

 L'esprit
Sport & Bien-être

... ... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

#17 Juil/Août 2026
By Annie & Julie

Une nuit ailleurs... sans partir loin



Depuis près de 30 ans, Jean-Claude accueille les voyageurs à La Grande Poterie, sa chambre d'hôtes située à Coulandon.

CHAMPIONNAT DE FRANCE

PIERRE
FEUILLE
CISEAUX

TOURNÉE
(SHIFUMANIA)

ÉDITION 3

À GAGNER !

1^{er} 2000€

2^e 1000€

3^e 500€

1 kdo pour tous...

KDO
à gogo !

SHI
FU
MI

1^{er}
Titre de
Champion
de France
remis en jeu

BOOM!

Wow!

BAM!

POW

19
SEPT
2026

MÉGA TOURNOI !
ÉVÈNEMENT UNIQUE EN FRANCE

Début du tournoi à 17h00,
possibilité de s'inscrire jusqu'aux phases finales !

SALLE YZEURESPACE - YZEURE 03
Restauration - Anim. inter-parties

DJ set

3€
par pers.
2€ groupe & famille
à partir de 3 personnes

#117 Votre magazine Sport & Bien-être près de chez vous



AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



Plaisir des sens à Chemilly



Style Coiffure à Avermes



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

Juillet/Août 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 et Jean-Louis Dudun

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



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



Curieux ?



Scannez !

Merci à nos partenaires :



Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32

agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



illiCO
travaux

■ RÉNOVATION
■ EXTENSION

Interlocuteur unique
pour tous vos travaux

Agence MOULINS

Victor ALAMARTINE | 07 66 44 84 81

FRANCHISE FINANCIEREMENT ET JURIDIQUEMENT INDÉPENDANT - SOUS-RENTÉE - RCS CLUSET 5400014 - FUEL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000€ - UNE MARQUE DU GROUPE HEADM

Grande BRADERIE

6 SEPT. 2026
CENTRE-VILLE
MOULINS



Pour les vacances, destination notre Bourbonnais !

Inutile d'aller loin pour se détendre, se divertir, se balader, se retrouver entre amis ou en famille. Notre Bourbonnais et ses 7340 km² ont amplement de quoi nous combler. Pour se dépayser comme pour se loger, l'Allier offre mille et une possibilités.



Toute l'équipe des Gîtes de France Allier aux petits soins pour votre séjour

Passer des vacances hors de chez soi tout en restant dans l'Allier, voici une idée que nous sommes de plus en plus nombreux à partager. C'est en effet l'occasion de profiter autrement de la richesse de notre beau Bourbonnais, en (re)découvrant des pépites touristiques à deux pas de chez soi, tout en maîtrisant son budget. Que vous ayez envie du calme de la nature, de découvertes culturelles, de sports, d'événements festifs ou bien tout simplement de farniente au bord d'une piscine pour une déconnection totale, notre département est LE bon endroit. Pour se faire pleinement plaisir, une clé est aussi à ne pas négliger, celle d'un hébergement adapté à vos envies.

A chacun sa tendance

Depuis bientôt 60 ans, les Gîtes de France de l'Allier proposent un panel d'hébergements parmi 470 gîtes, 10 gîtes de groupes et pas moins de 120 chambres d'hôtes. Appartement

en ville (Citybreak), gîte à la ferme, en montagne bourbonnaise, en campagne, dépendance dans un château, séjour dans une yourte, et même une roulotte... Le plus dur sera de choisir !

Pour cela, l'équipe des Gîtes de France Allier est à votre disposition pour vous conseiller, s'appuyant sur sa connaissance des nombreux atouts du territoire et des différents types d'hébergements. A noter qu'avant d'obtenir l'agrément Gîtes de France®, chaque hébergement référencé a été préalablement passé au peigne fin selon des critères stricts. Qualité, sécurité et accessibilité sont les maîtres-mots pour que chaque séjour soit une réussite, sans oublier la convivialité. En effet, dans ces gîtes, vous ne trouverez pas une boîte à clefs en guise de comité d'accueil, mais bien plutôt le sourire et la disponibilité des propriétaires pour un accueil personnalisé. Il ne vous reste plus qu'à profiter de vos vacances dans l'Allier !

Pauline Orain

« J'ai fait de très belles rencontres »



Depuis près de 30 ans, **Jean-Claude Pompon** accueille les voyageurs à **La Grande Poterie**, sa chambre d'hôtes située à Coulandon. Une aventure née d'un coup de cœur, après avoir découvert les chambres d'hôtes il y a une quarantaine d'années lors d'un séjour à Saint-Nazaire. Naturellement tourné vers les autres et doté d'un vrai sens de l'accueil, il décide alors de développer ce projet. Installées dans un cadre calme et fleuri, les quatre chambres ont été aménagées avec goût, associant meubles anciens et éléments plus contemporains. Les visiteurs apprécient le calme du jardin ainsi que la piscine pour se rafraîchir. Au fil des années, Jean-Claude a vu revenir de nombreux habitués. Touristes de passage, familles réunies pour un événement, amateurs de culture ou participants à des rendez-vous sportifs... « J'ai fait de très belles rencontres. J'ai accueilli des personnalités du petit écran, des champions du monde du sport... et certains clients sont devenus des amis. » Aujourd'hui à la retraite, Jean-Claude continue d'ouvrir ses gîtes de mai à septembre.



