

L'esprit

# Sport & Bien-être

#115 Mai 2026



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

# L'équitation pour tous



Convaincue que rien ne doit arrêter l'envie de monter à cheval, Ophélie a créé avec d'autres cavaliers en situation de handicap et valides, l'Association Tout'équita'tous à Saint-Pourçain-sur-Sioule.

©Pauline Orain

# CELTO

Rejoignez-nous sur  
Facebook et Instagram  
@celtobourbonlancy

## SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



### LES ESPACES THERMOLUDIQUES

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

- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES La 1/2 journée 22€ / pers.
- ACCÈS ENFANT La 1/2 journée (pour les - de 14 ans) 9€ / pers.  
uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

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

### RÉSERVEZ VOTRE INSTANT BIEN-ÊTRE !

Réservations de votre accès aux Espaces Thermoludiques  
> LES SAMEDIS ET DIMANCHES MATINS TOUTE L'ANNÉE  
> LES JEUDIS MATINS DES VACANCES SCOLAIRES

Réservations uniquement par téléphone au 03 85 89 06 66  
Attention : Places limitées ! \*\*

## FÊTE DES MÈRES 31 MAI

Prolongez l'expérience Celtô à la maison.

Pour la Fête des Mères, nos produits coups de cœur et nos idées cadeaux  
vous attendent en boutique pour sublimer toutes les mamans.

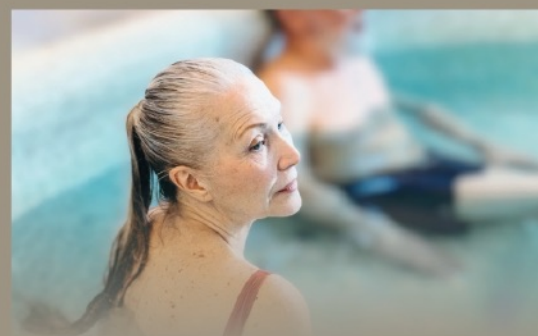
Le plus dur ne sera pas de choisir... mais de ne pas craquer pour vous aussi !

Du 15 mai au 15 juin 2026

1 "Accès Zen" aux Espaces Thermoludiques OFFERT\*  
pour 50€ d'achat boutique

\*Offre valable pour tout achat en boutique sur place à Celtô entre le 15 mai et le 15 juin 2026 (Hors soins, entrées aux espaces thermoludiques, bon cadeau et boutique en ligne). Accès zen offert, valable durant 5 mois à compter de la date d'achat en boutique)

Rendez-vous en boutique Celtô !



**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](http://www.celto.fr)



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



AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



À Moulins, le salon de coiffure Infini'tif devient **Lory's Hair Studio**. Après plusieurs années à sa tête, Véronique transmet le salon à Lory Renaudineau.



Celtô à Bourbon Lancy

Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site [espritsportetbienetre.fr](http://espritsportetbienetre.fr)



Merci à nos partenaires :



**Magazine Esprit Sport & Bien-être**  
 Mai 2026 - Mensuel Gratuit  
 Dépôt légal à parution gratuite  
**GIE Esprit Edition**  
**SIRET : 829 611 441 00017**  
 19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ [espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com)

06 23 19 07 24  
 06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être  
[magazine\\_sport\\_et\\_bien\\_etre](http://magazine_sport_et_bien_etre)  
[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)

**Conception & réalisation :**  
 Julie Famin & Aude Nicolaud

**Impression :**  
 Imprimeries Réunies  
 16 rue de Refembre - 03000 Moulins

**Ont collaboré à ce numéro :**  
 EPS, Christelle Cucca, Fondation le Pal Nature,  
 Pauline Orain, Coïncidence,  
 Mathias Galter, Beverley Jossé  
**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



## Insolite !

### Quand la famille roule avec Dominique Chauvin

Dans le Groupe Chauvin, une nouvelle dépanneuse a rejoint la flotte en début d'année. Baptisé « Gabriel », ce Mercedes Actros porte le prénom du dernier petit-fils du dirigeant, né en août 2025. Un choix qui s'inscrit dans une histoire familiale. Il y a trois ans, « Eden », son aîné, ouvrait déjà la



voie en donnant son prénom à un autre véhicule Scania, lançant ainsi une tradition réunissant passion du métier et transmission. Parce que derrière chaque dépannage, il y a des femmes et des



hommes engagés, des machines performantes... et parfois, une histoire familiale qui continue de s'écrire, jour après jour, sur les routes.

Bonne route à Gabriel et Eden !



**Petits-fils**  
 SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

[petits-fils.com](http://petits-fils.com)

### L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.



Aide à l'autonomie



Aide à la vie quotidienne



Compagnie et vie sociale



Présence de nuit



N'hésitez pas à contacter **Louis Du Colomier**  
 Directeur d'Agence Moulins

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France  
 03000 Moulins

# Ophélie de Favitski, l'équitation du ressenti

Monitrice et cavalière de compétition, **Ophélie de Favitski** est propriétaire de l'Écurie des Cordeliers à Saint-Pourçain-sur-Sioule. De sa cécité, elle en a fait une force et une manière subtile d'enseigner: Cours classique d'équitation, séance d'équitation adaptée ou médiation équine, venez comme vous êtes, l'équipe d'Ophélie et ses chevaux prendront soin de vous.



l'a emmenée aux championnats du monde avec une belle deuxième place en 2023 en équipe et une 4ème en individuel en 2025.

## L'équitation pour tous

Convaincue que rien ne doit arrêter l'envie de monter à cheval, elle créé, en 2014, avec d'autres cavaliers en situation de handicap et valides, l'Association Tout'équita'tous. « C'est un réseau national d'entraide, de soutien et de partage qui vise à rendre l'équitation accessible à tous. Jeunes, séniors, personnes en difficultés sociales, en situation de handicap ou non, cavaliers confirmés ou débutants, nous accueillons tout le monde avec plaisir ».

Le cheval vous attire ? Ophélie vous attend

Pauline Orain

## Plus d'infos ? Écurie des Cordeliers

10 rue de Ratonnière à Saint-Pourçain-sur-Sioule. 06 35 49 50 40

[www.ecurie-des-cordeliers.fr](http://www.ecurie-des-cordeliers.fr)

<https://toutequitatous.fr>

Facebook : Écuries-des-Cordeliers-SCEA-de-LOR-Saint-Pourçain-Sur-Sioule

Au centre équestre des Cordeliers, une chose est à proscrire : les faux-semblants. Quels que soient votre âge, vos capacités, votre histoire de vie, votre expérience du cheval, l'équipe vous accueille tel que vous êtes et s'adapte à vos besoins. Qu'il s'agisse de découvrir l'équitation, de préparer des compétitions, de confier votre cheval en pension ou encore de venir apprivoiser vos émotions ou partir en balade, chacun chemine dans un cadre sécurisant et à son rythme. Tout se fait dans le respect de soi, des autres et du cheval. Des priorités non négociables pour Ophélie qui, du fait de son parcours personnel, s'est fixé un principe qui a fait ses preuves : écouter ses ressentis et ceux du cheval pour gagner en confiance mutuelle.

## Une passion à toutes épreuves

C'est à l'âge de 5 ans qu'Ophélie découvre l'équitation. Passionnée, elle gravit les échelons, enchaîne les compétitions jusqu'à ce jour où, préparant son monitorat, un coup de pied de cheval au visage la prive définitivement de ses yeux mais pas de son opiniâtreté. Elle a alors 23 ans. « J'ai dû remettre en cause tous mes acquis. Je suis passée d'une équitation mécanique à une équitation sensible » explique Ophélie qui obtient son monitorat et poursuit sa carrière en para-équitation (compétition de saut d'obstacles et concours complet). Celle qui se définit volontiers comme « une femme qui adore les challenges » découvre, à 37 ans, le para-reining (équitation western). Une nouvelle passion qui



**Coaching & Equicoaching**

+33 6.66.93.03.52  
equixperience.fanny@gmail.com  
www.equixperience.com



OFFRE DE BIENVENUE  
À vos côtés pour protéger votre santé !

Pour toute nouvelle adhésion



**1 MOIS**  
DE COTISATION  
J'offert



la solidarité mutualiste  
[www.mutuale.fr](http://www.mutuale.fr)

\*VOIR CONDITIONS EN BUREAU D'ACCUEIL ET SUR WWW.MUTUALE.FR

## Pauline nous conseille en fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions et celles de nos animaux, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur les émotions du cheval et du cavalier.



Pratiquer un sport, en compétition ou en loisir, demande parfois de devoir composer avec nos émotions. C'est encore plus le cas lorsque l'on pratique l'équitation : les émotions du cavalier influent sur celles du cheval. Être vivant doté d'une profonde sensibilité, le cheval perçoit l'état émotionnel de son cavalier avec une

grande finesse. Il doit donc, lui aussi, accueillir ses propres émotions et celles de son partenaire humain.

Il arrive parfois que l'équilibre émotionnel du binôme se fragilise quand :

- la peur devient un frein ;
- la confiance en soi vacille ;
- le découragement s'invite ;
- une chute laisse des séquelles d'appréhension ;
- la nouveauté déstabilise ;
- la colère ou la panique montent, etc.

