

L'esprit

Sport & Bien-être

#16 Juin 2026



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Les bons plans fraîcheur de l'été



Le plan d'eau de Vieure propose des activités nautiques pour toute la famille !

L'Esperluette

Alimentation biologique

à Yzeure



Bio, local et conseils
pour votre bien-être

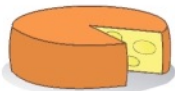
Faites une pause fraîcheur pleine de saveurs !

Yaourts de brebis et fromages artisanaux

GAEC Pascal à Bourbon-l'Archambault

Glaces paysannes et desserts lactés bio

Ferme de la Voie Lactée à Vaux d'Amognes (58)



Les sorbets fruités d'Estelle et Camille Bouc

Vergers de Camille à Autry-Issards



Bon à savoir

Le Petit Local vous régale tous les vendredis !

Kevin vous propose ses pizzas cuites sur place au feu de bois
À emporter de 10h à 14h et retrait des commandes en magasin jusqu'à 19h
Précommande possible au 06 52 36 57 48



Rendez-vous en magasin !

Produits locaux (circuit court)

Compléments alimentaires

Cosmétiques naturels

Fruits et légumes de saison

Produits bio 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_zeure



AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



Coiffeur Franck Provost à Avermes



Groupama à Saint-Pourçain-sur-Sioule

Une info dans le magazine vous intéresse ?
Prenez-la en photo !



Curieux ?



Scannez !

Merci à nos partenaires :



Good news !

Les jeunes élus avermois engagés pour la parole des enfants

À Avermes, le Conseil Municipal du 29 avril dernier a validé le projet des boîtes aux lettres « Les Papillons », porté par le Conseil Municipal des Jeunes. Trois boîtes seront installées aux accueils de loisirs Jean Moulin



et François Reveret, ainsi qu'à la salle des Jeunes. « Les enfants pourront y déposer des messages anonymes pour signaler des situations de mal-être, de harcèlement ou de violence. Les courriers seront relevés par la police municipale puis transmis à des psychologues de l'association "Les Papillons" », précise Sabrina Faure-Fontenay, adjointe déléguée à la jeunesse et aux affaires scolaires. La commune financera le dispositif et signera un partenariat avec l'association. Une initiative du CMJ pour favoriser l'écoute et la parole des enfants. « Écrire peut-être plus facile que parler », soulignent les jeunes élus, qui démontrent ainsi leur engagement citoyen.



Pour célébrer nos 10 ans d'aventure, rendez-vous en ligne tous les 10 du mois !

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Magazine Esprit Sport & Bien-être
 Juin 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

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, Fondation le PAL Nature,
 Pauline Orain, Coïncidence,
 Mathias Galtier, 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



Ne pas jeter sur la voie publique

Elégant. Connecté. Tout comme vous !

NOUVEAU

L'audition n'a jamais eu aussi belle allure.

PHONAK Slim™

- Meilleure compréhension vocale et effort d'écoute réduit¹
- Solution rechargeable pour plus de praticité
- Se connecte aux smartphones²

BILAN AUDITIF³ et ESSAI OFFERT⁴

BOUBÉE AUDITION 26 place d'Allier
03000 Moulins

04 70 20 95 00

¹ Appleton, J. (2020) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Latzel, M., Lesimple, C. et Woodward, J. (2022). New implementation of directional beamforming configurations shows improved speech understanding and reduced listening effort. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. ² Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth plus anciens. Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Sonova AG est faite sous licence. ³ Bilan d'aud non médical (A) Essai sur prescription médicale. ⁴ Phonak. Fabricant/Stage : Sonova AG, Lauterstrasse 28, CH-8712 Stäfa (Suisse), Sonova France SAS, 5 rue Marçay-Bastie, 69550 Bron. Société au capital social de 1 000 040 €. Numéro SIREN : 314026882. RCS Lyon. Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'aide auditive à pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBÉE OPTIQUE RCS 328 315 371 CUSSET. Crédits photos Phonak

Quand la chaleur s'installe, on cherche tous un endroit pour se rafraîchir et profiter un peu plus de l'été. Pas besoin d'aller bien loin, autour de chez nous, il existe de nombreux lieux agréables pour se baigner ou simplement passer un bon moment au bord de l'eau. Plans d'eau aménagés, rivières, bases nautiques... notre territoire regorge de belles idées de sorties estivales. Dans ce dossier, nous vous proposons une sélection de ces lieux accessibles pour profiter pleinement des beaux jours...

Une baignade flottante au plan d'eau de Vieure



Le plan d'eau de Vieure ouvre un nouvel espace de baignade avec l'installation d'un bassin flottant. Une première en France pour ce type d'équipement modulable, prévu pour la baignade, les activités nautiques et l'accueil d'événements.

Un site au cœur du Bocage Bourbonnais

Situé entre Montluçon, Moulins et Vichy, le site de Vieure s'étend sur 65 hectares, dont 33 hectares d'étang. Il accueille la baignade, des activités nautiques et des hébergements. Le site est labellisé Pavillon Bleu.

Une baignade ouverte au public

Le bassin flottant remplace l'ancienne plage de sable. Il est gratuit et surveillé. Il comprend un bassin de nage de 25 mètres, une pataugeoire pour les enfants, une plage en bois et un embarcadère pour les pédalos et les canoës. L'eau n'est pas traitée chimiquement. « Ce nouvel équipement, cette baignade 100 % naturelle est une première en France. C'est un équipement pensé pour répondre à une exigence d'accessibilité à toutes et tous. Le bassin intègre un système de mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite

et du matériel adapté est prévu », souligne Jean-Marc Dumont, président de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais.

Un projet évolutif

Le projet a été conçu par SPISEA, société spécialisée dans les ouvrages flottants. « La modularité du bassin constitue le cœur du projet. Le site peut accueillir la baignade en journée et des usages événementiels en soirée », explique Virginie Segura, directrice du projet.

Activités nautiques et fraîcheur

Le plan d'eau reste un lieu de fraîcheur en été. Il propose des activités nautiques comme le pédalo, le canoë et le tricycle flottant. Des sentiers de promenade, un camping et des hébergements en bois sont présents autour de l'étang.



Animations et usages

Des animations et événements peuvent avoir lieu sur la plateforme flottante grâce au système modulable. La pataugeoire peut être recouverte pour créer un espace événementiel. Le site accueille aussi des soirées et des activités au bord de l'eau.

Le site est fréquenté pour la pêche et les activités de plein air. La baignade, la promenade et les activités nautiques sont accessibles durant la saison estivale.



Un site en évolution

Avec ce bassin flottant, Vieure poursuit le développement des loisirs de plein air et des activités nautiques autour de la baignade et de l'accueil du public.

Canoë, jeux et randonnées à la base nautique de Jaligny-sur-Besbre

©Photos Maire de Jaligny-sur-Besbre



Située au bord de la Besbre, elle est ouverte principalement en période estivale et propose des activités de loisirs de plein air. Il est possible de louer des canoës, des kayaks ainsi que des paddles pour naviguer sur la rivière au calme et en toute sécurité. Le site dispose également d'une aire de jeux accessible aux enfants et aux adultes. Un filet de badminton et une table de ping-pong sont mis à disposition, avec du matériel disponible en prêt directement à la base de canoës. Des tables de pique-nique sont installées en bord de rivière, à proximité de la médiathèque, permettant de profiter du site à l'ombre. Enfin, la base constitue également un point de départ pour deux circuits de randonnée pédestre de 5 km et 12 km, permettant de découvrir les environs de Jaligny-sur-Besbre.

Quand en profiter ?

Jusqu'au 30 juin, le mercredi et les week-ends de 14h à 18h. Du 1er juillet au 30 août, tous les jours de 14h à 18h. Du 1er au 15 septembre, le mercredi et les week-ends.

Sous réserve des conditions météorologiques.

Plus d'infos : www.jaligny-sur-besbre.fr



À ne pas oublier !

Les indispensables pour une journée en base nautique

Une journée au bord de l'eau ne s'improvise pas totalement. Entre le soleil, l'eau, le vent et les activités qui s'enchaînent, mieux vaut prévoir quelques essentiels pour profiter pleinement de la journée.

Que mettre dans son sac ?

- **Une tenue confortable**
Short, maillot de bain, t-shirt léger... L'idéal, c'est une tenue qui sèche vite et dans laquelle on peut bouger facilement.
- **Des chaussures qui ne craignent pas l'eau**

Très utiles sur les pontons ou les bords sont parfois glissants.

• De quoi se protéger du soleil

Casquette, lunettes et crème solaire restent les indispensables de la journée, même lorsque le ciel semble couvert.

• Une gourde

On pense rarement à boire pendant les activités nautiques... et pourtant, on se déshydrate vite.

• Un sac étanche

Pour éviter de retrouver téléphone ou clés trempés au fond du sac.

• Une serviette et des vêtements de rechange

Le retour en voiture mouillé, on connaît tous...



MBM
M E N U I S E R I E S
ALU • BOIS • PVC

Vivez l'été en toute tranquillité !
Moustiquaires & stores banne

FOURNISSEURS  

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins
04 70 49 30 11 www.mbm-menuiseries.fr
contact@mbm-menuiseries.fr

Besoin de visibilité ?

