne.



Les marrons sont en fait... des châtaignes

Attention, d'ailleurs, à ne pas prendre les marrons pour des châtaignes ! Le marron que vous trouvez dans les forêts peut causer des intoxications alimentaires. Seule la châtaigne est comestible.

Au moment des fêtes, la châtaigne se décline notamment en marrons glacés. Les Ardéchois Sabaton et Clément Faugier ont eu l'idée géniale de se lancer dans la confection de marrons glacés dans les années 1900. Depuis, le succès

est au rendez-vous ! Cette délicieuse petite boule sucrée se retrouve sur toutes les tables de Noël au moment du café.

Mais pourquoi manger des châtaignes en décembre ?

Tout simplement parce que la châtaigne, récoltée à l'automne, est un fruit facile à trouver en hiver, peu cher et simple à cuisiner.



Chauds les marrons !

En dehors des crèmes et des marrons glacés, la châtaigne vient délicatement chatouiller nos narines au coin des rues car elle rime avec les marchés de Noël... A la maison, au coin du feu lorsque les températures deviennent glaciales,



qui n'a jamais eu envie de faire griller des châtaignes dans une poêle à trous ? Et que dire de la traditionnelle dinde aux marrons sur nos tables de fêtes. Incontournable !

« Le mode de consommation de la châtaigne évolue et la farine de châtaigne a vu ses ventes grimper ces dernières années. » confie Sébastien Debellut, chargé de mission au comité interprofessionnel de la châtaigne d'Ardèche.

Utilisée dans les cakes, les crêpes, le pain, elle est sans gluten et riche en fibres. Les producteurs ont également développé une gamme de céréales à la châtaigne, des chips ou encore des terrines végétales. La châtaigne n'a donc pas dit son dernier mot et ne devrait pas quitter de sitôt nos tables de fêtes

APEI-Actualités. D.P.

Des idées recettes proposées par le comité interprofessionnel de la châtaigne d'Ardèche.

• Soupe à la châtaigne, la cousina

Ingédients : 1 kg de châtaignes d'Ardèche AOP ou 1 kg de châtaignes au naturel (entières épluchées), 1 litre de court-bouillon de volaille, 1 noix de muscade à râper, 6 feuilles de céleri, 1 l de crème fraîche, sel, poivre.

À vous de jouer !

Cuire les châtaignes dans l'eau bouillante après avoir enlevé la première peau. Quand elles sont cuites, ôter la deuxième peau. Réserver les 2/3 des châtaignes. Passer le 1/3 restant à la moulinette. Faire bouillir le bouillon de volaille avec la noix de muscade râpée, les feuilles de céleri et les châtaignes moulonnées. Saler, poivrer.

Au bout d'une demi-heure, ajouter le litre de crème fraîche. Dès les premiers bouillons, ajouter les 2/3 des châtaignes pelées, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 1 heure.



Soupe à la
châtaigne,
la cousina



Fondant à la
crème de
châtaigne

• Fondant à la crème de châtaigne

Pour 6 à 8 personnes : 500 g de crème de châtaignes d'Ardèche AOP, 3 œufs, 50 g beurre, 80 g chocolat noir.

À vous de jouer !

Battre les œufs, ajouter la crème de châtaignes d'Ardèche. Dans une casserole, faire fondre le beurre et le chocolat. Incorporer au mélange précédent. Verser dans un moule beurré. Cuire environ 30 minutes à 160°C, couvrir à mi-cuisson.

Très appréciée des enfants au goûter pour sa texture moelleuse et sa douceur, cette préparation se sert aussi en dessert accompagnée d'une crème anglaise.

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




Dorotifs

Coiffure Mixte

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



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

Solution globale pour l'emploi

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

OLIV' & TOMME

Épicerie apéritive
Simplicité, convivialité
Comme à la maison !



Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLÔTURES**

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/>

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

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

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Vous cherchez un **artisan sérieux** dans votre **région** ?



Cuisine
Menuiserie
Géomètre
Eclairage
Terrassement
Vérandas
Chauffage
Architecte
Diagnostic
Plomberie
Charpente
Menuiserie
Couture

L'annuaire des pros de Moulins et environs

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



CUISINES GILBERT
Cuisiniste à domicile
Mettez-vous à l'œuvre pour vous conseiller

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

Suivez-nous sur Facebook

BISTRO COCOTTE

cuisine française conviviale

réservation conseillée au 04 70 35 96 73

Zone commerciale **E.Leclerc** - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES



L'idée recette de Julien Moinard du restaurant Les Ducs à Moulins



Les Ducs, nouveaux propriétaires !