Découvrez les **PODCAST** de Aude & Julie

Rendez-vous sur **espritsportetbienetre.fr**



Deux adresses labellisées à découvrir

Photos ©Gîtes de France Allier



Un cottage cosy aux portes du PAL - Gîte Le Cottage de Beauvoir à Saint-Pourçain-s/B

A côté du PAL, le gîte cultive ce charme actuel des maisons anciennes réinventées : poutres massives, tomettes blondes, fauteuils en rotin et linge clair composent une atmosphère à la fois bohème, chic et presque solaire. Au sein du domaine du Château de Beauvoir, cette demeure de 1817 accueille jusqu'à 10 personnes. L'intérieur joue une partition sobre et chaleureuse, entre matières naturelles et détails contemporains. 4 chambres, un salon baigné de lumière, une grande terrasse, un spa abrité et un sauna en font un lieu de détente. Le séjour se prolonge entre les jardins du château de Beauvoir, la vallée de la Besbre, la voie verte Dompierre-Diou-Digoin et les balades le long du canal latéral à la Loire. **Un cottage « coup de cœur », tout confort, pour une déconnexion totale, à deux pas des aventures pour les enfants au PAL.**

Une ferme joliment rénovée en Bourbonnais - Gîte de l'Espinasse à Bourbon-l'A.

Le gîte de l'Espinasse cultive cet attrait simple et précieux des maisons où l'on se sent vite bien. Cette ancienne ferme peut recevoir 6 personnes avec un séjour lumineux et deux chambres. Les volets rouges, la façade en pierre et les espaces de détente donnent cette promesse de « vacances à la campagne ». À l'intérieur, un salon aux murs clairs et poutres apparentes, des chambres sont sobres et lumineuses. Ce gîte bénéficie du label Tourisme & Handicap. Pratique, confortable, idéal pour profiter d'un séjour au cœur de la campagne bourbonnaise avec une attention particulière portée à l'accessibilité. À proximité, balades bucoliques et visites de Bourbon-l'A., Souvigny et Moulins.



Bon à savoir !

Les bonnes raisons de séjourner en chambre d'hôtes

Un accueil en direct : les propriétaires vous reçoivent comme à la maison.

Le petit-déjeuner inclus avec des produits locaux et de saison : un moment agréable pour bien commencer la journée.

Des lieux pleins de charme : chaque hébergement a son histoire et son ambiance.

De bons conseils : balades, visites, restaurants... les hôtes connaissent les incontournables.

Faire des rencontres : on prend le temps, on échange et on crée du lien.

Plus d'infos !

Devenir hôte Gîtes de France®

Si vous avez un projet de meublé de tourisme et que vous souhaitez le faire labelliser Gîtes de France®, l'équipe de l'Allier vous accompagne pour ne manquer aucune étape et faire les bons choix.

www.gites-de-france-allier.com

16 rue de l'horloge à Moulins.

Réservation au 04 82 75 68 55

(du lundi au dimanche).

Ce week-end, partez loin, loin, loin... à 40 km de chez vous.

500 adresses pour s'évader sans quitter l'Allier !



©Toska - Tourisme



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



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.

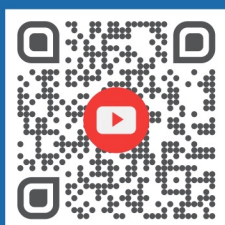
Les moins téméraires pourront se balader dans l'incroyable parc Fenestre de la Bourboule. Avec ses 12 ha, ce parc à l'anglaise est un véritable écrin de verdure.



Le château de Murol

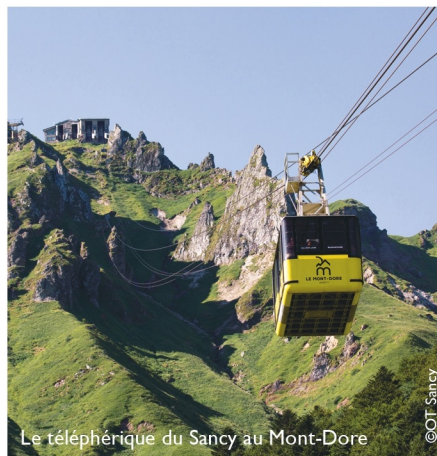
Rendez-vous

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



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



Le téléphérique du Sancy au Mont-Dore

Randonnée au sommet du Puy de 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-



Dégustez le fromage saint-nectaire...



...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.

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

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

Le Savana RESERVE
04 70 48 72 62

Les LODGES
04 70 48 72 00

Suivez-nous !



#NaturePALpitante

On bouge !