Pour toutes ces émotions et bien d'autres, les 38 fleurs de Bach vous aident à retrouver l'équilibre. En choisissant spécifiquement celles qui correspondent à votre situation et à celle de votre cheval, vous recréez ainsi, en douceur et au rythme de chacun, un binôme serein.

## Insolite

### Stage et concours de hobby horse



Le centre équestre A Cheval Autrement, à Châtel de Neuve lance le hobby horse. Cette pratique consiste à reproduire des épreuves équestres avec un cheval bâton : parcours de saut, puissance, reprise de dressage et course de plat. Elle développe coordination, équilibre et confiance. Elle favorise le travail d'équipe, offre l'occasion de partager un bon moment et de créer des liens forts autour d'une passion partagée. « Le hobby horse est accessible à tous, cavaliers ou non, et permet de découvrir l'équitation autrement. Sur place, chacun évolue à son rythme, dans un cadre encadré, avec du matériel adapté et des parcours variés. », explique la gérante du centre équestre.

Toute l'actualité sur la page Facebook A Cheval Autrement.  
Rens. 06 41 53 97 68.

### Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 23. Avant de se tourner vers les fleurs de Bach, il est impératif de consulter un médecin (ou un vétérinaire) afin d'écartier toute pathologie nécessitant une prise en charge médicale ou thérapeutique spécifique.

centre national du costume et de la scène  
20 ANS 1996-2016

**Exposition  
jusqu'au  
3 janvier  
2027**

**Tous  
en scène!**  
20 ans de collections

**Moulins**  
cncs.fr / 0470 20 76 20

Soutien par le MINISTÈRE DE LA CULTURE
ALPES ISÈRE
LA RÉGION Auvergne-Rhône-Alpes
BnF
COMÉDIE FRANÇAISE
OPERA de LYON
LA RÉGION Bourgogne-Franche-Comté
OPERA de LYON
GROUPAMA
LE MONTAGNE
ICI
TELEFRANCE
TRANSFUGE
FRANCAIS

En balade à vélo !

Envie de découvrir Moulins et ses alentours autrement ? De jolies balades à vélo vous attendent sur l'agglomération ! L'Office de Tourisme vous propose plusieurs idées sur [www.moulins-tourisme.com](http://www.moulins-tourisme.com)

Boucle à Aurouër : balade de l'Arboretum



**Niveau : Modéré - 45 min - 10,7 km**  
Au départ de la commune d'Arouër, traversez le bourg en prenant le temps d'observer la petite église du village et la superbe maison à pans de bois du XVIIIe siècle, l'un des derniers vestiges de l'habitat rural de la Sologne bourbonnaise d'antan. Circulez ensuite en direction de Villeneuve en empruntant la petite route qui vous mène à travers bois et champs jusqu'à l'Arboretum de Balaine, plus ancien parc botanique et floral privé de France et son château. Véritable jardin du monde, ses 20ha au cœur de l'Allier abritent plus de 3500 végétaux issus de tous les continents. Après votre visite, regagnez à votre rythme le bourg d'Arouër.

Retrouvez le descriptif de cette balade à vélo sur votre smartphone en téléchargeant gratuitement et sans création de compte sur l'application Cirkwi



**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 !**

Le Festival CRAPA'UT fait peau neuve !



©Crapa'UT023

Après quatre ans aux côtés d'acteurs locaux dont la Fondation Le PAL Nature, CRAPA'UT devient une association, tout en gardant sa recette : bonne ambiance, musique, produits locaux et engagement pour la biodiversité. À l'origine du projet, une envie simple mais forte de parler des espèces menacées, à travers un langage universel, la musique. De rencontres en échanges, l'idée prend forme entre soigneurs du PAL, acteurs locaux et habitants motivés. L'histoire du festival s'inscrit aussi dans une initiative

concrète menée à Meillers via le Conservatoire d'Espaces Naturels Allier : le crapaudrome, un dispositif permettant aux amphibiens de traverser les routes en toute sécurité lors de leur migration. Une action symbolique, devenue un véritable fil conducteur. Aujourd'hui, CRAPA'UT poursuit son chemin tout en restant fidèle à son ADN : un festival où l'on vient autant pour partager que pour apprendre et agir. Vous pourrez d'ailleurs retrouver, le 13 juin prochain, à partir de 16h à Cressanges, des associations, entre autres, soutenues par la Fondation Le PAL Nature : Ferus, LPO Auvergne, Makigo, Painting Dog Conservation et Stand Up 4 Elephants.

Plus d'infos sur Facebook et Instagram !



©Olivier Lemaire

Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?  
Contactez Camille au 07 87 19 01 30.

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

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en mai et juin !



©Couleur de Poixbay

Le haricots



Les Herbes aromatiques



©Conservatoire de Poixbay

Le figuier



©D-21 de Poixbay



Bon à savoir !

Artisanat et savoir-faire à l'honneur à Neuvy les 13 et 14 juin

La 2<sup>e</sup> édition du Marché des Métiers d'Art et de l'Artisanat organisée par Neuvy Animations se tiendra à Neuvy les 13 et 14 juin 2026. Après le succès de la première édition, plus de 25 artisans et créateurs locaux et régionaux sont attendus pour présenter une grande diversité de savoir-faire : poterie, bois, bougies, céramique, décoration, peinture et autres créations originales. Des animations gratuites seront proposées tout au long du week-end avec démonstrations et initiations (filage de laine, reliure, dentelle...). Le samedi, le marché se prolongera en semi-nocturne jusqu'à 20h, avec un apéro musical dès 18h30 animé par Jamie Lee.

Entrée libre, restauration sur place.



Le PAL  
**Savana**  
RESERVE

Les  
**Lodges** du PAL



**Nouveau!**  
Le Delta des Éléphants



**UN SÉJOUR  
EXCEPTIONNEL!**

**Entre Moulins et Mâcon**

Consultez notre calendrier d'ouverture  
et réservez sur [www.lepal.com](http://www.lepal.com)

Informations et réservations séjour  
sur [www.lepal.com](http://www.lepal.com) ou par téléphone :

**Le Savana RESERVE**  
04 70 48 72 62

**Les LODGES**  
04 70 48 72 00

Suivez-nous !



#NaturePALpitante

## On bouge !

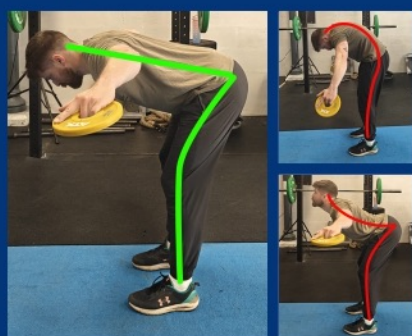


### Les conseils du coach Mathias !

Mathias, coach sportif yzeurien, vous propose chaque mois un exercice de difficulté progressive pour améliorer votre posture et renforcer votre tonus.

#### Ce mois-ci, on travaille Isométrie "Flying Raise"

Un nouvel exercice pour renforcer la chaîne scapulaire, avec pour la première fois une possibilité de surcharge via des poids additionnels.



#### À vous de jouer !

• **Position de départ :** Buste penché vers l'avant, tête alignée avec la colonne. Genoux légèrement fléchis, lombaires engagées et ventre rentré.

• **Exécution :** Effectuez une élévation latérale des bras, coudes légèrement fléchis, jusqu'à ce que les mains soient alignées avec le corps (vu de profil). Garder les paumes des mains tournée vers le sol.

• **Muscles ciblés :** Trapèzes, deltoïdes postérieurs et muscles agonistes.

- **Format conseillé :**

**Début :** 5 séries de 30 secondes (travail) / 30 secondes (récupération). **Progression :** Ajoutez 1 série par semaine.

**Matériel :** Petites bouteilles d'eau pour la surcharge.

*Sportivement, et en avant ! Mathias*

## Save the date !

### Une marche au profit de la Marpa de Chevagnes samedi 7 juin !

Rendez-vous donc pour deux marches au choix et un repas convivial. Cette journée est organisée au profit des résidents de La Marpa La Motte Tronçay pour la mise en place d'activités.

• 10 km. Départ entre 9h et 9h30, avec un ravitaillement à mi-chemin.

• 3 km, visite guidée du bourg de Chevagnes et de ses richesses historiques. Départ à 10h30.

Après l'effort, le réconfort, un repas est proposé en soirée sur réservation.

**Plus d'infos 04 70 43 12 00**

# Un club engagé pour faire vivre le sport-boules

Sur les terrains du boulodrome Pierre Delodde à Neuilly le Réal, les joueurs se retrouvent chaque semaine pour partager leur pratique du sport-boules. Le club La Boule Neuillyssoise continue d'accueillir de nouveaux curieux et de faire découvrir une discipline souvent méconnue. **Bernard Brenner**, secrétaire, et **Rhonon Le Fur**, président, racontent leur engagement et leur volonté de transmettre ce sport.