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



Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

mini Formule Express 9€90

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



BOUR. BON'ÉLEC
ÉLECTRICITÉ

- » Installation électrique
- » LED - Domotique
- » Dépannage électrique
- » Rénovation électricité générale
- » Mise aux normes
- » Conseils et expertise

www.bourbonnals-elec.fr

BOUR. BON'ÉLEC
ÉLECTRICITÉ

07 44 76 00 98 ☎

fab.bourbonelec@gmail.com 📧

- 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT -

Moulins Bain, l'été au bord de l'Allier



©Moulins Communauté

Du 27 juin au 30 août, Moulins Bain reprend ses quartiers sur les berges de l'Allier. Seul site où la baignade est autorisée, la plage de Moulins Bain accueille gratuitement petits et grands dans une zone de baignade surveillée, ouverte tous les jours de 12h30 à 19h. Situé entre le pont de fer et le pont Régemortes, le site propose une plage de sable, des pontons au bord de l'eau et une promenade aménagée le long de la rivière. Les visiteurs pourront également profiter des espaces ombragés pour pique-niquer ou se détendre. Terrains de pétanque, de beach-volley et de mini-foot, tables de ping-pong et aire de jeux viennent compléter les équipements de loisirs.

Au-delà de la baignade, les visiteurs pourront profiter pleinement de la rivière Allier grâce à

la location de canoës proposée sur le site par l'ASPTT Canoë-Kayak. Une manière originale de découvrir les paysages naturels qui bordent le cours d'eau. Pour ceux qui préfèrent rester sur la terre ferme, un service de location de vélos à la Maison de la Rivière Allier, V-Léo Loisirs assuré par Moulins Communauté, permettra également d'explorer les berges et les environs à son rythme.



©Moulins Communauté

Save the date !

La saison débutera avec la **Fête des Berges, les 27 et 28 juin**. Au programme : trampoline, escalade, baby-foot géant, ventrigrisse et de nombreuses animations gratuites, de 11h à 13h puis de 14h à 20h. Un rendez-vous pour lancer l'été au bord de l'Allier.

Tous à l'eau !

Pourquoi on aime les bases nautiques ?

Parce qu'on y passe une vraie journée dehors. On bouge, on rigole, on décroche des écrans et on profite simplement du grand air. Paddle, kayak ou pédalo, pas besoin d'être un grand sportif pour se faire plaisir.



Canoë sur le plan d'eau de Vieure

©PROD03

Le conseil en plus

Avant de partir sur l'eau, prenez toujours deux minutes pour vérifier la météo et écouter les consignes des encadrants. Même sur un plan d'eau calme, les conditions peuvent changer rapidement.

Les réflexes sécurité

- Porter un gilet de sauvetage lorsque l'activité l'exige
- Éviter de partir seul sur l'eau

Save the date !

AquaFest, La fête de l'eau à Treteau !

La Communauté de Communes Entr'Allier Besbre, en partenariat avec la commune de Treteau et son comité des fêtes, lance la 1^{ère} édition d'AquaFest', un nouvel événement autour de l'eau et de la nature.

Le samedi 25 juillet à partir de 10h, l'étang de Treteau accueillera de nombreuses animations. Marché artisanal, ateliers autour de la préservation des ressources naturelles, jeux pour enfants, conférences, sans oublier le feu d'artifice et le concert gratuit à partir de 20h30. Une buvette et plusieurs points de restauration seront également présents sur place. À travers cette journée, l'événement AquaFest' souhaite sensibiliser le public aux enjeux liés à l'eau et à la protection de notre environnement et valoriser les initiatives locales et la rivière Besbre.

Plus d'infos : www.interco-abl.org



Glisse et baignade à Paray-sous-Briailles



Le **Natural Wake Park** accueille petits et grands autour des activités nautiques et des loisirs au bord de l'eau. Le site permet de pratiquer wakeboard et ski nautique grâce à son télési nautique, accessible aux débutants comme aux pratiquants réguliers.

Durant l'été, plusieurs activités sont proposées sur la base nautique. L'aquapark accueille les enfants dès 6 ans avec un parcours sur l'eau. Paddle et pédalo permettent aussi de profiter du plan d'eau en famille ou entre amis. Pour ceux qui souhaitent découvrir le wakeboard, le matériel est disponible sur place avec un accompagnement pour les premières sessions.

Le vendredi soir, les After Wake réunissent visiteurs et habitués autour de concerts et de soirées au bord de l'eau. Une aire de camping permet également de prolonger le séjour au plus près de la base nautique.

Infos, horaires et réservations sur Facebook et Instagram.





**l'Assurance
Maladie**



santé
famille
retraite
services

La santé dentaire entre dans une nouvelle ère.

« *M'T dents tous les ans !* », c'est un rendez-vous annuel
chez le chirurgien-dentiste offert à tous les 3-24 ans, par l'Assurance Maladie
et votre complémentaire santé. Profitez-en !



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 découvre l'Overhead Hold

Un exercice de gainage d'épaules en position overhead (bras tendus au-dessus de la tête).



À vous de jouer !

- Prenez une charge modérée (haltère ou bouteille d'eau).
- Développez-la au-dessus de la tête en position stable.
- Maintenez la posture en alignant :
- Jambes tendues
- Bassin légèrement rétroversé
- Tête alignée, regard droit devant
- Bras près des oreilles

Points de vigilance, évitez de :

- Pencher le buste en arrière
- Cambrier le bas du dos

Pour ce qui est de la durée l'idée et d'aller chercher une charge permettant de tenir 1 minute et de l'augmenter de 10 secondes en 10 secondes toutes les semaines. Avec 5 à 10 passages par séance en fonction de l'aisance à tenir cette position.

Romy championne de France des Écoles de Tir

Romy Galvardon, jeune carabinière en catégorie poussine fille, poursuit sa progression sous les couleurs de l'ASTAM (Association Sportive de Tir de l'Agglomération Moulinoise). La saison dernière, elle avait terminé vice-championne de l'Allier, décroché le bronze aux championnats d'Auvergne et pris la 15ème place aux championnats de France à Dole. En 2026, avec le soutien de sa famille, Romy franchit une nouvelle étape : championne d'Allier, championne d'Auvergne puis championne de France des Écoles de Tir à Béziers. Avec un score de 385,5 points sur 400, elle s'impose avec un dixième de point d'avance sur sa dauphine, confirmant son talent et sa régularité.



Romy avec Monsieur Pingouin, la mascotte de l'école de tir de l'ASTAM, entourée de ses parents, Jérôme et Audrey Galvardon.

L'élite de l'athlétisme à Moulins

Au stade Hector-Rolland, le **samedi 4 juillet**, aura lieu le Meeting national de Moulins Communauté, organisé par l'EAMYA. Au programme, trois épreuves nationales : hauteur et perche féminines, longueur masculine ainsi que des épreuves inter-régionales. « Depuis plusieurs années, nous accueillons à Moulins des athlètes de niveau national. Cette année ne fera pas exception avec, déjà inscrits à la perche, Ismaël Sawaneh, 4ème au bilan français (RP : 5,78 m), et Margot Chevrier, multiple championne de France (RP : 4,71 m). La tenante du titre à la hauteur, Kahyna Ombessa Dzangue, remettra son



titre en jeu, tandis qu'Adrien Ralite, finaliste des Championnats de France en salle, tentera de s'approcher des 8 m en longueur », nous précise Éric Dagois, président de l'EAMYA. Début des compétitions à 9h pour la perche et à 17h30 pour le meeting.

À Souvigny, le foot s'écrit aussi au féminin !



Le **samedi 20 juin**, le stade Guy-Arnefaux de Souvigny accueillera un tournoi féminin de football à 8, organisé à l'initiative des joueuses du club. À travers cet événement, la section féminine souhaite faire connaître son équipe et encourager de nouvelles pratiquantes à rejoindre l'aventure. « Plusieurs formations de l'Allier et de la Nièvre sont attendues pour cette journée de rencontres. Un quiz sur l'arbitrage, animé par le conseiller technique du District de l'Allier, viendra compléter le programme. Ce tournoi marque également la fin d'une saison réussie pour les joueuses de Souvigny, sacrées championnes de D1. L'événement mettra aussi à l'honneur les bénévoles et les joueurs seniors du club, impliqués tout au long de l'année auprès de la section féminine. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du programme "Toutes Foot", dédié au développement du football féminin », explique Lénaëlle Jeanin, joueuse du club et impliquée dans l'organisation du projet.