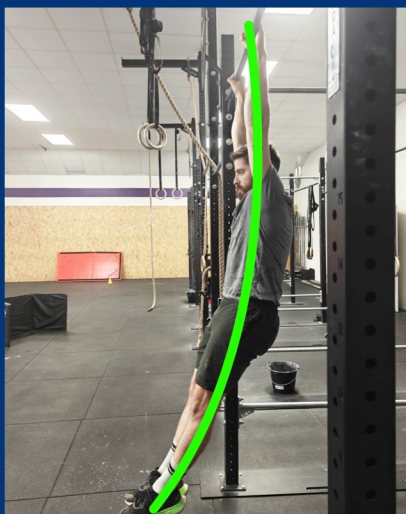


Les conseils du coach Mathias !

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

Ce mois-ci, dernière séance de notre cycle sur le gainage

Niveau supérieur, on travaille la capacité de suspension, en engageant les abdos en position hollow (ventre rentré et bassin en rétroversion).



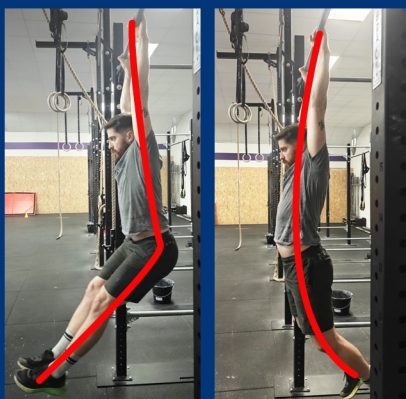
À vous de jouer !

- Les épaules sont poussées vers le haut avec l'intention de "pousser la barre vers l'avant".

Objectif : réussir progressivement à tenir 5 x 30 secondes, avec 1 minute maximum de récupération entre chaque série.

Il existe des structures de traction régulièrement autour des plages, ce sera l'occasion d'essayer cet été entre deux baignades !

Attention ! On évite de fléchir les hanches, de monter les genoux ou de cambrer le dos vers l'arrière.



L'aïkido, un art martial de bien-être

L'équipe pédagogique du Cercle Bourbonnais d'Aïkido et ses enseignants diplômés vous accueillent sur les tatamis de Moulins et Yzeure dès le lundi 7 septembre.

Pourquoi pratiquer l'aïkido ?

« Vous recherchez une pratique martiale où la force et la violence ne sont pas les moteurs, une discipline précise et efficace, un art qui favorise la régénération énergétique et la connexion à l'autre, une voie pour découvrir et développer votre puissance physique et mentale ? L'aïkido est fait pour vous », explique Jean-Sébastien Judais, enseignant.

Un art martial pour tous !

Adapté à tous les âges, l'aïkido peut se pratiquer dès 7 ans, notamment lors du cours réunissant parents, enfants, adolescents et adultes, dont le contenu est adapté aux plus jeunes.

Deux autres cours de 2h, destinés plus particulièrement aux adultes et aux grands adolescents, intègrent la pratique du bâton long et du sabre de bois. Leur maniement favorise le développement de la posture, des déplacements et de la coordination.



2h d'aïkitaïso, gymnastique préparatoire à l'aïkido, permettent à ceux qui le souhaitent d'améliorer leur souplesse et leur condition physique. Cette discipline peut également être pratiquée indépendamment de l'aïkido.

La présence de quatre enseignants diplômés, chacun avec sa propre approche, garantit une grande disponibilité et permet à chacun de progresser à son rythme, selon ses objectifs.

Bon à savoir

Reprise des cours le lundi 7 septembre.

Les trois premières séances sont offertes !

Renseignements : 06 31 52 64 65
ou aikidobourbonnais.com.

#Publi-rédactionnel

Vin'Scène en Bourbonnais : un week-end entre sport et nature



Le dimanche 27 septembre, Vin'Scène en Bourbonnais fêtera sa 17ème édition. L'événement propose de découvrir les paysages du Bourbonnais et du vignoble saint-pourcinois à travers plusieurs activités. Sportifs, marcheurs ou amateurs de plein air pourront choisir le parcours qui leur convient.

Les festivités débiteront dès le samedi 26 septembre avec le retrait des dossards à Moulins, où des stands et des animations seront proposés. Les participants pourront également retirer leur dossard à Saint-Pourçain-s/S. le samedi après-midi ou le dimanche matin avant le départ.

Afin de faciliter l'organisation, des bus gratuits seront mis à disposition des coureurs en solo et des marcheurs pour rejoindre les différents points de départ.

Une nouveauté : une marche de 9 km

Plusieurs épreuves permettent à chacun de pratiquer une activité adaptée à ses envies et à son niveau :

- Course nature de 43 km, en solo ou en relais de 3.
- Randonnées de 9 km (gratuite pour les enfants de moins de 10 ans), 15 km ou 25 km.
- Parcours VTT de 35 km ou 65 km.
- Épreuve accessible aux personnes à mobilité réduite, notamment grâce aux joëlettes.



Nouvelle formule restauration

Pour les personnes ayant réservé, deux repas seront proposés cette année : l'un comprenant entrée, plat et dessert, l'autre composé d'un plat et d'un fruit.