#### Esprit Edition : Qui peut venir jouer au club ?

**Rhonon Le Fur :** Tout le monde peut venir essayer, jeunes ou moins jeunes, hommes comme femmes. Nous avons une vingtaine de licenciés. Certains jouent depuis longtemps, d'autres ont commencé récemment. On prend le temps d'accueillir et d'expliquer pour permettre à chacun de découvrir à son rythme.

#### Esprit Edition : Quelle place occupe le club localement ?

**Rhonon Le Fur :** Le club existe depuis 1930. Il a formé des joueurs ayant participé à des compétitions nationales. Aujourd'hui encore, certaines équipes se qualifient. Mais au-delà des résultats, le club reste un lieu de rencontre et de partage.

#### Esprit Edition : Vous travaillez aussi avec les jeunes ?

**Bernard Brenner :** Oui. En 2025, nous avons proposé des séances avec des classes de primaire de l'école de Neuilly le Réal. Des ateliers adaptés ont permis aux enfants de découvrir ce sport. Les enseignants se sont aussi pris au jeu. À la fin, un diplôme et un goûter ont clôturé la séance.

#### Esprit Edition : Comment découvrir la discipline ?

**Rhonon Le Fur :** Il suffit de venir au boulodrome, le jeudi à partir de 16h. Nous prêtons du matériel et accompagnons les personnes qui souhaitent essayer. C'est souvent ainsi que les nouveaux arrivent.

**Renseignements auprès de Rhonon Le Fur au 06 83 89 95 60.**

#### Esprit Edition : Le sport-boules reste peu connu. Comment le présenter simplement à nos lecteurs ?

**Bernard Brenner :** On parle aussi de longue ou de lyonnaise. Dans le bourbonnais, on dit sport-boules. À ne pas confondre avec la pétanque car le sport-boules est un jeu en mouvement. Les boules sont lancées avec de l'élan. Le terrain est donc plus long et le jeu demande une autre approche. Il faut savoir pointer, tirer et lire le terrain. On joue pour se rapprocher du but, mais aussi enlever les boules adverses.

#### Esprit Edition : Quel est votre parcours dans ce sport ?

**Bernard Brenner :** J'ai commencé en 1970. Mon père jouait déjà. J'ai appris en regardant et en jouant, puis en club. C'est une pratique que j'ai gardée au fil des années, avec des périodes plus actives, mais je suis toujours resté lié au sport-boules.

#### Esprit Edition : Concrètement, comment se déroule une partie ?

**Bernard Brenner :** Les parties se jouent en 13 points ou avec un temps imparti, en individuelle ou par équipe. Chaque joueur alterne entre point et tir. Le terrain est délimité et chaque action est encadrée par des règles précises. On marque les positions avec une baguette. Cela demande rigueur et attention à chaque coup.



# Le tennis féminin junior de retour à Avermes



Du 15 au 19 juin, au stade des Isles à Avermes, le Sporting Club Avermes Tennis accueillera la 23ème édition du **Tournoi des D'moiselles de Bourbon**, parrainé par Alice Tubello, 24ème joueuse française. Le rendez-vous réunit des joueuses de 16 ans et moins venues de toute la France.

## Du jeu et des matchs

« Le format multichance permet d'enchaîner les matchs avec 24 joueuses dans le tableau principal et 16 en qualifications. On veut que chaque joueuse reparte avec du jeu et de l'expérience. Le tournoi reste un lieu d'apprentissage autant que

de compétition », souligne **Eliane Huguet**, directrice du tournoi.

## Un lien avec le territoire

L'événement s'appuie sur des acteurs locaux. Les récompenses mettent en avant les produits du territoire : limonades de La Bulle Gourmande, pastilles de Vichy et offres du bassin moulinois. Une nouveauté cette année avec Maison d'Aristée, autour du miel et du safran. Le projet est soutenu par la Région AURA, le Département de l'Allier et la ville d'Avermes.

## Des actions avec des jeunes

Le tournoi mène aussi des actions avec l'association Sagess. Des jeunes participent à l'organisation. « C'est important d'ouvrir le club et de donner une place à chacun », rappelle Eliane.

## Sensibilisation

Cette année, une action est menée avec le CDOS autour des discriminations, du harcèlement et des violences dans le sport.

Plus d'infos !

Toute l'actualité sur la page Facebook de l'événement **Les D'moiselles de Bourbon**.  
Entrée gratuite.

Chronique sportive et humoristique de Jean-Louis Dudun



## Rencontre de prestige

En mars 1923, le **FCMOULINS** accueille Albi. Pour donner le coup d'envoi, le club a réuni deux figures sportives. **Georges Carpentier**, l'idole de la boxe, l'homme à l'orchidée, le "dandy du ring", et **Mlle Tourbier**, championne de France du 60m haies, licenciée au FCM. Carpentier s'entraîne à la Guerche pour tenter de reconquérir son titre mondial. Partageant un moment de convivialité, Mlle Tourbier évoque la rigueur technique de ses entraînements, le boxeur répond avec une répartie restée célèbre " Ah Mlle ! Si vous , vous sautez les haies moi je saute les repas pour respecter mon poids de catégorie !" Hilanté générale de l'entourage. Au delà de cette anecdote, cet événement souligne la modernité du FCM. En mettant à l'honneur une championne aux côtés d'une star planétaire, le club affichait sa volonté d'innover et de promouvoir la place des femmes dans le Sport.



## ANIMATIONS CULTURELLES ET ARTISTIQUES 2026



**BOURBON L'ARCHAMBAULT**

Informations au **04 70 67 15 39**  
**www.casino-bourbon-larchambault.fr**

N° de Licences de spectacles : PLATESV-R-2025-000107 - PLATESV-R-2025-000108 - PLATESV-R-2025-000109  
\* Tarifs réduits : (enfants -12ans, chômeurs, étudiants, Rmistes, handicapés, +65ans) sous réserve de pièces justificatives.

15€\*

25€



**JEAN-LUC LEMOINE** **NICOLAS CARTMAN** **AURÉLIA CIATTONI**  
**LAURENCE PIERRE** **FRANÇOIS RAISON**

# Le Prénom

UNE PIÈCE DE **MATTHIEU DELAPORTE** ET **ALEXANDRE DE LA PATELLIÈRE**  
MISE EN SCÈNE **ERIC LAUGÉRIAS**

**SAMEDI 13 JUIN 2026**



Recette du chef Baptiste du restaurant Maison B à Coulandon

## Croustillant d'asperges, sauce tzatziki

### Ingédients

Pour 6 personnes:

#### - Croustillant d'asperges

- 18 asperges blanches
- 6 feuilles de brick
- Huile de tournesol

#### - Pesto à l'ail des ours

- 100 g d'ail des ours
- 20 g de pignons de pin
- 30 g de parmesan râpé
- 30 ml d'huile d'olive

#### - Sauce tzatziki

- 200 g de yaourt grec
- 1 concombre coupé en brunoise
- 20 feuilles de menthe hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail finement hachée
- Sel, poivre



### À vous de jouer !

#### - Cuisson des asperges

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- Plonger les asperges et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit entrer sans résistance.
- Égoutter, puis laisser refroidir dans un torchon propre.

#### - Préparer le pesto

- Mixer l'ail des ours, les pignons de pin et le parmesan.
- Ajouter l'huile d'olive progressivement jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Réserver.

#### - Préparer la sauce tzatziki

- Mélanger le yaourt grec, le concombre, la menthe et l'ail.
- Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron.
- Saler, poivrer et mélanger.

#### - Monter les croustillants

- Couper les feuilles de brick en deux.
- Superposer deux demi-feuilles.
- Badigeonner de pesto.
- Déposer 3 asperges sur chaque feuille.
- Rouler bien serrer pour former un croustillant.

#### - Cuisson & dressage

- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile de tournesol.
- Saisir les croustillants sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir avec la sauce tzatziki.



Maison B est un restaurant bistronomique situé à Coulandon, ouvert depuis fin 2025. Créé par deux beaux-frères passionnés, Baptiste et Benjamin proposent une cuisine traditionnelle revisitée, élaborée à partir de produits frais et de saison.

Maison B - 1 Place du Bourg - Coulandon - 09 56 63 87 84

### Les astuces de Christelle !

#### Astuce éco-pique-nique

Pour un pique-nique plus respectueux de l'environnement, pensez à utiliser des contenants réutilisables, des gourdes et des serviettes et nappe en tissu. Privilégiez aussi les produits locaux et de saison. Moins d'emballages, plus de goût et un geste pour la planète !



@Hravas Kosarova de Pixabay

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



### Un pique-nique équilibré

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose ses astuces et des idées de recettes facile et simple à réaliser !

#### Wrap complet au poulet grillé, crudités & sauce yaourt

Pratique à transporter, facile à manger sans couverts, équilibré et gourmand.

#### Composition :

- Galette de blé complet
- Blanc de poulet grillé
- Carottes râpées, salade, avocat
- Sauce légère : yaourt nature, citron et moutarde



### Astuce de la diét'

Un wrap équilibré pour votre pique-nique : des protéines maigres pour la satiété et le maintien musculaire, des fibres grâce aux crudités pour réguler la glycémie, et des lipides de qualité avec l'avocat pour une énergie durable.