Julien, Éric et leur équipe, prêts à vous servir dans une ambiance chaleureuse et une nouvelle décoration. Produits frais et de qualités seront le maître mot de ce nouveau lieu !



Langoustines en tempura d'amande et beurre thaï

Pour 4 personnes :

- 12 belles pièces de langoustines
- 1 paquet de feuille de brick
- 300g d'amandes effilées torréfiées
- 1 paquet de mélange à tempura
- 0.250 ml de sauce Nuôc măn
- 2 cuillères sauce soja sucré
- 100g de beurre

- Faire frire les langoustines dans un bain d'huile à 180°C pendant 4 minutes jusqu'à une légère coloration puis salez aussitôt et servez les avec un petit pot de sauce.

Pour la sauce

- Faire réduire la sauce nuôc măn et la sauce soja jusqu'à une consistance sirupeuse puis ajouté progressivement le beurre en petites parcelles sans faire bouillir puis réserver.

À vous de jouer !

- Décortiquez les langoustines en laissant un petit bout de la queue et un médaillon et retirer le boyau à l'aide d'un petit couteau d'office en faisant une petite incision sur la queue.

- Taillez les feuilles de brick en petit carré d'un centimètre et mélangez les avec les amandes effilées.

- Délayer le mélange à tempura avec un peu d'eau pour obtenir une texture de pâte à beignets.

- Trempez les langoustines en les tenant par la queue dans le mélange à tempura puis enrobez le mélange amande/brick.



Brasserie Les Ducs - 27 rue Horloge - Moulins - 04 70 44 09 46

Idée menu du mercredi avec Beverley !

À la recherche d'une idée repas pour votre enfant le mercredi ?

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose des idées facile et simple à réaliser. Les enfants vont adorer !

Menu du mercredi !

Dauphinois de courge butternut

Sauté de porc au romarin

Soufflé orange-citron

(Pour 6 pers. Recette ci dessous)

À vous de jouer !

> **Ingrédients :** Maïzena 3 cas, 2 oranges, 1 citron jaune, 4 œufs entiers, 1 Blanc d'œuf, 100 g de sucre en poudre, 20 cl de lait demi-écrémé, 10g de beurre, sucre glace

C'est parti !

- Nettoyez et prélevez le zeste des oranges et du citron, les pressez afin de récupérer leurs jus.

- Portez à ébullition le lait avec le sucre en poudre.

- Déposez les zestes râpés des oranges et du citron dans une passoire et plongez-la dans le lait bouillant et laissez infuser pendant 5 minutes, retirez la passoire. Séchez les zestes et réservez-les.



- Diluez la Maïzena avec le jus des oranges et versez-la dans le mélange à base de lait dans la casserole sur feu doux. Laissez chauffer en mélangeant bien jusqu'à ce que la préparation épaississe.

- Retirez ensuite la casserole du feu.

- Cassez les œufs entiers en séparant les jaunes des blancs. Incorporez à la crème les jaunes d'œufs, le beurre et les zestes râpés des oranges

et du citron. Laissez refroidir.

- Montez les 5 blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la crème refroidie.

- Beurrez des ramequins allant au four et versez-y la préparation. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 1 minute à puissance maximale (ou à 180°/10 min).

- À la fin de la cuisson, laissez tiédir les soufflés puis saupoudrez-les de sucre glace. Servez et dégustez tiède.

Bon à savoir !

Équivalences et alternatives à 100 g de sucre

- = 10g d'édulcorant en poudre
- = 8ml d'édulcorant liquide
- = 50g de stevia en poudre
- = 50g de fructose
- = 75g de sirop d'agave
- = 50g de canderel en poudre cristallisée
- = 50g de xylitol

Plus de conseils ?
 f Diététicienne Nutritionniste
 Beverley Josse
 28 pl. Jules Ferry - Yzeure
 06 26 20 39 43

Des nouveautés près de chez nous !

Un nouveau cabinet pluridisciplinaire à Yzeure



Anaïs,
Fabienne
et Nathalie

Notre magazine
Sport & Bien-être
EN LECTURE ICI !

Fabienne Vincent, praticienne en énergétique traditionnelle chinoise (MTC), a ouvert son cabinet il y a 5 ans au 20 rue Pégoud à Yzeure. Elle a été rejointe par Nathalie Dutour, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants adolescents et étudiants, et Anaïs de Rancourt praticienne en thérapie et soins énergétiques. Ces pratiques complémentaires, vous offrent la possibilité d'un suivi interdisciplinaire au besoin, afin de vous accompagner au mieux dans vos problématiques physiques et/ou émotionnelles.