Vin'Scène en Bourbonnais est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine et les paysages du territoire, tout en partageant une journée autour du sport et de la marche.

Informations et inscriptions :
vinsceneenbourbonnais.com

Une soirée pour découvrir les sports de Moulins



Le **vendredi 28 août**, la Ville de Moulins organise la Nuit du Sport. Dès 17h, le public est invité à découvrir gratuitement de nombreuses disciplines autour du Palais des sports et sur plusieurs sites de la ville. Initiations, démonstrations et défis seront proposés par les associations locales : basket, volley, rugby, football, tennis, athlétisme, boxe, arts martiaux, motocross ou encore activités aquatiques à l'Ovive. Les participants pourront rencontrer les bénévoles des clubs, s'essayer à différentes pratiques et découvrir l'offre sportive près de chez nous. A partir de 22h, la soirée se prolongera avec des animations musicales, la présentation des clubs partenaires et une mise à l'honneur des sportifs du territoire.

Un stage multisports pour les jeunes cet été

L'EAMYA organise un stage multisports pendant les vacances d'été pour les jeunes de 11 à 16 ans. Les matinées seront consacrées à la découverte de l'athlétisme (courses, sauts et lancers), tandis que les après-midis permettront de pratiquer d'autres activités sportives : natation, VTT, canoë, beach-volley, course d'orientation... Le stage se déroulera de 9h à 17h au stade d'athlétisme Hector-Rolland à Moulins, du 17 au 21 août. Le repas sera pris en commun au stade. Encadrés par des éducateurs du club, les participants pourront découvrir plusieurs disciplines sportives tout en partageant des moments de vie collective. Les places sont limitées.

Renseignements et inscriptions auprès d'Arnaud Combet au 06 12 23 90 44 ou par courriel à eamya03@gmail.com. Tarif : 90€ la semaine. Plus d'infos sur eamya.athle.com.



Chronique sportive et humoristique de Jean-Louis Dudun



#Hockey sur gazon



Le but du chapeau

En 1938, lors d'un match féminin opposant le Racing Club de France au T.C. Moulins, au Stade de la Baigneuse à Yzeure, une scène insolite se produisit. Certaines joueuses portaient alors un petit béret pour maintenir leurs cheveux. La Parisienne Mme Matheus, internationale, en faisait partie. À une dizaine de mètres du but adverse, elle déclencha un tir puissant. Mais sa barrette, mal fixée, tomba et libéra son béret, qui se plaça dans la trajectoire de la balle. L'incroyable se produisit : le béret, entraîné par la balle, termina sa course dans le but moulinois ! Après un instant d'hésitation, l'arbitre, Mr Vivier, valida le point. Puis il lança à la joueuse : « Bravo, Madame, vous venez de réussir un coup magnifique. Je n'ai qu'une chose à dire : chapeau ! » Déclenchant l'hilarité générale. (Véridique.)

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€

FRANK LEBOEUF PROMOTION ET LES GRANDS THÉÂTRES / JÉRÔME FOUCHER PRÉSENTENT

VÉRONIQUE DEMONGE

JÉRÔME ANTHONY

FRANK LEBOEUF

NICOLAS VITIELLO

CHRISTINE LEMLER

COUP DE BLUFF

AU CABARET

UNE COMÉDIE ÉCRITE ET MISE EN SCÈNE PAR
NICOLAS VITIELLO

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026



Mélanie Joussain, une bourbonnaise championne du monde de bachata

Danseuse passionnée depuis l'enfance, **Mélanie** a décroché en juin dernier le titre de championne du monde amateur de bachata en solo lors de sa toute première compétition internationale. Une récompense qui vient couronner des mois de travail, de persévérance et une passion sans cesse grandissante.



©fotoimaginédance

Comme beaucoup, elle découvre la bachata grâce au célèbre titre Obsesión du groupe Aventura, qui a largement contribué à faire connaître cette danse dominicaine en Europe. Danseuse depuis toujours, elle souhaite alors sortir de sa zone de confort et relever un nouveau défi. « J'aime particulièrement la musicalité de la bachata, mais aussi l'énergie et les émotions qu'elle permet de transmettre. C'est également une manière pour moi d'exprimer ma féminité. », confie-t-elle.

Un parcours riche et une passion qui grandit

Mélanie danse depuis l'âge de 5 ans. Formée à l'école de Laure Guérin à Yzeure, qu'elle n'a jamais quittée, elle explore de nombreux univers :

hip-hop, danse africaine, contemporain, danse orientale, tout en poursuivant le classique et le modern jazz. Il y a trois ans, elle découvre le lady style bachata avec Sandra Rondet au Ballet Studio à Moulins. Cours réguliers, stages et soirées lui permettent peu à peu de s'immerger dans cette discipline et dans l'univers de la danse sociale. « La bachata me permet de transmettre des émotions et d'exprimer ma féminité »

En mars 2025, une nouvelle aventure commence. Leslie Rutily, professeure basée à Clermont-Ferrand et multi-championne nationale et mondiale, lance des auditions pour former la Corazoncita Team. Mélanie est sélectionnée et rejoint ce projet qu'elle décrit comme « la plus belle expérience de danse » de sa vie. Le travail paie rapidement. L'équipe décroche le titre de championne de France lors de la National Bachata Salsa Cup à Paris, avant de s'envoler pour Bologne où elle obtient une magnifique 3^e place mondiale en catégorie professionnelle lors de l'Universal Dance League. Parallèlement, Leslie Rutily lui propose de se lancer en solo amateur. Après une troisième place aux qualifications françaises, Mélanie et sa coach redoublent d'efforts avec un objectif en tête, les championnats du monde en Italie.