#### Plus de conseils ?

Diététicienne Nutritionniste  
Beverley Josse  
28 pl. Jules Ferry - Yzeure  
06 26 20 39 43



Rénovation globale  
 Maintien à domicile  
 Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49  
[www.scabb.fr](http://www.scabb.fr)



Chez nous le **Bonheur**  
 est fait maison

# Dorotifs

## Coiffure Mixte

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



designer

VLD, la graphiste qui sublime votre marque



Victoire Lami designer  
[www.victoirelamidesigner.com](http://www.victoirelamidesigner.com)  
[contact@victoirelamidesigner.com](mailto:contact@victoirelamidesigner.com)

06 77 14 29 84




## Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express  
 9€90

Tél. 04 70 44 13 26  
 Angle rue des Tanneries - 03000 Moulines  
[doncamsdm@orange.fr](mailto:doncamsdm@orange.fr)

**BOURBON-LANCY**



Z.A les alouettes - 71140 BOURBON-LANCY  
 03 85 89 17 67  
[barbotte.bourbon@gmail.com](mailto:barbotte.bourbon@gmail.com)  
 Du Mardi au Vendredi 8h-12h/14h-18h  
 Samedi 9h-12h

# BARBOTTE

## LAVERIE-BLANCHISSERIE & PRESSING

Nos Services

- ✓ Ramassage-Livraison Allier / Saone et Loire / Nièvre
- ✓ Linge de Restauration, Hôtellerie, Gîtes, Airbnb
- ✓ Dépôts, Pressing, Repassage
- ✓ Service PERSONNALISE
- ✓ Entretien des EPI, Santé
- ✓ Machines Grands Volumes

**AU SERVICE DE VOTRE LINGE**

**MOULINS**



9 rue des Bouchers 03000 MOULINS  
 07 82 40 65 15  
[barbotte.moulines@gmail.com](mailto:barbotte.moulines@gmail.com)  
 Du Lundi au Vendredi dès 7h

## Cellier des Bourbons

Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras



Mise à disposition de tireuses à bière



Suivez-nous sur Facebook

12, Boulevard de Courtais à Moulines  
 04 70 20 58 74 [www.cellier-des-pays-bourbon.fr](http://www.cellier-des-pays-bourbon.fr)

Parking couvert  
 entrée rue de l'Oiseau



## ACTO Moulines

8 place Garibaldi  
 03000 MOULINS  
 04 70 20 21 29  
[www.ACTO-RH.com](http://www.ACTO-RH.com)



Comptoir de location



## C.D.L. MOULINS

**LOCATION** 04 70 49 35 79  
**MATERIEL** PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

**TOULON-SUR-ALLIER**  
 CENTRE ROUTIER (À CÔTÉ DE BRICO DÉPÔT)

La location qui donne vie à vos projets !



## Line & Hair

Salon de coiffure mixte  
 hommes femmes enfants

Suivez-nous !  
 Line & Hair



108 rue d'Allier - MOULINS - 04 70 20 42 02

## Bon à savoir !

### Au Comptoir des Régions, Jardin de France célèbre la Fête des Mères

Depuis 1920, la parfumerie Jardin De France cultive un savoir-faire artisanal unique pour créer des parfums et senteurs authentiques. « Implantée à Yzeure pendant plus de 60 ans avant de s'installer à Bourbon-Lancy, la parfumerie est fière et ravie de retrouver une grande partie de ses collections de parfums et de senteurs maison à Moulins. Ces produits sont disponibles depuis quelques mois au cœur de l'espace bien-être développé spécifiquement par le Comptoir des Régions. Venez notamment découvrir la gamme OSE By Jardin de France, ainsi que nos dernières senteurs maison développées pour la fête des Mères et la saison estivale. » nous confie Elisabeth Dias de Jardin De France.



Un véritable partenariat pour mettre en avant un savoir-faire de fabricant et un conseil local de qualité, pour porter haut, les couleurs de l'artisanat régional.

## Constant nous dévoile les secrets du thé



Le 21 mai, la Journée internationale du thé célèbre l'une des boissons les plus consommées au monde, riche de traditions et de savoir-faire. À cette occasion, **Constant, de la boutique Samarcande à Moulins**, partage ses conseils essentiels pour réussir une infusion parfaite et révéler toutes les subtilités de cette boisson millénaire.

### La température, un facteur clé

Pour obtenir un thé équilibré, la température de l'eau est déterminante. Trop chaude, elle rend le thé amer ; trop froide, elle empêche les arômes de se développer pleinement.

Le thé vert, plus délicat car non oxydé, s'infuse idéalement entre 70 et 80 °C, ce qui permet de préserver sa fraîcheur et sa finesse aroma-

tique. À l'inverse, le thé noir, qui subit une oxydation complète, nécessite une eau plus chaude, proche de l'ébullition, soit 90 à 100 °C, afin de libérer toute sa puissance et ses notes corsées.

### Le temps d'infusion, tout aussi important

Le respect du temps d'infusion est tout aussi essentiel. Un thé vert demande généralement 2 à 3 minutes, tandis qu'un thé noir s'exprime pleinement entre 3 et 5 minutes. Au-delà, les tanins prennent le dessus et rendent la boisson amère.

### Vrac ou sachet, une vraie différence

Constant recommande également de privilégier le thé en vrac. Les feuilles entières offrent une qualité supérieure et des arômes plus riches. À l'inverse, les sachets contiennent souvent des brisures de feuilles, moins expressives en goût et en complexité aromatique.

### Le thé glacé, une alternative rafraîchissante

Pour les beaux jours, l'infusion à froid est une excellente option. Il suffit de laisser infuser le thé dans de l'eau froide, filtrer le thé et mettre la boisson au réfrigérateur, pendant 1 h à 1 h 30. Cette méthode douce permet d'obtenir une boisson légère, rafraîchissante, et naturellement moins riche en théine qu'une infusion chaude.

Plus de conseils ? Samarcande

30 rue Datas à Moulins - 04 70 46 80 57

## LE COMPTOIR DES RÉGIONS




**Parce qu'il mérite ce qu'il y a de plus vrai, offrez-lui un cadeau du comptoir des régions**



### FÊTE DES PÈRES







19 rue de l'horloge, 03000 Moulins  
 lecomptoirdesregions@gmail.com  
 www.lecomptoidesregions.fr  
 04 70 49 25 88






Depuis 2020



## ARTS CRÉATEURS & CO

### Mirella et Nathalie

Boutique éco-responsable où des créations renaissent à partir de matières recyclées, imaginées par des artisans et créateurs locaux.



C'est la **Fête des mères dimanche 31 mai**  
 Trouvez le cadeau unique, éthique et fait près de chez vous.  
 Bijoux, déco, Sacs & accessoires...

9 rue Paul Bert - Moulins - 06 79 56 73 83




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



200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

120 route de Paris, 03000 AVERMES  
 04.70.46.12.66  
 moulineaupeche@gmail.com



Derrière chaque conseil, chaque soin et chaque sourire, il y a une équipe passionnée qui prend soin de vous au quotidien

• **Charlotte** Apprentie en 2ème année de BTS esthétique, elle est spécialisée dans la beauté du regard. Cils, sourcils... elle sublime vos yeux avec douceur et précision.

• **Isaline** Après son CAP esthétique, elle a poursuivi avec un BP et est spécialisée dans les ongles. Manucures, poses, nail art... vos ongles sont entre de très bonnes mains.

• **Maud** En parfumerie depuis 8 ans, experte en conseil vente, elle vous accueille toujours avec le sourire. Elle réalise également vos soins visage, soins corps et épilations à l'institut pour un vrai moment de bien-être.

• **Sabrina** Gérante de la parfumerie, passionnée par cet univers depuis plus de 20 ans, elle a ouvert Happy L'institut Parfumerie il y a 4 ans. Spécialiste du conseil vente, elle saura vous guider pour trouver vos coups de cœur beauté.

« Une équipe complémentaire, à l'écoute, et surtout passionnée par votre bien-être. On vous attend à l'institut pour prendre soin de vous ! »



Publi-rédactionnel

53-57 place d'Allier - Moulins - 04 70 45 60 95

Du lundi au samedi de 10h à 19h

www.happyinstitutparfumerie.com



Publi-rédactionnel

Pour la fête des mères ou la fête des pères, offrez ou faites-vous offrir une séance **RELOOK'EXPERT** !

En seulement 25 minutes, le Relook'Expert offre les résultats de plusieurs heures de sport.

Grâce à une stimulation neuromusculaire puissante, plus de 300 muscles sont activés simultanément, générant jusqu'à 40 000 contractions réelles par séance.

Cette technologie permet de brûler les graisses, raffermir la peau et sculpter la silhouette, pour un modelage complet du corps et des résultats visibles rapidement.



Profitez d'une séance découverte

À seulement

**49€**

Votre corps vous dira merci !

Plus de conseils ?