2 places, 2 gagnants ! pour le film TOY STORY 5

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le 22 juin 2026

#lebonplancinéAude&Julie



" La 100 Kil Tranquille", une course pas comme les autres



En mai dernier, le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure et son pôle de santé mentale ont organisé une course d'endurance inspirée du « Backyard Ultra », une épreuve collective née d'une conviction simple : le sport est un formidable outil au service de la santé mentale. À l'initiative de Julien Handous, enseignant en activité physique adaptée (APA) sur les pôles de santé mentale, ce défi a été imaginé comme accessible à tous, que chacun relève à son propre rythme. Le principe, réaliser des boucles de 6,7 km en moins d'une heure chacune, puis repartir au top de l'heure suivante, jusqu'à 15 boucles enchaînées, soit 100 km et 15 heures d'effort pour ceux qui vont jusqu'au bout. Ici, pas de logique de compétition ou de classement chronométrique, tous les coureurs sont récompensés. Chacun s'engage à son niveau, avec ses propres objectifs. Pour cette 1ère édition, trois participants ont réussi à aller au bout des 15 boucles et peuvent ainsi être qualifiés de « finishers », une performance saluée, sans pour autant établir de hiérarchie entre les coureurs. « Pas de vainqueur désigné, pas de perdant. Juste des humains qui se dépassent, côte à côte, pour aller au bout d'eux-mêmes », nous confie Julien.

Une journée qui a dépassé le cadre sportif

Si les kilomètres se sont accumulés boucle après boucle, ce sont d'abord les moments humains qui restent, comme le décrit Julien « L'animation musicale assurée par l'orchestre du collège Émile Guillaumin a donné le ton dès le matin : de la joie, de l'énergie, une vraie fête populaire en plein air. Les banderoles fabriquées par les soignants, les chiffons mouillés tendus à la volée, les applaudissements spontanés dans les derniers kilomètres... Chaque détail a contribué à créer une atmosphère spéciale, à mi-chemin entre l'épreuve sportive et la fête de quartier. Les temps de récupération entre les boucles, loin d'être de simples pauses, sont devenus des moments de partage, d'échanges et d'encouragements mutuels. On court pour soi, mais ensemble. »

Patients et soignants, acteurs à part entière

Le projet a vu le jour dans le but de poursuivre un objectif affirmé, proposer autre chose aux patients sur leur lieu de soins. « C'est peut-être ce qui rend cette course vraiment unique. Les patients des unités de santé mentale adultes, adolescents et personnes âgées ont participé activement à l'organisation et à l'animation de la journée : gâteaux, boissons, décorations, ravitaillement, encouragements sur le bord du parcours... Loin d'être de simples spectateurs, ils en ont été des acteurs essentiels. » Les professionnels de santé des 14 unités du site d'Yzeure se sont également mobilisés : banderoles, ravitaillement, animation du parcours, musique... Un élan collectif qui a largement dépassé les frontières habituelles des services.

« Cette journée a donné à voir ce que le site d'Yzeure est profondément : un lieu de soins, bien sûr, mais aussi un lieu de vie, de solidarité, d'engagement et de rencontres. Quelque chose s'est passé. Il est difficile de le résumer avec des mots, mais beaucoup d'entre nous l'ont probablement ressenti. Il y avait, dans cette journée, une forme de simplicité, d'authenticité et de chaleur humaine qui nous rappelle pourquoi nous avons choisi ces métiers », témoigne M. Amengual-Serra Fabien, directeur référent des pôles de santé mentale et de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent.

En quelques chiffres

- 45 participants au départ, dont 33 hommes et 12 femmes
 - 80 % sont des agents du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure
 - 15 boucles de 6,7 km – 100 km au total pour les finishers
 - 3 finishers : Tiffanie (IDE en Réa), Miloud (Team Quais d'Allier) et Frédéric Lutz (directeur du CHMY).
 - 14 unités de soins mobilisées pour encourager les coureurs
 - Prix d'inscription libre, l'intégralité des fonds reversée à l'association YMAGO
- « L'événement a bénéficié du soutien de l'association YMAGO et d'INTERSPORT Moulins. Un grand merci à l'orchestre du collège Émile Guillaumin pour l'animation musicale, aux bénévoles, aux soignants et à l'ensemble des patients qui ont fait de cette journée un moment exceptionnel. » tient à préciser Julien

Chronique sportive et humoristique de Jean-Louis Dudun



#Football

Le Dimanche des moufls

En ce dimanche de 1951, le givre pétrifie les herbes hautes du terrain de foot de Saligny sur Roudon. Dans le vestiaire adverse, le goal, Gaston, réalise avec effroi qu'il a oublié ses gants de cuir. Avec ce froid, affronter un ballon glacé et durci par le gel à mains nues relève de l'imprudence. C'est alors qu'un de ses équipiers, sort de sa musette, une paire de moufls en peau de mouton retournée ! L'image est cocasse et provoque les rires gouguenards des spectateurs. Pourtant le ridicule ne tue pas : il protège. Durant tout le match, Gaston fait front, multipliant les parades avec ses pattes d'ours. Résultat final 0/0. L'arbitre en inscrivant le résultat sur la feuille de match eut un léger sourire en lisant le nom du gardien : Gaston MITAINE !

Morale : la performance ne réside pas dans la sophistication de l'équipement mais dans l'adaptation à l'imprévu.

Le dimanche suivant, avec ses gants retrouvés, Gaston encaissa 7 buts...



Save the date !

Randonnée VTT « Bois Noirs Oxygène » à Lavoine

Le VTT Club des Bois Noirs organise une randonnée VTT au départ de Lavoine les 27 et 28 juin. Six nouveaux circuits sont proposés pour que chacun trouve un circuit adapté à son niveau, du circuit de 15km pour tous jusqu'au Raid de 100km pour les experts ! Ouvert également aux VTAE. Venez profiter du tout nouveau stade VTT du Montoncel.

Inscriptions en ligne sur www.boisnoirs.fr.

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

PART'ENER

Borne de recharge

Conception • Maintenance • Mise en conformité

Installation • Dépannage toutes marques

nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr

L'environnement, corde sensible de Rémi Petiteau

Rémi Petiteau est artisan luthier et musicien à Meillers. Soucieux de la préservation de l'environnement, il fabrique des guitares à partir de bois locaux et n'utilise aucun produit toxique. Sous ses doigts passionnés, acoustique et esthétique trouvent une harmonie parfaite.



À peine la porte de son atelier poussée et déjà les odeurs de bois enivrent. Des essences, la plupart locales, avec lesquelles Rémi donne corps aux guitares acoustiques de musiciens professionnels et amateurs (classique, folk, jazz). Noyer, poirier, frêne, érable, mais aussi cormier, alisier, ou encore robinier et épicéa, chaque essence dispose de qualités spécifiques, façonnées au fil des ans avec patience par la nature.

Après ses études à Moulins, Rémi intègre la faculté de musicologie de Saint-Etienne dont il obtient la licence. Puis, il part au Puy-en-Velay découvrir les métiers du bois au cours de son CAP d'ébénisterie. C'est en 2009, à son entrée à l'école, particulièrement sélective, de lutherie belge (Centrum Voor Muziekinstrumentenbouw), que notes et nervures se rejoignent pour ne plus jamais le quitter. Pendant trois ans, Rémi aiguise son œil et ses mains, plongeant avec plaisir dans l'univers infini de la création

d'instruments à cordes pincées. Sa motivation et son talent ont d'ailleurs été récompensés par le Rabot d'or 2011, prix d'excellence de l'école.

Si son cursus a éveillé ses sens de luthier, elle a tout autant éveillé sa conscience environnementale. « Faire venir du bout du monde, de l'acajou, de l'ébène et du palissandre, traditionnellement utilisés pour fabriquer des guitares, est une hérésie écologique » explique Rémi. À son retour dans le bourbonnais, il est intégré au Leonardo Guitar Research Project, en tant qu'ambassadeur en France. Ce projet d'éducation européen, créé autour de musiciens professionnels, acousticiens, luthiers et scientifiques, visait à promouvoir le développement des essences non tropicales dans la fabrication des guitares. Grâce à des mesures scientifiques dont des tests à l'aveugle éloquent, les bois d'essences européennes ont pu prouver toute leur qualité de résonance et leur fiabilité acoustique.

L'engagement environnemental de Rémi ne s'arrête pas là, puisqu'il n'utilise aucun produit toxique pour assembler et sublimer ses guitares. Sa colle provient du collagène de peaux d'animaux. Son vernis est l' ancestrale gomme



laque issue de sécrétions de cochenilles, qu'il étale patiemment à l'aide d'un tampon en coton. Trouver le juste équilibre entre le respect de la nature et celui de l'art musical, voici ce qui rythme le quotidien de cet artisan qui vit au diapason de ses convictions.

Pauline Orain



Infos pratiques

Rémi Petiteau, restauration et fabrication de guitares sur-mesure à Meillers.
www.guitares-to.fr - 06 77 23 58 36
Facebook : Rémi Petiteau



Vous recherchez
du boulot ?
Venez chez



8 Place Garibaldi - MOULINS www.ACTO-RH.com 04 70 20 21 29

OFFRE DE BIENVENUE
À vos côtés pour protéger votre santé !

Pour toute nouvelle adhésion

1 MOIS
 DE COTISATION
offert

Mutuale
la solidarité mutualiste
www.mutuale.fr

VOUS CONDITIONS EN BUREAU D'ACCUEIL ET SUR WWW.MUTUALE.FR

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

BATI-PRO

Neuf & rénovation depuis 1994

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

ENTREPRISE QUALIFIÉE
 QUALIBAT

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

RGE
 Eco
 artisan
 Le nouveau visage de l'énergie

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

Comptoir de location

C.D.L.
 MOULINS

La location qui donne vie à vos projets !