Un premier mondial... et un titre suprême

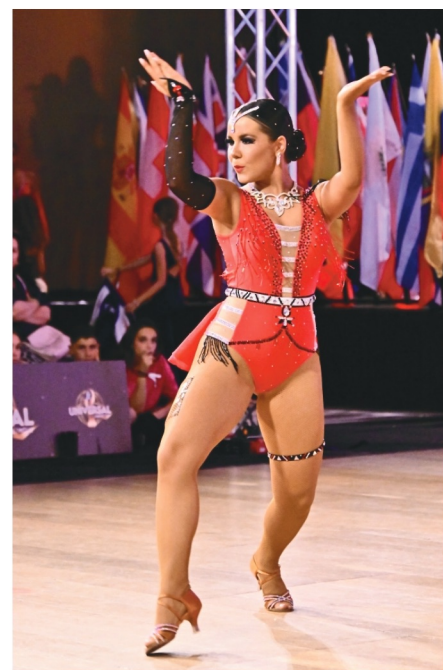
Pour sa toute première compétition internationale en solo, Mélanie crée la surprise en devenant championne du monde amateur. « C'est une immense fierté. Ce titre récompense tous les efforts et les sacrifices consentis cette année. Les entraînements, les allers-retours entre Moulins et Clermont-Ferrand deux fois par semaine, en parallèle de ma vie professionnelle et de mes autres cours de danse, demandaient beaucoup d'investissement. » Plus qu'une victoire, ce sacre représente l'aboutissement d'un rêve. « Je voulais me prouver que j'en étais capable. Remporter ce titre

lors de ma première compétition internationale, face à des danseuses incroyables, reste quelque chose de très fort. »

Déjà tournée vers de nouveaux défis

Pas question de s'arrêter en si bon chemin. Dès la rentrée, elle retrouvera la Corazoncita Team pour une nouvelle saison et les qualifications françaises prévues en novembre. Elle présentera également un nouveau solo. Et un rendez-vous exceptionnel l'attend déjà, l'Euroson Latino, l'une des plus prestigieuses compétitions internationales, qui se déroulera du 30 novembre au 5 décembre au Mexique.

En seulement quelques années de pratique de la bachata, Mélanie prouve qu'avec de la passion, du travail et de la persévérance, les rêves peuvent devenir réalité.



©fotoimaginédance



Formatrice accréditée
Premiers Secours en Santé Mentale

Florence TUFFIGO

06 59 02 06 65

florence.tuffigo@gmail.com

www.pssmfrance.fr



FORMATION ACCRÉDITÉE
PSSM FRANCE

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



Inscription

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



designer

VLD, la graphiste qui sublime votre marque



Victoire Lami designer

www.victoirelamidesigner.com
contact@victoirelamidesigner.com

06 77 14 29 84



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

Vous recherchez du boulot ?

acto
interim

Instagram Facebook LinkedIn

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

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

Don Camillo

Restaurant

Pizzas à emporter

mid Formule Express
à partir de 9€90

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

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
Line & Hair

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

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

RGE Eco Artisan

ADN

TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

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

ENTRETIEN ET
REPARATION
DE VOIRIE

Notre objectif principal,
votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Cuisines Gilbert

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

2 places, 2 gagnants !

pour le film L'ODYSSÉE de Christopher Nolan

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le 20 juillet 2026

Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

#lebonplancinéAude&Julie

Aude & Julie

Médiation animale : Aude crée du lien avec son chien et ses lapins

À l'EHPAD L'Ermitage à Yzeure, les habitants attendent la séance avec impatience. Cet après-midi-là, **Vasco**, berger américain de deux ans, entre dans la salle aux côtés d'**Aude Simon**. Les regards se tournent vers lui, les sourires apparaissent, les échanges commencent.



Intervenante certifiée en médiation animale, Aude accompagne différents publics grâce à son chien, ses lapins et cochons d'Inde. Nous l'avons rencontrée lors d'une intervention auprès d'habitants en situation de handicap, aux côtés de **Stéphanie**, monitrice-éducatrice. Elle a créé son entreprise, Anim'Aude, dédiée à cette activité.

Esprit Édition : Comment définiriez-vous la médiation animale ?

Aude : Ce n'est pas simplement amener un chien dans une salle pour faire plaisir. Il s'agit de créer une interaction ciblée entre l'animal et une personne en difficulté, avec un objectif précis, améliorer le quotidien, travailler certaines compétences, favoriser le bien-être physique, psychologique ou social.