Sveltéo - 69, rue d'Allier - Moulins

Tél : 04 70 20 36 94 - Site : svelteo.fr

Svelteo (Moulins)



JARDIN DE FRANCE  
Parfums & Senteurs

MAGASIN D'USINE  
*Ouvert*

du lundi au vendredi  
9h-12h30 / 14h-17h

FÊTE DES MÈRES

Samedi 30 mai  
10h-12h / 14h-18h

BOURBON-LANCY

15 rue des varennes - Le fourneau



Venez découvrir nos nouveautés :

eaux de parfum,  
parfums d'intérieur, savons,  
coffrets cadeaux...

# Dans l'Allier, les « cafés signes » créent du lien autour de la langue des signes

Dans l'Allier, un collectif sous le nom de LSF 03 (Langue des Signes Française dans l'Allier) s'engage depuis trois ans pour faire connaître la langue des signes française et encourager les rencontres entre personnes sourdes et entendant. À travers différentes initiatives, et notamment les « cafés signes », il propose des moments d'échange ouverts à tous.

« La langue des signes française (LSF) est bien plus qu'un simple moyen de communication. C'est une langue à part entière, avec sa propre grammaire et une culture riche portée par la communauté sourde. Pourtant, elle reste encore peu connue et surtout peu enseignée et utilisée malgré le fait qu'elle ait été officialisée et reconnue comme langue officielle de l'État en 2005. », explique **Patricia Girerd**, membre du groupe et chargée de la communication.

À l'origine de ces rencontres, on retrouve notamment l'initiative d'Anthony Viau, intervenant à la MJC de Montluçon, où il anime des ateliers d'initiation à la langue des signes française. Très investi dans cette cause, il souhaite contribuer à mieux faire connaître cette langue et à créer des lieux de rencontre accessibles à tous.



C'est justement dans cet esprit que les membres de LSF 03 organisent régulièrement des actions de sensibilisation dans le département. Parmi les initiatives proposées figurent les « cafés signes », déjà présents à Montluçon depuis de nombreuses années, Vichy, et depuis septembre dernier à Bourbon l'Archambault au café Les p'tites gueules les premiers vendredi du mois.

« À Bourbon, l'animation de ces rencontres est assurée par William Muller une personne sourde, ce qui facilite les échanges et l'immersion dans la langue. », souhaite préciser Patricia.

Durant ces rencontres, les participants discutent, font connaissance et proposent aussi des jeux d'ambiance pour pratiquer de manière ludique : Pictionary, Color Brain devinettes... en

langue des signes. « Attention toutefois, le café signes n'est pas un cours de langue des signes. Il s'agit plutôt d'un moment pour pratiquer, se perfectionner et continuer à utiliser cette langue. », tient à préciser Patricia.

Ces initiatives ont également une dimension sociale importante. Elles contribuent notamment à une meilleure intégration des personnes malentendantes et peuvent leur permettre de reprendre confiance. « Certaines peuvent en effet se sentir isolées dans la vie quotidienne. Ces rencontres offrent un espace où la communication devient plus simple et naturelle. »

Pour Patricia, l'intérêt pour la langue des signes est aussi très personnel. « Je me suis intéressée à cette langue parce que je trouve beaucoup de plaisir à communiquer dans le silence. », confie-t-elle. Une manière de communiquer différente, très visuelle, où le corps joue un rôle essentiel et qui fait également beaucoup travailler la mémoire.

**Prochain rendez-vous : Vendredi 5 juin au café Les p'tites gueules à Bourbon l'A dès 18h30.**

**Plus d'infos : [lsf03.jimdofree.com](http://lsf03.jimdofree.com) - Facebook et instagram [LSF03](https://www.instagram.com/LSF03) - [lsf03100@gmail.com](mailto:lsf03100@gmail.com)**

## Le coup de cœur d'Adeline !

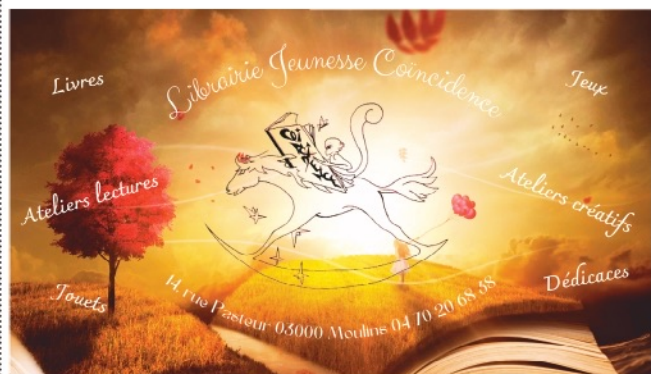
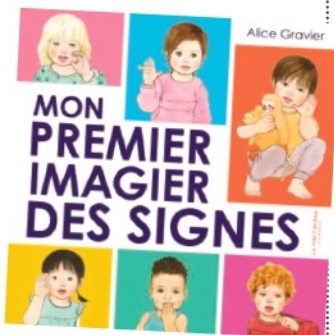
Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

### "Mon premier imagier des signes" de Alice Gravier

De plus en plus d'auxiliaires de puériculture et de parents se tournent vers la langue des signes pour communiquer avec les enfants dès la naissance. Grâce à cet imagier tout carton, l'enfant pourra facilement associer des gestes simples à 22 mots de son quotidien. Avec ses belles illustrations expressives, ce livre est un très bon support pour un apprentissage limpide des signes !

Dès la naissance éditions de la Martinière

Bonne lecture ! Adeline



Publi-rédactionnel

## Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Le sommeil est un pilier fondamental de notre équilibre

Pendant que nous dormons, notre organisme orchestre une série de processus essentiels à notre survie et à notre bien-être :

- nettoyage des toxines cérébrales
- consolidation de la mémoire
- régénération musculaire
- stabilisation du système nerveux, régulation des émotions

Ces tâches englobent environ **20% de notre budget énergétique total**.

Premiers cycles de la nuit : **recupération physique**  
Cycles de fin de nuit : **mémoire et émotions**

**Ses bienfaits physiologiques :**

- régénération musculaire et hormonale
- renforcement du système immunitaire
- équilibre métabolique et gestion du poids
- soutien de la santé cardiovasculaire

**Alors, que faire pour favoriser une bonne hygiène de sommeil ?**

- pratiquer une activité physique régulière
- éviter la caféine et l'alcool en soirée
- prendre un dîner léger
- privilégier la position latérale droite, pour favoriser l'élimination des toxines cérébrales

... Et éventuellement, des cures de plantes ou de CBD pour recréer l'équilibre dans votre corps.

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

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

**illiCO** travaux

- RÉNOVATION
- EXTENSION

Interlocuteur unique  
pour tous vos travaux

Agence MOULINS

Victor ALAMARTINE | 07 66 44 84 81

FRANCHISE FINANCIÈRE ET JURIDIQUEMENT INDÉPENDANT - SOLUS RÉNOVATION - PCS COUVERT 90962314100014 - DURL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000€ - UNE MARQUE DU GROUPE HEXADAM

**MOTO PLUS** Kawasaki

YAMAHA SYM Beta DERBI

RDULEZ TOUJOURS +

CYCLISTES - SCOOTERS  
QUAQS Paracyclo

110 route de Lyon - 03400 YZEURE/MOULINS  
04 70 20 85 81 - www.motoplus.fr

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.lacavechocolat.fr  
facebook.com/lacavechocolat  
sylvain-fournier@quenottes.fr

**VOTRE DEVIS GRATUIT!**  
Sur rendez-vous à votre domicile

Les Cuisines à l'Étoile  
CUISINISTE  
à DOMICILE  
Meux vous connaître  
pour mieux  
vous conseiller

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

**IMPRIMERIES Réunies**

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 Moulin - Tél. 04 70 44 01 85  
imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

**PART'ENER**

Conception  
Installation  
Maintenance  
Mise en conformité  
Dépannage toutes marques

Borne de recharge

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

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 Moulin - 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

**2 places, 2 gagnants !**  
STAR WARS  
MANDALORIAN ET GRUGU

Jouez & Gagnez !

Participation par mail à espritedition@gmail.com  
Tirage au sort le 26 mai 2026

#lebonplancinémaAude&Julie

# Massif du Sancy, escapade au cœur des volcans d'Auvergne

Imaginez des paysages volcaniques à couper le souffle, d'immenses plateaux d'estives, des lacs et rivières aux eaux cristallines, un cadre naturel préservé pour combler vos envies de nature et votre soif d'activités en plein air... vous êtes dans le Massif du Sancy !

Faites le plein de sensations avec la tyrolienne



©OT Sancy

## Un terrain de jeu qui combine nature et sensations

Une profusion d'activités pour faire monter l'adrénaline vous attendent comme les luges d'été, la tyrolienne à virages ou le Mountain cart au Mont-Dore ou la tyrolienne Fantastique (1600m de long !) ou l'Xtrem aventure de la Biche à Super-Besse.

Pour les férus d'histoire, direction le château de Murol ou les grottes de Jonas. Ce ne sont pas des visites classiques qui vous seront proposées mais une véritable immersion au cœur de l'histoire de ces deux sites emblématiques.

Les moins téméraires pourront se balader dans l'incroyable parc Fenestre de la Bourboule. Avec ses 12 ha, ce parc à l'anglaise est un véritable écrin de verdure.