LOCATION 04 70 49 35 79

MATERIEL PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

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

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...

MOTOSPLUS

Kawasaki

Beta

DERBI

YAMAHA

SYM

ROULEZ TOUJOURS +

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

SCABB
 RÉNOVATION

Rénovation globale
 Maintien à domicile
 Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49

www.scabb.fr

QUALIBAT

Chez nous, le **Bonheur** est fait maison.

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 Lany - 03400 Toulon-sur-Allier

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



Recette du chef Thomas du restaurant Les 4 Saisons à Saulcet

Tartare de cabillaud, givre de fraises et tuile dentelle

À vous de jouer !

Tartare de cabillaud

1 pomme bio, 1 grosse échalote, 1 demi-carotte, herbes fraîches (persil, coriandre ou aneth), 400 g de cabillaud



Couper la pomme en petits dés, ciseler l'échalote, éplucher, couper la demi-carotte en brunoise et mélanger le tout dans un petit bol. Réserver au frais. Couper le cabillaud en tartare (petits dés). Réserver au frais.

Tuile dentelle

80 g d'eau, 30 g d'huile de tournesol, 10 g de farine, 1 g de sel, colorant en option

Mettre tous les éléments dans un bol et passer un petit coup de mixeur plongeant ou bien fouetter, en faisant attention aux grumeaux ! Faire chauffer une poêle, verser une petite louche dans la poêle et attendre que l'eau s'évapore. La tuile est prête.

Givre de fraises

60 g de fraises

Mettre les fraises entières dans le congélateur la veille. Au moment de dresser l'assiette, sortir les fraises du congélateur et râpez-les au dernier moment au dessus de l'assiette. Cela fera un givre de fraises.

Dressage

Prendre les 400 g de cabillaud, ajouter 4 belles cuillères à soupe de notre assaisonnement préparé précédemment (pomme, carotte, échalote). Ajouter un filet de jus de citron. Répartir notre tartare assaisonné en 4, cercler au milieu de l'assiette. Hacher finement l'herbe de votre choix et râper le givre de fraises sur votre tartare. Enfin, poser la tuile en dernier.

C'est prêt ! Bon appétit !



Thomas et Marie

« Envie d'essayer cette recette à la maison ? Prenez-la en photo ! »

Les 4 Saisons - 6 Rue du Tilleul - Saulcet - 04 70 45 32 69

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

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

« Besoin de visibilité ?

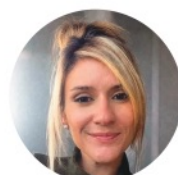
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ,,

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

SUIVEZ-NOUS !

BY AÛDE & JULIE

www.espritsportetbienetre.fr



Astuce diététique

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

Fruit seul ou fruit accompagné ?

Les fruits d'été sont parfaits pour une collation légère et rafraîchissante. Pourtant, lorsqu'ils sont consommés seuls, la faim peut parfois réapparaître rapidement. Pour prolonger la satiété, pensez à les associer à une source de protéines :

- Fraises & fromage blanc
- Abricots & poignée d'amandes
- Pêche & skyr nature
- Melon & yaourt nature

Cette association permet de ralentir la digestion, de mieux réguler la glycémie et d'éviter les petites fringales de l'après-midi.



Le bon réflexe

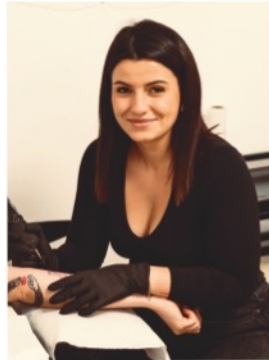
Lorsqu'une collation doit vous tenir plusieurs heures, associez toujours un fruit à une source de protéines ou à quelques oléagineux.

Plus de conseils ?

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

Clémence tatoue les souvenirs sur la peau

À Avermes, Clémence Blanchon donne une seconde vie aux souvenirs à travers des tatouages délicats et chargés d'émotion.



Installée depuis avril au sein du shop Otaku Tattoo, Clémence a choisi de quitter le secteur bancaire et décide de changer de voie pour se consacrer pleinement à une passion de toujours, le dessin. Une re-

conversion guidée par l'envie de faire un métier plus créatif, mais aussi plus humain.

Spécialisée dans le style fine line, elle réalise des tatouages fins et intemporels. Son univers se distingue notamment par les "doudous", ces objets d'enfance qu'elle transforme en symboles durables. Elle leur offre une seconde vie, gravée sur la peau, comme une mémoire indélébile. « Certains clients vont même jusqu'à faire tatouer le doudou de leur enfant, comme un souvenir à garder toute une vie. » nous confie Clémence.

L'univers de Clémence ne s'arrête pas aux images. Elle propose également du lettrage, souvent autour de jeux de mots ou de doubles

sens, avec toujours la même approche, échanger, comprendre et créer un projet qui a du sens pour la personne.

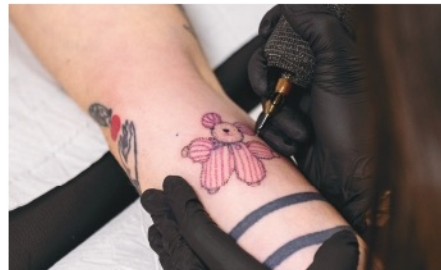
Son travail est à découvrir sur Instagram :
@museblanche.tattoo
Contact : museblanche.tattoo@gmail.com



Juliane 29 ans

« Mon doudou représente quelque chose de profondément important.

C'est l'un des rares objets que l'on garde de notre enfance et qui nous accompagne tout au long de notre vie. Avec le temps, il s'abîme, il change, mais il reste chargé de souvenirs. Le faire tatouer, c'est une manière de le préserver, de garder cette part d'enfance avec soi, même quand l'objet finit par disparaître. »



Publi-rédactionnel

Découvrez la Presso Infra EMS

Une technologie innovante qui aide à soulager les jambes lourdes, relancer la circulation sanguine, affiner et tonifier la silhouette.

Grâce à l'infrarouge et à l'EMS, profitez d'une sensation de légèreté et d'une peau plus lisse et raffermie



Profitez d'une séance d'essai

A seulement **19,90€**

Votre corps vous dira merci !

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

Site : svelteo.fr

f Sveltéo (Moulins)



designer

06 77 14 29 84
Illustrations personnalisées
 En direct pendant le vin d'honneur
 Sur commande (particuliers et pros)

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
 hommes femmes enfants

Suivez-nous !
 Line & Hair

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

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

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



OFFRE REPRISE

sur votre

Salon, séjour et literie

jusqu'à **1500€**

Jusqu'au 30 juin 2026

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

À la santé du seigneur de Soupaize



Située entre le vignoble de Saint-Pourçain et le Bocage bourbonnais, cette boucle de 20,4 km est idéale pour les enfants de plus de

10 ans, les pratiquants occasionnels et les amateurs de vélo. Au départ de Chemilly, empruntez une petite route traversant les vignobles de Saint-Pourçain, célèbre vin AOC autrefois servi à la table des rois de France et à la cour des Papes. Rejoignez ensuite Besson en passant devant la maison de maître du Pressoir Ban. Poursuivez vers Bresnay par de jolies routes ombragées au cœur du Bocage bourbonnais, entre pâtures, étangs et haies typiques de la région. Vous atteindrez le superbe château de Soupaize, ancien siège d'une importante seigneurie, avant de revenir tranquillement à Chemilly. **Important : cet itinéraire emprunte des voies partagées avec des véhicules motorisés.**

Retrouvez le descriptif de cette balade à vélo sur votre smartphone en téléchargeant gratuitement, et sans création de compte, 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 !**

Une 1ère Fête de la Nature réussie !



La Fondation Le PAL Nature, ses bénévoles et ses partenaires proposent des temps de sensibilisation tout au long de la saison du parc Le PAL. La Fête de la Nature débutait cette série d'animations, les 23 et 24 mai derniers. La Fondation invitait petits et grands à en savoir plus sur la démarche environnementale du PAL puis à faire connaissance de ses partenaires et de leurs savoir-faire (Nicole Langlois et sa couture zéro-déchet, L'Auré Créative et son recyclage de plans du PAL, les offices de tourisme : L'Abel Destination & Le Grand Charolais, Corail Sub Moulins : club de plongée et sa sensibilisation à la protection des cours d'eau, ANIM & 03 : grands jeux en bois fabriqués à partir de bois recyclé, La

Miellerie du Pays Charolais...). Cette journée a permis de collecter 2186,87 € pour financer la conservation des espèces menacées sur le terrain en France et à l'étranger.

Découvrez les projets soutenus sur : www.lepal.com - Rubrique : S'engager



Save the date !

Prochains rendez-vous : la journée internationale de la girafe les 20 et 21 juin, la journée seigneurs le 27 juin, la journée mondiale sans sac plastique les 4 et 5 juillet ! Pour en savoir plus suivez la fondation sur les réseaux sociaux !