Accueil sur rendez vous

20 rue Pégoud à Yzeure.

Fabienne Vincent : 07 83 34 93 78

Nathalie Dutour : 06 81 34 27 33

ou www.dutour-nathalie.fr

Anaïs de Rancourt : 06 65 61 78 95 ou

www.anaisderancourt.wixsite.com

Yves donne une seconde vie à votre matériel électroménager et audio-visuel

Après presque 30 ans de bons et loyaux services dans une entreprise moulineoise, Yves Saulnier décide de fonder son entreprise de réparation vente de télévisions, électroménagers et antennes à Moulins. Il assurera comme par le passé la réparation de votre matériel électroménager et audio-visuel pour leur donner une seconde vie... et ça c'est bon pour la planète ! Il propose également la vente de matériel neuf et la pose d'antenne hertzienne et parabolique pour les abonnements satellites.

Ets Saulnier Yves - Il sera attentif à vos demandes sur rendez-vous au 1 rue des minimes à Moulins - 06 86 15 93 62



Le Comptoir des Régions, réouverture !



Notre magazine
Sport & Bien-être
EN LECTURE ICI !

Le Comptoir des Régions, situé à Moulins, est une boutique chaleureuse dédiée aux produits du terroir et à l'artisanat local. Vous y trouverez une sélection soignée de spécialités régionales, de créations artisanales et d'idées cadeaux authentiques, mettant en valeur le savoir-faire des producteurs et artistes locaux. Un lieu incontournable pour découvrir le patrimoine culinaire et culturel de la région !

Du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h.

Ouvert les dimanches 15, 22 et 29 décembre.

Plus d'infos 04 70 49 25 88 et www.lecomptoirdesregions.fr

La Grande Cave à Chocolat

Pour les fêtes de fin d'année nous vous proposons un large choix de chocolats, confiseries et bûches, notre carte de Noël est disponible en boutique ou sur simple demande sur facebook.

Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.lacaveachocolat.fr

Tous nos produits sont fabriqués par nos soins dans notre laboratoire.

La Grande Cave à Chocolat
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

Ouvertures en continu
13 et 14 décembre 8h-19h
Du 17 au 24 décembre 8h-19h
25 décembre 8h-12h30
31 décembre 8h-17h30



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



Auteurs et dessinateurs locaux

Héraclès, des frères Coissard originaires d'Yzeure

Tout le monde connaît les héros de la mythologie mais on ignore souvent la complexité de leur histoire. Avec Héraclès, vous serez plongé dans un univers post-apocalyptique et vous découvrirez une version alternative, plus sombre, de l'épopée de ce héros né de l'union de Zeus, Dieu de l'Olympe, et d'Alcmène, fille du grand roi Persée. Nous sommes dans une Grèce dévastée par les révoltes, les coups d'état et les guerres civiles, sous l'œil vaniteux des « dieux », de riches « entrepreneurs » vivant dans les Cieus, qui imposent leurs règles à un monde en perdition. Héraclès va réaliser un des exploits qui créera son mythe : abattre le lion de Némée.

Manga français de 175 pages
Lecture sens japonais.

Où acheter le manga ?

Gamecash - 6 Place Anne de France à Moulins.



Un livre qui fleure bon la magie de Noël

La vitrine de Jo de Claire Bouchet

Que peuvent bien avoir en commun le soldat Casse-Noisette, Alice au pays des merveilles et Pierrot le clown triste ? Et s'ils faisaient partie d'une histoire où il est question d'une baguette magique, de poudre de rêve et de musique ? Mystère... Fermez les yeux... Prenez une grande inspiration... Imaginez que vous êtes dans une de ces petites ruelles qui serpentent entre des maisons un peu vieillottes. Au détour d'une de ces rues étroites, quelques pas encore. La rue Coquet, une surprise vous attend... « Pour compléter l'univers de ce livre et proposer quelque chose d'original, j'ai fait appel à Didier Coudert, musicien montluçonnais pour composer une partition musicale qui accompagne la version audio du conte. À moi la voix de la conteuse, à lui l'interprétation de la musique. » nous confie l'autrice.

Où l'acheter ? Bocage Music à Bourbon-L'A.

Dédicace le samedi 21 décembre de 14h à 19h
Plus d'infos : Instagram @clairedeplume63



Sortie du mois !