©OT Sancy

Le château de Murol

## Rendez-vous

Le temps d'un week-end ou d'un séjour, offrez-vous un dépaysement garanti à moins de 2h de chez vous. Plus d'infos sur [sancy.com](http://sancy.com)



## Conquérir le toit du massif Central

Dans le Sancy, les panoramas à 360° s'étendent à perte de vue. Le Puy de Sancy, plus haut sommet d'Auvergne se rejoint facilement avec le téléphérique du Sancy au Mont-Dore et offre un majestueux spectacle sur les volcans de la chaîne des Puys, inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. C'est aussi le carrefour de plusieurs chemins de Grande Randonnée en Auvergne. Arpentez les sommets volcaniques en suivant le GR®30 Tour des lacs d'Auvergne ou



©OT Sancy

Le téléphérique du Sancy au Mont-Dore

Randonnée au sommet du Puy de Sancy



©OT Sancy

le GR4® Hauts plateaux et Monts d'Auvergne en mode itinérance à votre rythme. Quoi de mieux que de longues balades dans des paysages volcaniques surprenants, au milieu d'une profusion de fleurs sauvages et endémiques, à observer marmottes et mouflons pour se déconnecter du quotidien !

Avec 670 kilomètres de sentiers de randonnée balisés et 47 circuits VTT accessibles à tous, le Sancy s'impose comme le territoire pleine nature découvrir absolument.

## Une gastronomie généreuse au cœur des volcans

L'or du Sancy c'est le fromage saint-nectaire. Ce fromage AOP, affiné sur paille, est le roi des plateaux. On le déguste sur toutes les tables, au restaurant comme en famille. De nombreuses fermes ouvrent leurs portes pour vous montrer les secrets de sa fabrication et vous permettre de le déguster.

Dans le Sancy, les restaurants proposent une cuisine de terroir et vous ne pourrez pas repartir sans avoir goûté à la truffade, alliance fon-



©Vincent Tapin

Dégustez le fromage saint-nectaire...



©Pierre Soissons

...ou goûtez à la truffade.

dante de pommes de terre, de tome fraîche et de charcuterie d'Auvergne. La note sucrée se déclinera sous la forme d'une succulente tarte aux myrtilles sauvages récoltées dans les hauts plateaux du Sancy.

EN BOCAGE BOURBONNAIS, ON FAIT LA FÊTE TOUTE L'ANNÉE

# Bocage Festif

Ça Vioule dans l'Bocage

Programmation,  
magazine, podcast  
et bien d'autres  
à retrouver sur  
[www.ccb.fr](http://www.ccb.fr)



SAISON 2026

ARTS  
FESTIVALS  
CONCERTS  
SPECTACLES  
EXPOSITIONS



BOCAGE  
BOURBONNAIS  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## Ça se passe ici !

### « Chez'milly », un nouveau lieu de rencontre à Chemilly

Par attachement à leur village, les membres de l'Association Art Culture et Patrimoine de Chemilly développent leurs activités et les ouvrent à un public plus large. De nouvelles initiatives sont mises en place : un bar associatif, un café tricot thé et des cours de Qi Gong.

« Le projet de bar associatif Chez'milly naît fin 2025 d'un constat partagé, l'absence d'un lieu de rencontre. Les bénévoles créent alors un espace pour se retrouver et échanger avec le soutien de la municipalité qui nous met à disposition le bar de la salle polyvalente chaque mardi à partir de 17h, jour de marché. », précise **Eric Chomel**, président de l'association.



Des soirées à thème ont lieu le dernier mardi du mois. En mars, une trentaine de personnes ont participé à une session autour du code de la route. Fin avril, une soirée jeux de société a été proposée, et un concert est prévu le 26 mai.

### Un café tricot thé

Autour des arts du fil, ce rendez-vous permet de pratiquer et transmettre des savoir-faire. Une vingtaine de personnes se réunissent chaque mardi depuis novembre 2025, de 14h30 à 17h, à la salle polyvalente.

### Des cours de Qi Gong

Marie, membre de l'association, anime bénévolement des séances chaque mercredi de 10h30 à 11h30.

À noter : les manifestations sont sans but lucratif. Les bénéfices sont consacrés à la restauration du patrimoine local.

### Association Art Culture et Patrimoine

1 place Saint Denis à Chemilly

Rens. 06 80 62 30 68

Facebook : ArtCulturePatrimoine Chemilly

Instagram : acpcchemilly



## 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 12h30,  
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 13h  
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 12h, Place du G. de Gaulle.

#### • MONÉTAY S/ALLIER

Le vendredi de 9h à 12h, Place de la Bascule.

#### • 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.

#### • NEULLY 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 12h30, Place du marché.

#### • SAINT MENOUX

Le mercredi de 9h à 12h, Place de l'église.

#### • SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

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

#### • SOUVIGNY

Le jeudi de 9h à 12h, 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 19h, devant l'église.

#### • VILLENEUVE SUR ALLIER

Le mardi de 16h à 19h, Pl. du monument aux morts.

#### • 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 sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Établissement 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, le mardi de 16h à 18h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

Important : les collectes mobiles ne concernent que le don du sang.

• **ST POURÇAIN S/S.** Le jeudi 28 mai de 15h30 à 19h à la salle du château Bernard Coulon.

• **DOMPIERRE S/B.** Le mercredi 17 juin de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.



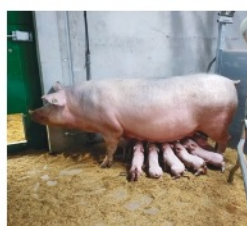
JE DONNE MON SANG,  
JE SAUVE DES VIES !

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.  
Toutes les collectes se font sur RDV au 04 70 34 86 10  
ou sur l'appli [www.dondesang.fr](http://www.dondesang.fr)



# La ferme Deschamps, une histoire de passion, de transmission... et de bons produits !

Nous avons pris la route jusqu'à Tronget, dans le bocage, pour rencontrer **Caroline et Pierre Deschamps** sur leur ferme. Au cœur de leur élevage de porcs biologiques, Caroline nous a accueilli pour nous raconter l'histoire de cette aventure familiale, leur choix du bio et leur volonté de transformer et vendre leurs produits en direct. Une rencontre sur le terrain pour découvrir leur quotidien et leur projet.



**Esprit Edition : Pouvez-vous présenter votre exploitation et son fonctionnement ?**

**Caroline :** Avec mon mari Pierre, nous avons repris l'exploitation de cette ferme familiale, où nous avons développé un élevage de porcs biologiques avec transformation et vente directe. À la Ferme Deschamps, nos cochons naissent et grandissent sur place, élevés sur paille pendant au moins sept mois. Leur alimentation est composée de nos céréales biologiques ainsi que de celles de partenaires locaux, ce qui nous permet d'assurer une traçabilité complète, du champ à l'assiette, et de proposer directement nos produits aux consommateurs.

**Esprit Edition : Comment est née cette aventure ?**

**Caroline :** Pierre est tombé dans l'élevage porcin quand il était petit ! Travailler au milieu des cochons, c'était sa vocation. Après un master en productions animales, il a travaillé dans la formulation d'aliments pour le bétail avant de s'installer. De mon côté, je suis ingénieure agricole et j'ai travaillé pendant quatorze ans dans la recherche en nutrition animale. En 2025, j'ai rejoint la ferme avec l'idée de développer l'élaboration de nos recettes et la vente directe.

**Esprit Edition : Il paraît que tout se mange dans le cochon, est-ce vrai ?**

**Caroline :** Bien sûr ! Nous valorisons l'ensemble de l'animal en proposant une large gamme de produits : viande fraîche, viande cuite, produits séchés... L'arrivée de l'été est d'ailleurs une période importante pour nous, avec la préparation des chipolatas, des grillades et des poitrines. Nous développons également nos propres recettes sous la marque « Ferme Deschamps », avec des bocaux élaborés à partir de notre viande, associés à des légumes et des produits locaux. Parmi les spécialités les plus appréciées, on retrouve par exemple le boudin tartinable ou encore le rôti de porc en bocal.

**Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi la transformation ?**

**Caroline :** La transformation permet de valoriser l'ensemble de l'animal. Elle nous donne aussi la possibilité de proposer différents produits selon les saisons et les besoins. Très bientôt, nous franchirons une nouvelle étape avec la création de notre propre laboratoire de découpe et de fabrication. En attendant, nous travaillons avec l'atelier des Paysans Bio d'Auvergne à Brioude.

**Esprit Edition : À qui s'adressent vos produits ?**

**Caroline :** Nos produits s'adressent aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels. Pour le particulier, nous vendons en direct, sur commande, ainsi qu'en boutique de producteurs, épicerie, Office de Tourisme... et sur des marchés de producteurs. Nous proposons également nos produits à des restaurants et à des cantines proches de chez nous.

**Esprit Edition : Quelles sont vos valeurs au quotidien ?**

**Caroline :** Nous travaillons dans le respect des animaux, de l'environnement et des consommateurs. Nous privilégions les circuits courts et les partenaires locaux et proposons des produits sans additifs et de qualité. Notre promesse, du goût et du local !