**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 !



Le chou kale



La lavande



Vu sur le web

De la recherche au jardin, la vision d'Alain Chavoix à travers AlterEden.fr

AlterEden.fr est un site dédié à une nouvelle approche du jardinage, face aux enjeux climatiques et aux évolutions des écosystèmes. Il propose une boutique de produits naturels déjà utilisés par des professionnels, ainsi qu'un espace de conseils, d'articles et de ressources scientifiques pour accompagner les jardiniers. Le site est porté par le bourbonnais **Alain Chavoix**, spécialiste en nutrition végétale depuis plus de 40 ans, qui a accompagné de nombreux professionnels (maraîchers, horticulteurs, vigneron, collectivités) et dont l'expertise a permis de développer des solutions naturelles issues du terrain. AlterEden a donc une vocation pédagogique afin de rendre accessibles aux particuliers des savoirs issus du monde professionnel, pour promouvoir des jardins plus durables et moins dépendants de produits chimiques. Le site propose également des outils de diagnostic et des contenus éducatifs.



Adèle s'en mêle !



Save the date !

Réservez votre samedi 26 septembre

Cette année le SICTOM Nord Allier fête ses 50 ans, un demi-siècle d'existence, de service public de ramassage en constante évolution.

Un samedi de fête

Des ateliers, des manèges, un spectacle, des jeux, une réalité virtuelle pour apprendre, vous challenger sur le thème des déchets. Attention certaines visites, ateliers seront soumises à réservation.

Un samedi d'échanges

Venez rencontrer, échanger avec les agents qui travaillent au quotidien au SICTOM Nord Allier : collecte, ressources Humaines, garage, atelier, communication, etc.

Un samedi de découvertes

Venez découvrir en famille, entre amis les coulisses du SICTOM, les camions, les structures (plateforme de compostage, centre de tri, quai de transfert), les partenaires, tous ceux qui ont fait, font le SICTOM Nord Allier.

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

À vous de jouer !

PRENEZ DATE 50 ANS
DU SICTOM NORD ALLIER

Samedi 26 sept. 2026
10h00 - 18h00
RD 779 Prends-y garde
03230 CHÉZY

Toutes les informations sur sictomnordallier.fr ou suivez le SICTOM Nord Allier sur Facebook

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

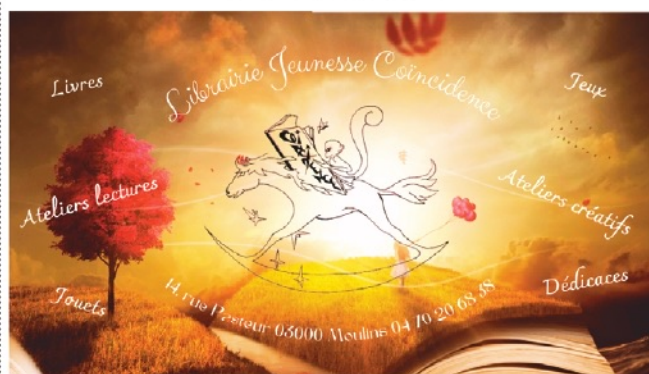
"Aux jardiniers en herbe
Mon premier manuel de jardinage"
de Maria Dek/Michael Holland
aux Editions Hélium

Apprendre à cultiver ses propres trésors n'a jamais été aussi amusant ! Ce guide illustré par Maria Dek accompagne le duo parent-enfant dans l'apprentissage du jardinage.

Au programme : comprendre le rôle des pollinisateurs et la richesse du sol, tout en passant à l'action avec des plantations variées, des herbes aromatiques aux tournesols géants. À partir de 4 ans.



Bonne lecture ! Adeline



Les astuces de Christelle !

Comment garder un équipement sportif frais naturellement

- Aérer systématiquement les vêtements après le sport
- Laver rapidement les textiles humides
- Désodoriser les chaussures de sport avec du bicarbonate
- Rafrâchir un sac de sport avec quelques gouttes de lavande



©Pexels 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

Mel'évasion, découvrir l'Allier autrement

Nous avons rencontré **Mélina, fondatrice de Mel'évasion**, une entreprise de visites en minibus dans l'Allier lancée en octobre 2025. Elle propose une autre façon de découvrir le territoire, en petit groupe. Elle connaît la région et construit ses parcours au fil des rencontres et des lieux.



Esprit Edition : Pouvez-vous vous présenter ?

Mélina : J'ai toujours travaillé dans le tourisme. Titulaire d'un BTS tourisme, j'ai terminé mes études à l'étranger puis travaillé cinq ans dans l'hôtellerie et le tourisme, dans plusieurs pays. J'y ai appris à accueillir, à m'adapter et à construire des expériences. De retour en France, j'ai occupé différents postes, notamment à l'Office de tourisme de Vichy, avant de créer mon entreprise. J'avais envie de revenir ici et de proposer quelque chose à ma façon.

Esprit Edition : En quoi consiste Mel'évasion ?

Mélina : Mel'évasion propose des visites touristiques guidées à la demi-journée ou à la journée dans l'Allier et ses alentours. Le transport se fait en minibus de 9 places. Je prends entre trois et huit personnes. L'idée, c'est de rester en petit groupe. Je vous accompagne avec des itinéraires pensés pour mêler culture, paysages, gastronomie et histoires locales. Les départs se font notamment depuis Vichy, des villes et villages du Val de Sioule et du Val de Besbre, mais aussi Moulins et ses alentours, ainsi que le bocage.

Esprit Edition : Comment construisez-vous les visites ?

Mélina : Je m'adapte aux demandes. Je propose des circuits sur mesure et des thèmes comme le patrimoine, la nature, la ferme, les châteaux, les producteurs locaux, les villages, les vignes ou encore les savoir-faire. Les parcours peuvent aussi être construits autour d'un événement, comme un anniversaire ou un séminaire, avec un contenu adapté au groupe. Dès la montée dans le minibus, la visite commence déjà. J'aime faire de la lecture de paysage, donner des repères sur les lieux traversés et parler de l'Allier, de son terroir et de sa rivière. L'idée, c'est de relier les paysages, les histoires et les rencontres tout au long du trajet.



Visite d'un domaine viticole à Saint Pourçain s/S.

Esprit Edition : Quel lien avez-vous avec le territoire ?

Mélina : J'aime le tourisme local et le fait de faire découvrir des lieux proches que l'on ne prend pas toujours le temps de voir. Pendant les visites, il y a souvent des échanges avec les participants, chacun apporte quelque chose au groupe. Je parle aussi anglais, ce qui me permet d'accueillir différents publics. J'adapte mes sorties selon les envies et les profils. La réservation se fait en ligne. Je travaille aussi sur de nouveaux circuits pour compléter l'offre et proposer d'autres découvertes dans l'Allier.



Visite du Musée de Charroux et de son canton.

Bon à savoir !

En plus des visites touristiques, Mel'évasion propose un service de transport privé en minibus 9 places. Que ce soit pour une sortie entre amis à Vichy, un déplacement occasionnel dans l'Allier, un événement ou un besoin spécifique, Mélina s'adapte à vos demandes.

Infos et réservations

06 38 96 47 58
mchamorintol@gmail.com
www.melevasion.com
Suivez Mel Evasion sur Facebook & Instagram (mel.evasion03)

BOURBON-LANCY

Z.A les alouettes - 71140 BOURBON-LANCY
03 85 89 17 67
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 PERSONNALISÉ
- ☑ 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.moulins@gmail.com
Du Lundi au Vendredi dès 7h

Les Artisans du Mieux-Être : une journée pour prendre soin de soi en Montagne Bourbonnaise



Séance de réflexologie plantaire en plein air

Le **samedi 20 juin**, l'**Arboretum de Ferrière-sur-Sichon** accueillera la première édition des Artisans du Mieux-Être. Imaginée par Laurène, praticienne en réflexologie plantaire et massages chez Les Mains de Laurielle, cette journée réunit plusieurs professionnels du bien-être installés en Montagne Bourbonnaise autour d'une envie commune, proposer un temps pour ralentir, se reconnecter à soi et découvrir des pratiques accessibles à tous.

Dans le cadre naturel de l'arboretum, mis à disposition par la mairie, les visiteurs pourront rencontrer six praticiens et découvrir différentes approches : réflexologie plantaire, shiatsu, hyp-

nose Sajece, magnétisme, soins énergétiques, artisanat autour des plantes médicinales ou encore initiation au bain froid.

Chaque séance, proposée au tarif de 20 €, dure 30 minutes. Les inscriptions se feront directement sur place, dans la limite des places disponibles. Les visiteurs pourront également profiter librement du site et venir avec leur pique-nique pour prolonger ce moment de détente.

« *Tout au long de la journée, Meg, fondatrice d'Ose Nature, accompagnera le public et présentera son activité autour des séjours nature et bien-être. Ce partenariat s'est construit naturellement autour de valeurs communes, le lien au territoire, la nature et les rencontres humaines.* », nous précise Laurène.

Au-delà de cette première édition, Les Artisans du Mieux-Être souhaitent devenir un rendez-vous itinérant à travers la Montagne Bourbonnaise. L'objectif, faire découvrir d'autres lieux, d'autres pratiques et créer des collaborations locales autour du bien-être.

Plus d'infos !