Les illuminations sont de retour jusqu'au 4 janvier pour mettre en valeur notre patrimoine en cette période de fêtes !

• **À Moulins**, les illuminations de l'événement « Moulins entre en scène » reviennent pour plonger le patrimoine moulinois dans un univers féérique. En plusieurs lieux de la ville, des projections monumentales de 10 à 20 minutes, gratuites et pour tous publics, jalonnent une balade d'environ 1h à faire entre amis ou en famille en déambulant librement d'un spectacle à l'autre.

Les lieux : Le Théâtre et L'église du Sacré Cœur.

• **Sur le département de l'Allier :**

Avec son festival Lumières sur le Bourbonnais, l'Allier se pare de ses plus belles décorations à l'approche des fêtes de fin d'année. De 17h30 à 20h30, **les châteaux des Ducs de Bourbon de Moulins et Montluçon, l'Hôtel de ville de Commeny, la forteresse médiévale de Bourbon-l'Archambault et le théâtre André-Messager de Nérès-les-Bains** s'animent avec le spectacle d'un film féérique ayant pour personnages centraux le père Noël et ses lutins.



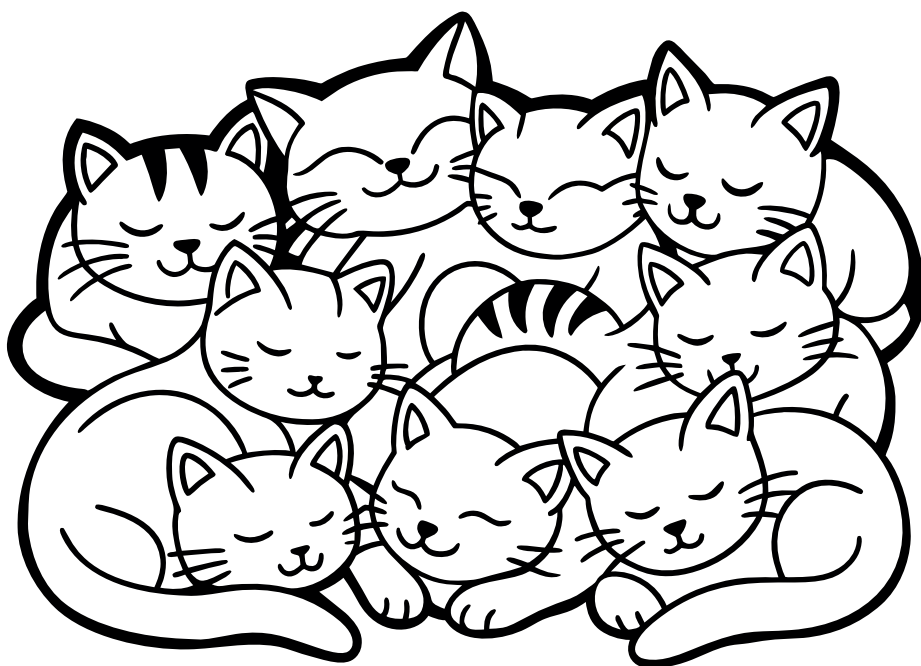
L'info renversante



Il chante pour les animaux !
Plumes est un artiste français qui met son talent au service d'une cause qui lui tient à cœur : la protection des animaux. En allant régulièrement chanter pour eux, il sensibilise avec émotion à la beauté du monde animal et aux enjeux de sa préservation. Avec lui, la musique porte un très beau message d'amour et de respect. Ses interventions touchantes et ses mélodies captivantes éveillent les consciences tout en offrant des moments de pure émotion. Sur ses réseaux, il poste des vidéos de ses concerts et les animaux n'y sont pas insensibles, au contraire...
@plumesofficiel Venez le découvrir et laissez-vous emporter !

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.



"Ce qui nous rassemble..." une expérience sociale émouvante en vidéo



Plus de 80 personnes présentes pour participer à la vidéo

À travers diverses questions, cette vidéo souligne l'importance de la solidarité, de l'entraide et du dialogue pour construire ensemble un avenir partagé. « Elle rappellera aux jeunes, comme aux intervenants, que ce sont ces points communs qui nous permettent de surmonter les obstacles et d'avancer collectivement vers des objectifs communs. »

Une projection du film aura lieu le jeudi 19 décembre au cinéma CGR de Moulins à partir de 18h. Invitation sur demande auprès de la Mission Locale de Moulins. La vidéo est également disponible sur les réseaux sociaux.