**Esprit Edition : Quels sont vos projets pour l'avenir ?**

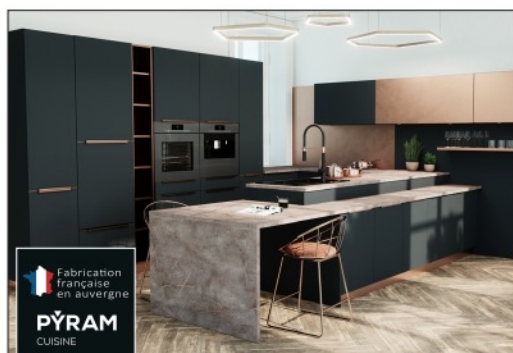
**Caroline :** Nous souhaitons développer la transformation sur place, créer de nouvelles recettes et poursuivre la vente directe. Nous voulons continuer à faire évoluer la ferme tout en restant fidèles à notre fonctionnement.

*Infos pratiques*

**Où trouver les produits ?** L'Office du Tourisme du Bocage à Bourbonnais l'A., l'accueil du Plan d'Eau de Vieure, le Gamm Vert de Tronget, l'épicerie Le Chêne Alimentaire à Buxières-les-M. et l'épicerie Le coq de Cressanges.

**Sur les marchés de producteurs :** à Avermes le vendredi 19 juin à partir de 18 h, à Neuvy le samedi 4 juillet à partir de 18 h et à Tronget tous les vendredis de 16h à 19h.

**Plus d'infos ? 06.25.35.51.26**  
**224 impasse de la Roche à Tronget**  
**lafermedeschamps@gmail.com**



**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





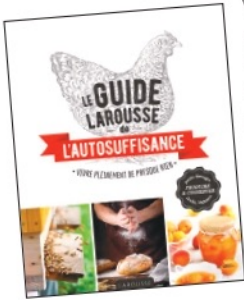
# Le plein d'idées de lecture

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 !



## Coup de cœur de Aude & Julie

### Le guide Larousse de l'autosuffisance



Vivre pleinement de presque rien. Vous êtes installés à la campagne, et, en cette période de crise, vous aspirez à une vie à la fois plus saine, plus conviviale et moins chère, en tirant le maximum de profit de votre jardin et de votre environnement. Quel plaisir de mettre sur la table de

bons fruits et légumes du jardin, 100 % bio, des œufs frais, des conserves et du fromage maison, et, pourquoi pas, le lait de vos chèvres ! Apprenez à cultiver votre potager familial et à constituer votre verger. Débutez vos élevages et découvrez poules, abeilles, oies et canards, lapins, chèvres et moutons. Alors, lancez-vous dans cette passionnante expérience : près de 1 000 illustrations, schémas et dessins détaillent les gestes qui, avec un peu de pratique, deviendront de vrais moments de plaisir !

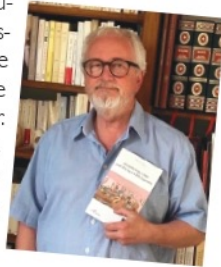
« Intéressant, complet et simple à lire ! »



## Auteur local

### Histoires trop vraies pour être tout à fait inventées de Patrice Collier

Une rencontre amoureuse, un accident domestique, une catastrophe climatique... Tranches de vie découpées au rasoir. Chacune de ces histoires nous conduit au détour d'un couloir, sur une place publique, dans le quartier des Halles ou dans des lieux que la lectrice ou le lecteur attentifs reconnaîtront, peut-être, comme étant près de chez eux. Cela se passait il y a longtemps, se produit aujourd'hui, arrivera demain... Clins d'œil à notre histoire culturelle, littéraire, musicale, politique... Récits de faits divers ou histoires inventées ? L'inattendu est toujours à craindre, ou à espérer.



**Bon à savoir :** Séance de dédicaces à la librairie **Le Moulin aux Lettres à Moulins, le samedi 6 juin, de 14h30 à 18h30.**

## Bon à savoir !

### Le festival Graines de Mai revient à Yzeure du 28 au 31 mai !

Le festival propose une programmation riche de spectacles vivants : théâtre, marionnettes, musique et déambulations pour petits et grands. Sur place, profitez de restauration, activités, animations, jeux et stand maquillage.

**Nouveauté ! Un concert de chansons françaises le vendredi 29 mai après le spectacle de 19h, pour prolonger la magie du festival.**

Tous le programme sur [grainedemai.free.fr](http://grainedemai.free.fr)



## Suivez Camille sur Instagram : retourneoisau

Camille, artisanne ménulphienne, vient d'achever un manège à pédales après trois ans de travail. Formée dans la filière bois et constructrice de roulettes, elle a imaginé ce projet en 2019 pour faire rêver petits et grands. La construction a débuté en septembre 2023 à la ferme de la Mhoite à Saint Menoux. En janvier 2025, elle a soudé la structure tournante sur une remorque grâce aux techniques apprises auprès de chaudronniers du Puy-en-Velay. Quatre oiseaux et un nid tressés d'osier, de métal et de bois, accueillent huit enfants. Un adulte pédale pour faire tourner l'ensemble. Les matériaux proviennent de la nature ou du recyclage. En septembre dernier lors de la Fête de la Pomme à la ferme de la Mhoite, le manège a reçu ses premiers passagers. Il tournera désormais dans les festivals, les écoles et les événements liés à la nature.



Le Tournoisau prend son envol !

L'info  
nerveuse

## 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.



# Un nouveau lieu d'accueil dédié pour les personnes atteintes de cancer à Lurcy-Lévis



Inauguré le 23 avril 2026, ce lieu d'accueil s'adresse aux femmes et aux hommes atteints de cancer et s'inscrit dans la continuité de l'espace déjà en place à Moulins, porté par l'association La Bourbonnaise pour Elles.

Le projet a été initié par les professionnels de santé du territoire notamment Adeline Duranthon, sage-femme et Agnès Marchand, pharmacienne, le Tennis Club de Lurcy-Lévis, avec le soutien essentiel de la municipalité et grâce à l'engagement des professionnels de soins de

support déjà présents sur la commune (Céline Avenier, professeure de yoga, Céline Caille, sophrologue, Benjamin Desgranges, coach sportif, Coralie Rimbault, réflexologue et Eva Sermet, esthéticienne).

La démarche consiste à offrir un accompagnement gratuit, pendant et après les traitements, quel que soit le lieu de prise en charge. « Nous avons souhaité créer un lieu où chaque personne peut prendre un temps pour elle, en dehors du parcours médical. L'idée est de venir comme on est, pour souffler, se déposer et partager en toute bienveillance », explique Céline Caille, sophrologue.



« L'objectif de ces soins est également de venir faire le plein d'énergie et d'apaiser les effets secondaires des traitements. », souligne Adeline Duranthon, sage-femme. Des soins et ateliers sont proposés, en individuel ou en groupe :

soins esthétiques, sophrologie, réflexologie, yoga, sport adapté, temps d'échange.

« Ce lieu permet aussi de rompre l'isolement et de rencontrer d'autres personnes. Chacun peut y trouver un accompagnement adapté à ses besoins. », ajoute Agnès Marchand.

Avec cette ouverture, Lurcy-Lévis prolonge une démarche déjà engagée à Moulins, offrant un espace d'écoute et d'accompagnement au quotidien.

## Bon à savoir !

Pour toute information sur les soins proposés, les réservations, rendez-vous sur le site internet : [www.accompagnement-cancer-moulins.info](http://www.accompagnement-cancer-moulins.info)  
La Maison de Bien-être  
6 bis rue Bara Viala, 03320 Lurcy-Lévis  
Rens. 07 89 91 68 27



## Plus fort la Foire !

Clermont Fèira la grande foire printanière du territoire, revient à la **Grande Halle d'Auvergne du 28 mai au 1er juin**, pour une nouvelle édition placée sous le signe de la découverte et de la convivialité.

Habitat, automobile, shopping, innovations, gastronomie, loisirs, animations et nocturnes festives, ce grand RDV du printemps propose un large éventail d'univers. Pendant plusieurs jours, venez flâner dans les allées, rencontrer des exposants, découvrir de nouvelles idées, déguster des spécialités et profiter d'une programmation riche en temps forts, démonstrations et surprises.



À la fois festive, commerciale et populaire, Clermont Fèira s'affirme comme la foire incontournable d'Auvergne, un lieu de rencontres et de plaisirs partagés. **À ne pas manquer ! Les concerts exceptionnels de Jérémy Frérot et DJ bens sur la nocturne du samedi 30 mai !**

### Infos pratiques

Du 28 mai au 1er juin  
Grande Halle d'Auvergne  
à Clermont-F.

Infos et programmation :  
[www.clermont-feira.com](http://www.clermont-feira.com)



S'ÉQUIPER - SAVOURER - SE DIVERTIR

# CLERMONT fèira

## PLUS FORT LA FOIRE

DU 28 MAI AU 1<sup>ER</sup> JUIN 2026  
GRANDE HALLE D'Auvergne  
CLERMONT-FERRAND

Flashcode pour plus d'infos !

www.clermont-feira.com

Partenaires : CLERMONT AUVERGNE, SOMMET de la Vallée, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, CLERMONT Métropole, CLERMONT Métropole, FESTIVAL XEMBERT

# JALMALV, Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie

Pour **Céline Piters**, bénévole à l'antenne JALMALV de Moulins, la mort n'est pas un tabou. Elle se rend régulièrement auprès de celles et ceux qui savent leur fin de vie proche. Une présence douce, authentique qui rend chaque instant de vie précieux. Retour sur son parcours de bénévole.