06 19 75 22 57 - 04 43 50 06 47
 lesmainsdelaurielle03bien.etre@gmail.com
 bonjour@osenature.fr

Le Podcast du mois !

Plongée dans l'univers sonore ! Dans cette nouvelle rubrique, nous vous faisons chaque mois découvrir un podcast positif et inspirant, à écouter pour se divertir, réfléchir et se sentir bien.

Ce mois-ci, le podcast « Ça bouge sur le territoire » de la Radio Coquelicot

Animée par **Juliette Moyer**, l'émission « Ça bouge sur le territoire » met en lumière les acteurs, associations, initiatives et projets qui font vivre notre territoire à travers des interviews, reportages et portraits inspirants.



Écoutez notre épisode !

Nous avons récemment eu le plaisir de participer à cette émission. Une belle occasion de partager avec Juliette l'aventure de nos 10 ans, ainsi que notre vision du sport, du bien-être et des initiatives positives que nous avons eu la chance de découvrir au fil des années. Dans cet épisode, nous parlons de nous, Aude & Julie, de la création du magazine et des valeurs qui nous animent au quotidien : le lien humain, la motivation, la curiosité... et tout simplement le bonheur de faire ce que l'on aime.

Retrouvez tous les épisodes sur le site www.radiocoquelicot.com

Horizons
 "Arts-Nature" en Sancy

20 ans

20 JUIN > 27 SEPTEMBRE 2026

10 artistes | 10 œuvres | 10 lieux

Le Mont-Dore Besse/Super-Besse La Bourboule Chambon-sur-Lac Murat Saint-Nectaire Murat-le-Quaire
 Chestreaux Picherande Saint-Dierx Saint-Victor-la-Rivière Eglise-neuve-d'Entraignes Saint-Pierre-Colamine
 Compians Espinhal Valdeix Le Vernet-Sainte-Marquente Fontgredon Saint-Genès-Champespe La Godivelle

Horizons
 "Arts-Nature" en Sancy

ÉVÈNEMENT D'ART CONTEMPORAIN EN PLEINE NATURE
 AU COEUR DU MASSIF DU SANCY - AUVERGNE

20ème édition

Du 20 juin au 27 septembre 2026 :

- 10 OEUVRES MONUMENTALES
- 10 ARTISTES INTERNATIONAUX
- 10 SITES NATURELS D'EXCEPTION

Rdv à ne pas manquer :

RÉALISATION D'UNE ŒUVRE PARTICIPATIVE
 18 et 19 juillet 2026 au Puy de Chambourget à Super-Besse
 Week-end festif qui mêlera animations et pique-nique géant.

EXPOSITION À L'ORANGERIE DU SÉNAT
 (Jardin du Luxembourg-Paris)
 Du 31 juillet au 11 août 2026 (entrée gratuite tous les jours)
 « Horizons Arts-Nature en Sancy - 20 ans d'émotions »

horizons-sancy.com | horizons_sancy | horizons.sancy

Pour les gourmands !

Le Petit Local, des pizzas au rythme des saisons



Depuis deux ans, Le Petit Local propose une autre façon de savourer la pizza à emporter. Dernière ce projet, **Kévin Clément de Givry**, Bourbonnais passionné, défend une cuisine simple, locale et vivante. Après plusieurs années dans la restauration et des voyages à travers le monde, il revient dans l'Allier avec l'envie de valoriser les produits du territoire. « *Ici, on a des producteurs incroyables, ce serait dommage de ne pas les mettre en avant* », explique-t-il. Sur son stand, les pizzas sont cuites au feu de bois et tout est fait maison. La pâte au levain naturel, pétrie à la main avec de la farine semi-complète de la ferme des Béguets à Saint-Menoux, bénéficie d'une fermentation lente qui développe les saveurs et rend la pizza plus digeste. La carte reste volontairement courte. Quatre pizzas seulement, dont deux changent chaque mois selon les saisons et les produits disponibles chez les producteurs locaux. « *Quand certains se fournissent chez Metro, moi je vais au magasin bio l'Esperluette* », sourit Kévin. Pensées comme un produit traiteur, les pizzas peuvent se conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur.

L'astuce de Kévin pour réchauffer la pizza

Pour retrouver une pâte croustillante, réchauffez la pizza à la poêle, à feu moyen, quelques minutes avec un couvercle.

- Où le trouver ?

- **Jeu**di de 18h à 21h aux P'tites Gueules à Bourbon-l'Archambault
- **Vend**redi sur le parking de l'Esperluette à Yzeure de 10h à 14h et retrait des commandes en magasin jusqu'à 19h.
- **Samed**i de 9h à 13h au marché de Bourbon-l'Archambault

- Conseils pratiques

- Réservez votre pizza à l'avance
- Apportez vos contenants
- Possibilité de service traiteur pour vos événements

Contact : 06 52 36 57 48

Facebook : Le Petit Local



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.

• **MOULINS** : Dans le cadre de la **Journée Mondiale des Donneurs de Sang, une collecte exceptionnelle aura lieu vendredi 19 juin de 13h à 18h à la salle des fêtes.** « A l'approche de l'été, période

où les besoins restent particulièrement importants, cette journée a pour objectifs de sensibiliser le plus grand nombre et de mobiliser de nouveaux donateurs. »

• **BOURBON L'A.** : Le mercredi 1er juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SAINTE POURÇAIN S/S.** : Le jeudi 2 juillet de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **SOUVIGNY** : Le mercredi 8 juillet de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• **LURCY LEVIS** : Le lundi 13 juillet de 16h à 19h à la salle socio-culturelle.



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

Le Jardin d'Issards, le repère des gourmands

Julie Darniau et Franck Vignais sont producteurs de fromages et produits laitiers bio issus de leurs vaches qu'ils élèvent dans leur ferme à Autry-Issards. Une délicieuse nouveauté pour les beaux jours qui arrivent : leurs onctueuses glaces à l'italienne bio, à découvrir sur les marchés et évènements estivaux.



onctueuses, elles sont aussi généreuses : pas moins de 100gr de gourmandise, l'équivalent de 3 boules classiques. Quant au cornet, il est constitué d'un délicieux biscuit gauffré bio. Julie a aussi pensé à tous les gourmands et propose des cups pour les personnes intolérantes au gluten. Côté parfums, deux sont à découvrir : vanille et chocolat, mais ils pourraient bien être prochainement rejoints par d'autres saveurs qui, à coup sûr, donneront tout autant l'eau à la bouche. Mamma Mia !

Pauline Orain

Infos pratiques

Où trouver les produits ?

- **Fromages et produits laitiers** : aux marchés de Bourbon l'Archambault (samedi), Neuvy (les mercredis impairs), à Très Allier à Saint-Pourçain-sur-Sioule et la Superette paysanne à Vichy.

- **Les glaces sont à déguster cet été** : aux marchés de Chemilly (4 août et 8 septembre), au plan d'eau de Vieure (samedi et dimanche après-midi) et à d'autres évènements (brocantes, fêtes locales, etc.) dont les lieux et dates sont à retrouver sur Facebook : Le Jardin d'Issards.



Plus d'infos ? 06 74 25 20 66

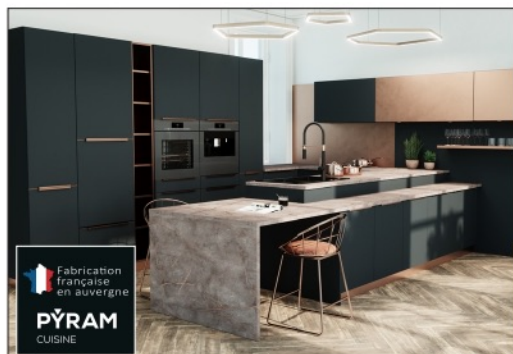
Cela faisait longtemps que Julie Darniau souhaitait vivre sa deuxième vie professionnelle en passant le cap de devenir éleveuse de vaches laitières et fabriquer ses produits bio. C'est chose faite depuis deux ans, épaulée dans son aventure par son compagnon Franck Vignais, anciennement maraîcher. Ensemble, ils ont constitué progressivement leur troupeau, prenant soin de sélectionner différentes races, principalement des Jersiaises, mais aussi des Bretonnes pie-noir, des Brunnes des alpes et une Grise rhétique. Le cheptel vit la majorité de l'année dehors et profite d'une alimentation complémentaire bio. Outre son doux regard incomparable, la Jersiaise est réputée pour la qualité de son lait, particulièrement riche en

protéines, minéraux et carotène qui lui donne sa jolie couleur jaune.

Dans son laboratoire, Julie développe une large gamme de tommes, allant d'une texture fondante, à une pâte mi-cuite ou molle. Les amateurs de fromages n'ont plus qu'à choisir et à se délecter. Des fromages lactiques types cœur de crème sont également proposés, ainsi que de la crème épaisse, du beurre au lait cru et des yaourts nature.

Glaces à l'italienne

La belle nouveauté de cet été, ce sont ses glaces à l'italienne maison, élaborées sans poudre de lait, ni conservateurs ou agents chimiques. Aériennes et particulièrement



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 !