Esprit Édition : Quel est votre parcours ?

Aude : Je suis aide-soignante au centre hospitalier. J'ai aussi été sapeur-pompier volontaire et maître-chien dans la sécurité. J'ai toujours voulu associer le travail auprès des personnes et celui avec les animaux. La médiation animale m'a permis de réunir ces deux aspects.

Esprit Édition : Avec quels animaux intervenez-vous ?

Aude : Vasco est mon premier partenaire. Je travaille aussi avec des lapins et des cochons d'Inde. Chaque animal a un rôle différent selon les publics et les objectifs des séances.

Son chien Vasco, berger américain né à Souvigny, a été formé à ses côtés. Il intervient aujourd'hui auprès de tous les publics. Un deuxième chien devrait prochainement rejoindre l'équipe.

Dans la salle, les habitants caressent Vasco et échangent autour des animaux. Maurice, résident, partage son ressenti : « Ils sont braves avec nous. Vasco, c'est le meilleur des chiens, et mon lapin préféré, c'est Nougat ! »

Esprit Édition : Comment se déroulent les séances à l'EHPAD ?

Aude : Nous adaptons toujours les activités aux capacités des participants. Caresser, brosser, nourrir l'animal ou simplement interagir avec lui. L'objectif est de favoriser la participation et la communication.

Depuis octobre 2025, Aude intervient deux fois par mois auprès d'une vingtaine d'habitants.

Esprit Édition : Qu'avez-vous observé depuis le début des interventions ?

Aude : Au départ, certains étaient assez fermés. Aujourd'hui, ils attendent les séances avec impatience. Mon expérience d'aide-soignante m'aide aussi à créer plus facilement du lien.



Esprit Édition : Quels effets constatez-vous chez les participants ?

Stéphanie, monitrice-éducatrice : Les séances favorisent les échanges et la communication. Certaines personnes prennent plus facilement la parole en présence des animaux et participent davantage aux activités.

Esprit Édition : Quel impact pour l'établissement ?

Stéphanie : Cela crée du lien entre les habitants et favorise l'inclusion du handicap dans l'EHPAD. Les animaux deviennent un support de rencontre et d'échange.

Au fil de l'après-midi, Vasco passe d'une personne à l'autre, tandis que les lapins attirent aussi l'attention. Les conversations se tissent naturellement autour des animaux.



Esprit Édition : Qu'est-ce qui fait, selon vous, la force de la médiation animale ?

Aude : L'animal ne juge pas. Peu importe les difficultés de la personne, il l'accueille telle qu'elle est. Cela facilite la relation et ouvre le dialogue.

Esprit Édition : Quels sont vos projets ?

Aude : Je poursuis mes interventions dans différents établissements, crèches, accueils de loisirs et pédiatrie, je vais aussi intervenir prochainement en réanimation au centre hospitalier.

Une activité en développement, portée par une conviction simple. « Parfois, quelques minutes avec un animal suffisent à créer du lien. »

Anim'Aude sur Facebook & Instagram

Cet été, Aurélia Tuloup vous invite à respirer en pleine nature



Diplômée en psychologie et coach spécialisée dans les transitions de vie, Aurélia Tuloup s'est également formée aux pratiques de respiration consciente et au Yoga Nidra énergétique®. Son approche vise à aider chacun à retrouver un équilibre durable dans un quotidien souvent marqué par le stress, l'hyperstimulation et les difficultés à réellement récupérer. « Nous avons tous en nous les ressources nécessaires. Parfois, il suffit simplement de ralentir, de mieux respirer et de s'accorder un moment pour les retrouver », confie Aurélia.

Depuis plusieurs mois, elle propose les soirées « Respire » à l'espace Shanti à Coulandon. Cet été, Aurélia propose une nouvelle formule avec les soirées « Respire en nature ». Organisées en plein air, les participants, équipés d'un casque audio, sont guidés tout au long de la séance par la voix d'Aurélia, accompagnée de musiques et d'ambiances sonores spécialement sélectionnées en fonction du thème

de la soirée. « Nous avons testé cette parenthèse bien-être et avons adoré l'immersion totale procurée par le casque audio. » La séance débute par des exercices de respiration associés à des mouvements doux. Cette pratique permet de relâcher les tensions physiques et mentales tout en modifiant progressivement l'état d'attention habituel. En diminuant le flot incessant des pensées, elle favorise une meilleure écoute de soi et permet souvent d'accéder à davantage de clarté sur certaines situations de vie. Dans un second temps, place au calme et à la détente avec une séance de Yoga Nidra énergétique® réalisée en position allongée. Cette relaxation guidée favorise un état de conscience situé entre veille et sommeil, dans lequel le corps se repose profondément tandis que l'esprit demeure réceptif. Cet espace particulier permet non seulement d'apaiser le système nerveux mais aussi de prendre du recul sur certaines situations. Des compréhensions nouvelles peuvent émerger, ouvrant parfois la voie à des choix plus alignés et à de nouvelles possibilités.