Ce n'est pas parce que deux personnes ne se connaissent pas qu'elles n'ont rien à partager. Démonstration avec cette magnifique expérience sociale dans laquelle des inconnus découvrent les liens forts qui les unissent.

À l'origine, une publicité de TV2 Danemark qui a été adaptée par les jeunes de la Mission Locale de Moulins en collaboration avec les étudiants du lycée Jean Monnet, pour valoriser les liens,

expériences, valeurs et aspirations communes qui unissent les personnes, qu'ils soient jeune en quête d'orientation, professionnels ou accompagnants.

« Ce projet vidéo filmé le mardi 12 novembre par le studio Kintesens au lycée Jean Monnet à Yzeure, a pour ambition de mettre en lumière ce qui nous rassemble, au-delà de nos différences. » nous confie Pauline Talon à l'initiative du projet et chargée d'accueil et d'animation à la Mission Locale de Moulins.



LUMIÈRES
sur le
Bourbonnais

BOURBON-L'ARCHAMBAULT • COMMENTRY
MONTLUÇON • MOULINS • NÉRIS-LES-BAINS

8 DÉC. 2024
4 JANV. 2025

Dès la tombée de la nuit, les spectacles de lumières suivent le parcours du père Noël au-dessus du département de l'Allier.
Projections de 17 h 30 à 20 h 30

www.lumieres-bourbonnais.com

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Commentry

MONTLUÇON

Bourbon-L'Archambault

NÉRIS-LES-BAINS

ALLIER
BOURBONNAIS
Le Département

Des nouveaux massages d'exception à l'institut de beauté Stéphanie à Souvigny !

Le Head Spa japonais est une échappée loin des tumultes du quotidien. C'est une expérience de bien-être unique, combinant des techniques de soins capillaires et de relaxation profonde. Originaire du Japon, cette pratique est devenue populaire pour ses multiples bienfaits, tant pour les cheveux que pour l'esprit.



Un voyage sensoriel unique entre les mains d'expertes qualifiées

Que vous cherchiez à apaiser votre esprit, revitaliser votre corps ou simplement vous offrir un moment de pure relaxation, le Head Spa chez Stéphanie vous promet une évasion sensorielle hors du commun, enracinée dans les traditions ancestrales de l'Asie. Ce soin de prestige procure une détente profonde grâce à un anneau d'eau favorisant une relaxation intense et un véritable lâcher-prise.

Avis à tout les amateurs de « papouilles » dans les cheveux !

« Notre équipe sera ravie de vous faire découvrir nos 4 protocoles. Ces massages s'adressent aussi

bien aux femmes qu'aux hommes sans oublier les enfants avec la Princesse Head spa. De 45 à 90 minutes, vous ressentirez un lâcher-prise profond, et une sérénité grâce aux bienfaits de l'eau. », nous précise Stéphanie, gérante de l'institut. Découvrez sous forme de chèques cadeaux à offrir à Noël : La pause douce heure, la tête dans les nuages, le rituel du soleil levant et la princesse Head spa. Ces soins ne peuvent pas être effectués en duo.

Bon à savoir !

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

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



Site : institutdebeautestephanie.fr

Bon à savoir !

Un jeu de société made in Allier
à destination des thérapeutes !



Frédérique Voldoire est sophrologue et maître-enseignante Reiki à Dompierre-sur-Besbre. Elle a conçu le "Jeu des 4 saisons de la conscience", à destination des thérapeutes, pour faciliter leurs séances individuelles et collectives. « Lorsque j'étais en formation de sophrologie j'ai senti le besoin de trouver un outil pour faciliter l'expression des personnes sur leur état d'être. Un matin, en allant à la formation en voiture, j'ai eu l'inspiration de créer un jeu de cartes, pour explorer la conscience du corps physique, du corps émotionnel, du corps mental et du corps énergétique. ». Le jeu se présente sous la forme de 44 cartes, 11 cartes par corps, une couleur pour chaque corps, associée à une saison. « Sur chaque carte il y a un court texte et des images en lien avec ce qui a fait sens pour moi au cours de mon parcours initiatique personnel. J'invite les consultants à tirer une carte par corps et je les laisse exprimer ce que chacune évoque pour eux ». Frédéric utilise aujourd'hui le jeu pour toutes ses séances de sophrologie et de Reiki. Il la guide pour mieux cerner les problématiques, poser les objectifs et ajuster son accompagnement. « Je suis fière et heureuse de transmettre cet outil qui facilite le travail des professionnels de la relation d'aide et la reliance à soi des personnes qu'elles accompagnent. C'est un cadeau de Noël idéal pour toutes les personnes passionnées, comme moi, par l'accompagnement à l'éveil de la conscience à soi, aux autres et au Monde ».