Autrice locale

Le dernier Rampart de Mélanie Baranger
Fantasy-fantastique



Il est temps pour Chris de reprendre le flambeau laissé par sa mère, Lorène. L'oracle la annoncé, pour calmer les tremblements, il devra à réaliser la prophétie des éléments et retrouver son âme sœur doté du pouvoir de la Terre, pour calmer les maux des Terres d'O'Mayll. Chris devra mettre de côtés ses inquiétudes et parvenir à maîtriser le Feu, pour affronter sa quête. Sur ses épaules repose dorénavant l'avenir des Terres d'O'Mayll. Parviendra-t-il à déjouer les pièges qui l'attendent ?

Toute l'actualité de l'auteure sur Facebook et Instagram : Mélanie Baranger

Où l'acheter ? Le Moulin aux lettres et la Librairie Coïncidence à Moulins. Et sur commande auprès de votre libraire. **Séance dédicaces** à l'évènement « Rues piétonnes » au Veurdre le 26 juillet.

Auteurs locaux

En roue libre dans l'Allier et ailleurs

Jean-Charles Gaumé, Alain Daudier et Dominique Louis ont réuni autour d'eux quelques plumes bourbonnaises, l'illustratrice Florine Corbara et des compagnons du



Centre de vie de Ruzière, pour établir une sorte de catalogue de divagations littéraires, de confidences, de souvenirs, de moments partagés et de rappels historiques autour du deux-roues. On y croise non seulement les exploits de géants du cyclisme, de Roger Walkowiak à Julian Alaphilippe, mais aussi un cyclotouriste photographe, des philosophes, un masseur, un philatéliste, une mémoire locale du cyclisme... **En vente : à la librairie Coïncidence, au Moulins aux lettres, à l'Espace culturel Leclerc, au Comptoir des Régions à Moulins, au centre Leclerc à Avermes et en direct auprès des co-auteurs. Dedicaces le 27 juin à 15h à l'Espace culturel Leclerc à Moulins.**

Save the date !

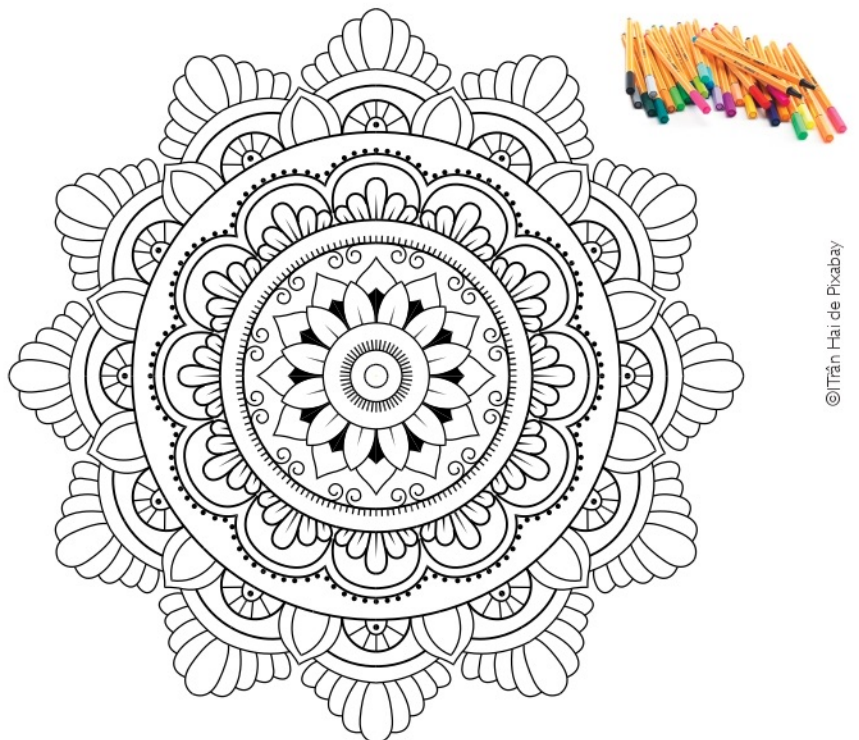
31ème concours bourbonnois de la nouvelle

La médiathèque municipale de Bourbon l'Archambault et le Nabab organisent le 31ème concours bourbonnois de la nouvelle avec le soutien du Conseil Départemental de l'Allier et de l'établissement Ruzière. C'est un rendez-vous incontournable pour les amoureux de la langue française. Cette année, le jury organise la cérémonie de remise des prix aux lauréats le 20 juin à partir de 18h dans les jardins de l'hôtel Montespan. Entrée libre et gratuite. « Ce concours est un pilier de la culture bourbonnaise et participe au rayonnement de notre département. En effet, plus d'une centaine de courriers est arrivé de toute la francophonie » nous explique Lionel Duverger responsable du centre culturel.



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.



©ITRan Hai de Pixabay

Une fois de plus, la célèbre Palm Dog a apporté une touche d'originalité et de tendresse au Festival de Cannes en mai dernier. Cette récompense insolite, devenue incontournable sur la Croisette, met à l'honneur les chiens acteurs ayant marqué les films présentés pendant le festival. Qu'ils soient héros principaux, fidèles compagnons ou simples voleurs de scène, les chiens apportent souvent une émotion unique au cinéma. La Palm Dog célèbre justement cette présence attachante qui fait sourire, rire... et parfois pleurer les spectateurs. Au-delà du clin d'œil amusant cet événement Créée en 2001 met aussi en lumière le lien précieux entre l'homme et l'animal. **Pour sa 26e édition, le prix de la meilleure prestation canine revient à Yuri, bouleversant dans « La Ferra » de la réalisatrice Dominga Sotomayor.**



Quand les chiens volent la vedette à Cannes

L'Info Nerveuse

« Maman, raconte-nous ton histoire »



Elles nous ont portés, mis au monde, vu grandir, ont séché nos larmes et célébré nos joies. Nous tenant la main quand nous en avons besoin et nous la lâchant pour que nous volions de nos propres ailes. Aujourd'hui nous sommes adultes, peut-être parents. Nos mamans ont vu quelques rides se dessiner autour de leurs yeux, témoins du temps qui, inexorablement, passe, sans que l'on puisse le saisir pour l'arrêter, une heure, un jour, un an de plus.

Quelle enfant était votre maman ? Où, avec qui et comment vivait-elle à son époque ? A quels évènements a-t-elle dû faire face ? Qu'a-t-elle

ressenti et peut-être tu ? Autant de réponses et de messages qu'elle souhaite peut-être transmettre avant de laisser, dans son dernier souffle, sa famille derrière elle.

Blotir ses souvenirs dans l'écrin d'un livre
Écrire le livre de sa vie, c'est lui donner le temps de se souvenir, témoigner, partager, se confier, donner du sens et par-là même, transmettre. Aux côtés de Pauline Orain, biographe, votre maman va ouvrir grand les portes de ses émotions et de ses souvenirs pour raconter son histoire. Par sa plume et son savoir-être, Pauline sait se fondre discrètement et avec prévenance dans chaque univers. Elle s'imprégnera des mots de votre maman, de sa personnalité, de ses ressentis et leur donnera vie au fil des pages. Dans ce livre, viendra ainsi se blottir, pour l'éternité, le souvenir de votre maman, repère intemporel de ce qui a fait votre famille.

Plus de conseils

Pauline Orain, prête-plume et biographe certifiée par la Plume Académie. Dans l'Allier et les départements limitrophes.

Premier contact par téléphone au 06 76 77 52 92
www.po-accompagnement.fr



Bon à savoir !

Une bulle de déconnexion au poil pour les jeunes

Bien dans leur corps, bien dans leur tête ! Après le sport, la cuisine et les soirées ludiques pour lutter contre l'isolement, le service jeunesse de la Ville de Moulins a proposé deux séances de médiation animale à l'Espace jeunes. « Animé par Anim'Aude, cet atelier a offert une véritable parenthèse de douceur aux jeunes. Au contact des animaux, les participants ont pu relâcher la pression. Un moment de réconfort essentiel en pleine période d'examen de fin d'année, alors qu'ils sont souvent soumis au stress et parfois éloignés de leur famille. Une pause tendresse salvatrice pour certains ! » nous explique Stéphanie Raboudot, responsable du service Jeunesse.

Prochaine séance réservée aux 14-17 ans à l'accueil de jeunes les Echarteaux le 20 juin.
Inscriptions au 04 70 48 50 44



Publi-rédactionnel

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



LE HAMEAU DES DAMAYOTS
GÎTES - MARIAGE - SÉMINAIRE
www.lesdamayots.fr

Le Hameau des Damayots
une parenthèse au vert pour se retrouver à Montbeugny

Envie de calme, d'espace et d'un lieu convivial ? À Montbeugny, à quelques minutes de Moulins, du PAL et des grands axes, le Hameau des Damayots accueille vos **séjours et événements** dans le cadre chaleureux d'une ancienne ferme bouronnaise. Entouré de campagne, le domaine a gardé le charme de l'ancien avec ses beaux volumes et ses matériaux de caractère. On y vient pour dormir au vert, célébrer un moment important ou faire une halte au cœur de l'Allier. Le Hameau dispose de **6 gîtes de caractère**, pour une capacité totale de **42 couchages**. Pour les fêtes de famille, les week-ends entre amis ou les séminaires, le domaine peut être **entièrement privatisé** afin de profiter des lieux en toute tranquillité. La **grande grange de réception** accueille jusqu'à **85 convives** dans une ambiance champêtre, complétée par une **seconde salle abritée** plus intimiste. Entre deux temps forts, chacun profite des **grands espaces extérieurs** où l'on aperçoit parfois des chevreuils au petit matin, une vraie déconnexion.