Les dates des prochaines soirées « Respire en nature » au parc Laussédad à Yzeure.
Jeudi 16 juillet, jeudi 6 août, jeudi 20 août et jeudi 3 septembre

Plus d'infos : www.aureliatuloup.fr
06 33 22 68 89 - Instagram : @aurelia.tuloup

Sveltéo
Clinic minceur

L'été est là !



C'est le moment idéal pour découvrir **la cryolipolyse chaud/froid**. Grâce à l'alternance de chaleur et de froid, cette technologie cible les amas graisseux localisés.



Profitez d'un bilan personnalisé

À seulement **49€** pour démarrer votre accompagnement minceur.

Votre corps vous dira merci !

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

Site : svelteo.fr
f i Sveltéo (Moulins)



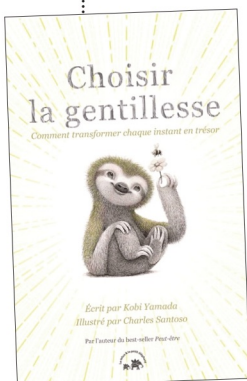
Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

« Choisir la gentillesse : Comment transformer chaque instant en trésor »
De Kobi Yamada et Charles Santoso.
Éditions le Lotus et l'Éléphant.

Dans ce livre, **Kobi Yamada** et **Charles Santoso** s'associent pour faire de la bienveillance un trésor quotidien. Ce livre, où la sagesse rencontre l'esthétique, est une invitation précieuse à cultiver son bien-être intérieur. Une lecture apaisante, indispensable pour aborder le quotidien avec sérénité. À offrir ou à s'offrir sans attendre !
« Pour tous les enfants de 99 ans et moins ! »

Bonne lecture ! Adeline



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

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

SI
services à la personne

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins



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



Jazz dans le Bocage reste un rendez-vous incontournable

Bocage Festif

Au fil des saisons, le Bocage s'exprime !

Comme l'année dernière, Bocage Festif garde le cap et la même ambition : valoriser la richesse culturelle et patrimoniale du Bocage Bourbonnais et la faire découvrir au plus grand nombre, ici comme ailleurs. Entre concerts, spectacles immersifs, festivals, propositions artistiques originales... le programme promet, une fois encore, de beaux moments de partage.

Bocage Festif, c'est avant tout une histoire collective. Associations, artistes, bénévoles, techniciens, collectivités... chacun apporte sa pierre à l'édifice pour faire vivre des expériences uniques. L'édition 2026 a d'ailleurs été lancée avec succès lors du célèbre Carnaval d'Ygrande en mars. Une mise en bouche festive pour une année qui ne fait que commencer.

La suite s'inscrit dans une véritable saison culturelle pensée pour tous les publics. Au printemps, Jazz dans le Bocage investit les communes et y installe une ambiance chaleureuse. En juin, Crapa'Ut propose son éco-festival mêlant musique, animations et découvertes autour des enjeux environnementaux. L'été se poursuit avec Tronget en Fête, puis un spectacle son et lumière au Château de l'Augère. Les jeunes auront aussi leur rendez-vous avec Go Ba's, avant de plonger

dans l'univers du Hadra Trance Festival, et de terminer en beauté avec le concert d'Halloween aux Fers de Lance.

Tout au long de l'année, d'autres rendez-vous viennent enrichir cette programmation. Les amateurs de musique classique apprécieront Classique en Bocage, tandis que la Fête des Bisons, en septembre, reste un temps fort incontournable. De son côté, le NABAB continue de proposer des événements variés qui participent activement à la vitalité du territoire.

Pour accompagner cette dynamique, Bocage Festif s'appuie sur plusieurs supports : un magazine culturel décliné en version papier et numérique, un podcast donnant la parole aux acteurs du territoire (disponible sur toutes les plateformes d'écoute), ainsi qu'une présence régulière sur les réseaux sociaux pour prolonger l'expérience.

Bocage Festif, c'est une aventure humaine, ouverte à tous. Chacun peut y trouver sa place et contribuer, à sa manière, à faire vivre la culture, stimuler l'imaginaire et renforcer le lien entre les habitants. Tout au long de l'année, le Bocage Bourbonnais vous invite à partager ces instants.

Les temps forts de cet été !



L'artiste n°1 des reprises Rock en France, «Romain Ughetto», sera la tête d'affiche de Tronget en Fête 2026 au côté du groupe déjanté «Franchement Ta Gueule»



On est jamais déçu par la programmation du Festival Go Ba's, surtout quand la chanteuse Luiza est en tête d'affiche !



Classique en Bocage revient avec une programmation plus étoffée sur cet été et même au-delà



Le grand festival de Transe de France (et également de l'Allier) c'est chez nous, à Vieure !



Le grand Ouest s'invite près de chez vous ! Concert, danse country, duel au tir et un festin de viande de bison vous attendent !