La commande du jeu est possible sur le site internet www.lameenlien.com/oracle.

Tarif avec frais de port inclus : 33 euros.

AuverSPA
Vente & intervention toutes marques

• Spa • Sauna • Hammam •



L'art du spa made in Auvergne !



Laurent BERNARD

Chemin des Bourses à Cusset (03)
07 89 07 01 43 - www.auverspa.fr

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



#La sophrologie avec Nathalie Dutour

La sophrologie destinée aux enfants et adolescents

« J'avais à cœur d'accompagner les enfants et les ados à trouver leur place au sein de leur famille, en milieu scolaire ou dans la société. Mes séances de sophrologie sont conçues pour les aider à renforcer leur confiance en soi, à améliorer leur concentration et à développer des stratégies de gestion du stress. Grâce à mes expériences acquises au fil des séances cela m'a permis d'adapter mes outils aux besoins de chacun. Ainsi, je conseille des astuces pour une meilleure éducation émotionnelle au sein des familles. »

La sophrologie ludique et créative chez les enfants de 3 à 10 ans

Pour leur permettre de s'exprimer, ressentir et mieux gérer leurs émotions, Nathalie leur pro-

pose des outils ou exercices ludiques et créatifs adaptés en fonction de l'âge. En collaboration avec une illustratrice, elle a créé ses outils personnalisés avec son personnage Tom le p'tit bonhomme. Se détendre en s'amusant !

La sophrologie psychosensorielle, méthode Vittoz chez l'adolescent / étudiant à partir de 11 ans

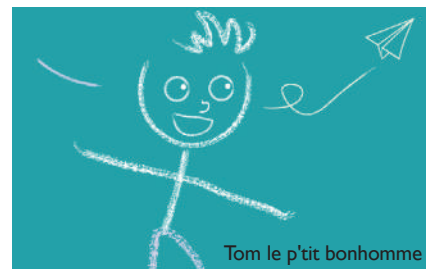
Bien dans sans tête, bien dans son corps... permet un travail sur le schéma corporel, avec des exercices de réceptivité, contrôle des sensations et de respiration. De prendre conscience et d'accueillir les ruminations, mettre à distance les émotions et tout ce qui rompt l'équilibre. « Et pour mieux accompagner les adolescents ou les étudiants, j'ai créé des séances audio avec des exercices guidés de respiration, d'ancrage, détente et libération de tensions corporelles. », précise Nathalie.

Chaque semaine, retrouvez sur les pages Facebook & Instagram de Nathalie, des conseils lecture sur les émotions et les différentes thématiques qu'ils abordent.

Dutour Nathalie Sophrologue Séance individuelle au cabinet

20 rue Pegoud à Yzeure

Du mardi au vendredi sur rendez-vous
au 06 81 34 27 33



Tom le p'tit bonhomme

#Reflexologie

• Anne-Marie NOEL

Réflexologue naturopathe

06 95 50 52 80

Site : <http://annemarie-noel.fr>

Anne-Marie NOEL réflexo-nature

2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

• Sur Mon Nuage - Annie Boudonnat

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

#Développement personnel

• Maud LEFEVRE

Coach en développement personnel

06 74 16 83 05.

www.maudlefevre.com

_maudlefevre

Sur rendez-vous à MOULINS

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN

Conseillère agréée humains & animaux

06 76 77 52 92

Des émotions et des fleurs,
conseil en fleurs de Bach

#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

#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

#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopatthe-moulins.fr

06 50 12 73 85

Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Frédérique VOLDOIRE - L'âme en lien

Sophrothérapie, pratiques énergétiques,
stages d'initiation

06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com

L'âme en lien

lame.en.lien

250 rue des 5 Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

#Dev' perso

• Céline CAILLE

Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Coaching - Soin énergétique)

07 86 10 74 31

www.celinecaille-resonance.fr

celinecaille.sophro.coach

Sur RDV en Visio ou à YGRANDE,

LURCY-LEVIS et MOULINS

**Vous souhaitez mettre en
avant votre activité en lien avec
le Sport et le Bien-Être dans notre guide
Contactez-nous ! à partir de 22€ht/mois**

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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

du 1^{er} décembre
au 5 janvier



Moulines fête Noël 2024

*Animations
Marché de Noël
Disco rollers
Petit train*