Lieu-dit Les Damayots - Montbeugny
Tarifs et réserv. **06.75.23.41.48** - contact@lesdamayots.fr
www.lesdamayots.fr |  Hameau des Damayots

Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

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**



Publi-rédactionnel

Stages d'été, Qi Gong et méditation avec Frédérique Picarony

• **Auvergne : Cantal du 17 au 21 août et du 24 au 28 août 2026**
Pension complète à la Ferme-auberge des Prades
Au programme : Préparation corporelle, Qi Gong général de santé, posture, méditation et Kum Nye.



• **Maroc : Essaouira du 16 au 20 novembre 2026 et du 15 mars au 29 mars 2027**
En pension complète au centre de Douar Noujoum à Essaouira pour la durée du stage.

Au programme : Qi Gong thérapeutique (Nei Yang Gong, Qi Gong dynamique, posture de l'arbre, temps libre (farniente, visite, massages, hammam, atelier cuisine marocaine, baignade dans la piscine, méditation guidée et auto-massage. Un des après-midi de la semaine sera consacré à une marche et pratique du Qi Gong au bord de l'océan au Cap Sim (Sud d'Essaouira).



Ces stages sont accessibles à tous !

Inscriptions aux stages de Qi Gong dès à présent ! Débutants et confirmés.
Rens. 06 87 51 49 78
ou www.atelier-qi-gong.com

Une nouvelle solution de répit pour les aidants d'enfants en situation de handicap



La plateforme Bulles d'R propose « Bulles de sourires », un dispositif de halte-répit destiné aux aidants d'enfants en situation de handicap. Ce service permet aux proches aidants de confier leur enfant quelques heures dans un lieu adapté, hors du domicile, afin de prendre du temps pour eux, se reposer ou assurer des démarches personnelles. Mis en place en partenariat avec l'AFD 03 (Aide aux familles et à la parentalité à domicile de l'Allier), le dispositif s'adresse aux aidants non professionnels accompagnant un enfant de moins de 18 ans. L'accueil est assuré par des professionnels formés. Des demi-journées sont proposées deux fois par mois sur les bassins de Moulins, Vichy et Montluçon. Chaque séance accueille jusqu'à trois enfants. Des activités adaptées à l'âge et aux capacités de chacun sont proposées. Le service est gratuit, sur inscription et après un entretien préalable.

Rens. 08 05 03 06 09 (numéro gratuit)
ou www.udaf03.fr

Un après-midi dédié au bien-être à Moulins

La Ville de Moulins et le CCAS vous invitent à une journée dédiée au bien-être, le **samedi 20 juin de 13h30 à 18h30 à la salle des fêtes de Moulins**. À travers différents stands, venez découvrir un large éventail de pratiques favorisant le bien-être physique et mental : coaching sportif, sophrologie, réflexologie, massages, et bien d'autres encore. Des ateliers variés seront proposés tout au long de l'après-midi, permettant aux visiteurs de rencontrer des professionnels et de s'initier à diverses disciplines pour prendre soin de soi.

Au programme : Plus de 30 partenaires. Ateliers et/ou mini-conférences de 20 à 30 minutes



Venez nous rencontrer !

« Nous serons présentes avec notre coin lecture détente et bien-être, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! »
Aude & Julie



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Comment le CBD agit-il sur notre système nerveux ?

Par son interaction avec le système endocannabinoïde de l'organisme, en modulant notamment les récepteurs de la sérotonine et la dopamine, qui jouent un rôle crucial dans la :

- réduction de la tension nerveuse,
- régulation de l'humeur et des émotions,
- la diminution du stress et de l'anxiété au quotidien.

Son utilisation induirait une baisse mesurable de l'excitabilité neuronale, paramètre lié aux troubles anxieux et au stress chronique. Il a été rapporté également que son effet anti-inflammatoire ciblerait directement l'inflammation nerveuse, limitant ainsi certains symptômes associés aux états de mal-être, de surcharge mentale ou de douleur.

Cette impression de relaxation, de relâchement musculaire et de clarté d'esprit concourt fortement à l'emploi du CBD dans les stratégies de gestion du stress, de retour au calme intérieur et d'un sommeil réparateur.



Marianne Benjamin et Camille

Alors, si vous souhaitez prendre soin de votre système nerveux, parlons-en ! Venez nous rencontrer à l'Espace Bien-être le Chanvrier Moulins

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

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

Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



Retour d'hospitalisation

Une aide sur mesure pour un retour à la maison en toute sérénité

- Garde-malade ou surveillance
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Présence 24h/24 pour les sorties complexes
- Réactivité de mise en place et gestion des urgences



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

L'aide à domicile sur-mesure | 04 15 40 22 22
24 cours Anatole France | 03000 Moulins

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



Bénédicte Taillandier
Kinésiologue
Décodage biologique des maladies

Kinésiologie et décodage biologique Transgénérationnel

Nouvelle praticienne

« Et si le corps détenait les clés de votre mieux-être ? »

Bénédicte Taillandier, kinésiologue, accompagne enfants et adultes face au stress, douleurs, allergies, blocages émotionnels, troubles du sommeil, manque de confiance et difficultés scolaires ou relationnelles.

Une approche holistique et douce qui combine tests musculaires, techniques issues de la médecine chinoise et outils de libération émotionnelle afin de restaurer la cohérence entre le corps et le psychisme.

« En **kinésiologie**, pratiquée en présentiel, j'utilise le test musculaire, outil de dialogue avec le corps, pour identifier les stress, blocages, ou déséquilibres physiques, émotionnels et énergétiques. Grâce à des équilibrations adaptées, et à vos ressources, vous retrouvez un mieux-être, plus d'autonomie et une liberté de choix plus consciente. »

À cette pratique s'ajoute le **décodage biologique**. « Cette approche propose un éclairage dans la compréhension de vos maux au quotidien. Donner du sens à ce que le corps manifeste permet d'ouvrir un nouveau regard sur soi et son histoire. »

L'accompagnement peut également se faire en ateliers autour de l'**exploration de votre arbre généalogique**. « Ce travail en profondeur met en lumière mémoires, loyautés invisibles et répétitions inscrites dans votre his-

toire afin de mieux comprendre ce qui influence encore votre vécu actuel. »

Chaque séance est unique et s'adapte à vos besoins et à votre rythme. Les accompa-

gnements en décodage sont proposés en présentiel et en distanciel. « je vous aide à conscientiser, accueillir, et libérer ce qui vous bloque pour transformer votre vie ! »

Bon à savoir ! Bénédicte sera présente à la journée du bien-être, accompagnée de Coralie Toureau, kinésiologue en cours de certification. Venez les rencontrer et échanger. RDV le 20 juin de 13h30 à 18h30 à la salle des fêtes de Moulins.



Plus de conseils ?

Contactez Bénédicte, kinésiologue au 06 75 16 08 88
taillandierbenedicte9@gmail.com
19 rue Emile Mâle à Yzeure
www.facebook.com/benedicte.kinesio.
decodagebiologique

#Sophrologie, Massages, Accompagnement en entreprise

• **Carole DAUBANAY**
Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.

06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde

5 rue d'Avrilly à TREVOL

#Massage - Cercle de Femmes

• **Sofi MONSIMER BARDET**
Massage de l'être : séance individuelle et formation, depuis 15 ans

Cercle de Femmes

Tél : 06 78 55 01 77

www.sofiencouleurs.fr

sofi monsimer

À SALIGNY-SIROUDON. 7j/7 ou à MOULINS

#Massages et soins du corps à domicile

• **Séléna LE GUEVEL**, L'instant Douceur
Massages bien-être et soins du corps à domicile

Tél : 06 01 30 16 76 (rdv par SMS)

L'instant Douceur

_l_instantdouceur_

Déplacement secteur NIÈVRE et ALLIER

#Chiropraxie

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

Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc à 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

archedebeaute03

arche de beaute

68 Bd de Nomazy à 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 - 06 80 61 77 66

www.formations.dhe-cf.fr/6a048d1d2bf9d

Dhe-Cf Formations

#Ostéopathie

• **Pierre BOURDET**

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierrebouret-osteopathe.fr

4 rue de Villars à MOULINS

#Naturopathie

• **Marion ROCHARD**

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

06 64 45 11 72

Marion Rochard Naturopathe

Sur rendez-vous :

L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

#Étiopathie

• **Marie-Laure DURY**

Étiopathe

www.etiopathe-moulins.fr

06 50 12 73 85

Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repas à MOULINS

#Dév/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 à YZEURE

• **Pauline ORAIN** Accompagnement

Biographie - Fleurs de Bach

Médiation par l'animal

06 76 77 52 92

www.po-accompagnement.fr

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

- VOLTAIRE -