Antoinette, Cécile et Céline, bénévoles JALMALV du secteur de Moulins

Céline Piters est naturopathe vitaliste à Bourbon l'Archambault. Particulièrement sensible aux liens humains quel que soit le stade de la vie, elle s'est intéressée en parallèle à l'univers de la fin de vie. « *La mort fait partie de la vie et est encore trop souvent un sujet évité. Pourtant, l'accompagnement vers cette étape de l'existence est précieux. J'ai suivi une formation d'un an sur le sujet en Alsace à l'école Thanatosophia. C'est là que j'ai entendu parler de la fédération JALMALV* » explique Céline.

## Des bénévoles formés

Avant de rejoindre l'équipe, elle a dû suivre plusieurs étapes obligatoires. « *Elles nous permettent d'être au clair avec nous-mêmes, avec notre rapport à la mort, aux autres et avec nos motivations à soutenir ceux qui vont mourir et leurs familles* ». C'est ainsi que Céline a d'abord suivi la

phase de sensibilisation : des temps de rencontres réguliers sur une année, encadrés par des professionnels et des bénévoles JALMALV. Puis, après un entretien obligatoire avec un psychologue, elle a pu accéder à la session de formation initiale d'un an. « *Elle permet de passer de l'idée à la réalité. Nous travaillons à adopter une posture juste auprès des patients, de leurs familles et des soignants. Nous ne sommes ni sauveurs, ni thérapeutes* » explique Céline qui a fait plusieurs stages en EHPAD et dans des hôpitaux.

## Être là, avec ce que l'on est

Depuis 2025, elle se rend plusieurs fois par mois dans les établissements bourbonnais partenaires, à la rencontre des patients hospitalisés en soins palliatifs ou des résidents d'EHPAD. Si la période est grave, l'instant, lui, est rendu le plus doux possible, à l'écoute des besoins de la

personne. Avec délicatesse, prévenance et respect, elle accueille la peur du dernier souffle, les regrets, les confidences, la peine, la crainte de l'après. « *Accompagner l'instant peut se faire aussi sans mots, en étant juste présente par mon regard, mon sourire ou mes mains dans les siennes* ». Céline accueille également la détresse des familles face à l'inéluctable, les écoute et les renseigne, par exemple sur les directives anticipées. S'il fallait ne retenir qu'une qualité pour être bénévole, ce serait sans conteste l'authenticité.

Pauline Orain

## Plus d'infos ?

Antoinette, coordonnatrice secteur Moulins  
06 83 26 97 20  
[www.jalmalv-federation.fr](http://www.jalmalv-federation.fr)



Céline Piters

## Save the date !

Céline Piters animera la conférence « *Je meurs, et alors ?* » le 29 mai à 18h au Point Commun à Avermes. Entrée gratuite.

**Flora Festy**  
Artisans fleuristes

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

**Formatrice accréditée**  
Premiers Secours en Santé Mentale

**Florence TUFFIGO**

06 59 02 06 65  
florence.tuffigo@gmail.com  
[www.pssmfrance.fr](http://www.pssmfrance.fr)

Formation citoyenne accessible à tous.tes, pour apprendre à sauver une vie !

FORMATRICE ACCRÉDITÉE  
PSSM FRANCE

Inscription

Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

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

## Découvrez le Massage de l'Être avec Sofi Monsimer

Le Massage de l'être, un soin personnalisé qui favorise le lâcher-prise !

À découvrir avec **Sofi Monsimer**, à Saligny-sur-Roudon ou Moulins.

« Ancrée dans mon activité professionnelle depuis une quinzaine d'années, mes mains sont au Service de l'Humain pour un Voyage "sur mesure", adapté à la demande de votre corps. »

**Pour qui ?** Femme/homme, femme enceinte, corps douloureux, envie de mieux-être, besoin de se reconnecter, prendre soin de soi, ou juste pour le plaisir !



### C'est quoi le Massage de l'être ?

Entre lenteur et profondeur, ce soin vous accompagne dans un voyage intérieur, où chaque séance est différente, au plus juste de votre vie du moment. « Ce Toucher singulier, adapté à votre corps, votre besoin du jour, favorise une détente profonde, parfois inconnue et enveloppante. Attentive et à l'écoute, après quelques mots déposés, je vous invite à vous allonger sur la table de massage pour un moment de pause, relâchement et apaisement. »

### Plus d'infos :

- Tarif 70 €
- Prévoir 1h15
- Prendre RDV dès que votre corps le demande !
- Bon Cadeau : papier ou imprimable
- Et en groupe aussi :
- Formation Massage de l'être : atelier découverte ou stage
- Cercle de Femmes, au cœur de notre Sororité : 1 fois par mois

### Où me rencontrer :

- Saligny-sur-Roudon : 7j/7
- Moulins : sur rdv
- Instagram ou Facebook : Sofi monsimer
- Internet [www.sofiencouleurs.fr](http://www.sofiencouleurs.fr)
- En direct 06 78 55 01 77

Nouvelle praticienne

#Publi-rédactionnel

### #Dev'perso

- Brigitte CURTY

Entrez dans la Reflexo-Zone

Réflexologie, Hypnose, Cohérence cardiaque, Lumino-relaxation, Neurofeedback visuel (outils de G. Quertant)

06 71 95 50 94

15e année et nouvelle adresse !

28 place Jules Ferry - YZEURE

- Pauline ORAIN Accompagnement

Biographie - Fleurs de Bach

Médiation par l'animal

06 76 77 52 92

[www.po-accompagnement.fr](http://www.po-accompagnement.fr)

### #Naturopathie

- Marion ROCHARD

Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.

06 64 45 11 72

**f** Marion Rochard Naturopathe

Sur rendez-vous :

L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

### #Ostéopathie

- Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - [bourdetspierre@yahoo.fr](mailto:bourdetspierre@yahoo.fr)

<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

### #Coaching et Formation

• Delphine Gysembergh - DHE-CF  
Formatrice en LECTURE EFFICACE • MÉMORISATION • CARTE MENTALE  
Des outils pour gagner en productivité, mémoriser efficacement et décider rapidement.  
Étudiants • Particuliers • Professionnels

[contact@dhe-cf.fr](mailto:contact@dhe-cf.fr)

06 80 61 77 66

**@ f** Dhe-Cf Formations

### #Sophrologie, Massages, Accompagnement en entreprise

- Carole DAUBANAY

Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.

06 67 11 05 28

[www.carolesophro.com](http://www.carolesophro.com)

**f @** Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

### #Chiropraxie

- Dimitri BARTOS, Marine HERMET, Suzy-Lou BRILEY Chiropracteurs

**f @** Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - [www.chiropracteur-allier.fr](http://www.chiropracteur-allier.fr)

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

### #Salon de coiffure, coloration végétale et institut de beauté

### #Centre de formation professionnels et particuliers

- ARCHE DE BEAUTÉ

Massage bien-être, soin corporel, shiatsu crânien, soin du cuir chevelu et des cheveux, soin visage et formations

06 66 41 99 87 - [www.archedebeaute.fr](http://www.archedebeaute.fr)

**@** archedebeaute03

**f** arche de beaute

68 Bd de Nomazy - 03000 MOULINS

### #Étiopathie

- Marie-Laure DURY

Étiopathe

[www.etiopathe-moulins.fr](http://www.etiopathe-moulins.fr)

06 50 12 73 85

**f** Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repos - 03000 MOULINS

## MEUBLES LÉOTY

SÉJOUR & SALON / CHAMBRE / SALLE DE BAIN  
CUISINE / RANGEMENT / DRESSING

25 Avenue de la Libération - Moulins - T. 04 70 20 17 10

[meubles-leoty.fr](http://meubles-leoty.fr)



## OFFRE REPRISE

sur votre

Salon, séjour et literie

jusqu'à **1500€**

Jusqu'au 30 juin 2026

# L'Esperluette

Alimentation biologique

## à Yzeure

Bio, local  
et conseils pour  
votre bien-être



*Produits bio alimentaires*

*Fruits et légumes de saison*

*Produits locaux (circuit court)*

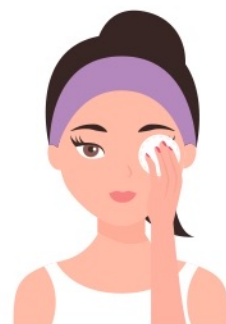
*Cosmétiques naturels*

*Compléments alimentaires*

*Produits pour régimes spécifiques  
(sans gluten, vegan, etc.)*

*Rendez-vous bien-être personnalisés*

*avec Marion Rochard* Naturopathe et praticienne en bio-résonnance



190 route de Lyon - 04 70 34 00 90

(face tour du Crédit Agricole Moulins Sud)

Lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h

Suivez-nous !



L'Esperluette



esperluette\_bio\_yzeure