Chaque année, les associations partenaires de Bocage Festif défilent au carnaval d'Ygrande

UNE HISTOIRE DE PARTAGE

Au-delà de son aspect divertissant, Bocage Festif met en lumière le dévouement des bénévoles, véritables piliers de la communauté, qui œuvrent sans relâche pour faire vivre le territoire. Leur contribution est essentielle à la réussite de chaque événement, et c'est avec fierté que la marque met en avant leur engagement indéfectible.

L'histoire de Bocage Festif débute en 2019, portée par la vision de la Communauté de Communes, qui souhaitait célébrer l'âme festive de son territoire. Malgré les obstacles rencontrés en 2020 avec l'arrivée de la Covid-19, la détermination des organisateurs et de la collectivité n'a jamais fléchi. Un festival innovant de deux jours a ainsi vu le jour en septembre 2020, offrant une expérience hybride mêlant présence physique des bénévoles et diffusion en direct sur les plateformes numériques.

Après une pause forcée, l'année 2022 marque le retour en force de Bocage Festif, suivie en 2023 d'une année record. Et maintenant, alors que l'horizon de 2026 se profile, les passionnés de culture peuvent déjà anticiper une nouvelle édition mémorable. Bocage Festif continue d'incarner la vitalité et la résilience de cette communauté, promettant des moments de joie et de partage inoubliables à tous ceux qui y participent.

Retrouvez ces événements et bien d'autres sur

www.cccb.fr



Devenez bénévole pour accompagner les élèves avant la rentrée



Et si cet été était l'occasion de transmettre, d'encourager et de redonner confiance ? La Ville de Moulins recherche des bénévoles pour participer au dispositif Réussite Été, destiné à accompagner les enfants dans leurs révisions avant la rentrée scolaire.

Du **10 au 28 août 2026**, des séances de soutien scolaire d'1h30 seront organisées deux fois par semaine dans plusieurs lieux de la ville : Sésame, la Maison de la Rivière Allier, la Maison des Associations et la salle des Chartreux.

Aucune expérience d'enseignant n'est nécessaire, l'essentiel est d'avoir envie d'aider, d'écouter et d'encourager les enfants à reprendre le rythme en douceur. Un engagement solidaire qui contribue à leur réussite scolaire, mais aussi à renforcer leur confiance en eux.

Envie de devenir bénévole ?

Le Service Éducation et Loisirs de la Ville de Moulins est à votre écoute au **04 70 48 51 59** ou par mail à del2@ville-moulins.fr.

Un été riche en découvertes et en solidarité à l'Ovive !

Plongée, sensibilisation... cet été, le centre aqualudique invite petits et grands à vivre de nouvelles expériences !

La solidarité à l'honneur

Afin de sensibiliser le plus grand nombre aux dons de sang, de plasma et de plaquettes, un après-midi de sensibilisation est proposé le **19 août** de 14h à 17h30 car chaque don compte, y compris pendant la période estivale. Des animations et questionnaires ludiques seront proposés aux enfants. À la clé, des petits lots à gagner pour apprendre et comprendre comment sauver des vies tout en s'amusant.

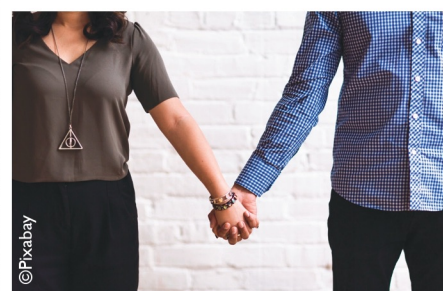
Envie de faire le grand saut ?

Des baptêmes de plongée sont organisés les **20 juillet** et **12 août**, de 13h30 à 17h30 afin d'initier le public à cette pratique et vivre de belles expériences. Activité sans réservation.

Renseignements au 04 70 34 04 05.



Poussez la porte du CSAPA de Moulins



Le **vendredi 11 septembre**, de 9h à 16h, le CSAPA de Moulins (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ouvre exceptionnellement ses portes au public. Cette journée est l'occasion de mieux comprendre les missions de l'Association Addictions France, acteur reconnu de la prévention et de l'accompagnement des personnes confrontées aux addictions, qu'elles concernent l'alcool, le tabac, les drogues, les médicaments, les jeux ou d'autres comportements addictifs.

Les visiteurs pourront rencontrer les professionnels, découvrir les actions menées sur le territoire et échanger librement sur les dispositifs d'écoute, de prévention et d'accompagnement proposés aux personnes concernées ainsi qu'à leurs proches. Ouvert à tous.

Rendez-vous : vendredi 11 septembre, de 9 h à 16 h, au CSAPA, 19 rue Delorme à Moulins.

Renseignements : 04 70 46 16 68

prevention.aura03@addictions-france.org

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 !

OFFRE DE BIENVENUE

A vos côtés pour protéger votre santé !

Pour toute nouvelle adhésion

1 MOIS DE COTISATION offert

Mutuale
la solidarité mutualiste
www.mutuale.fr

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

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

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

Tous en scène ! 20 ans de collections

Pour célébrer les 20 ans de sa création, le musée présente dans une scénographie spectaculaire une exposition « rétro-festive » qui met en lumière ses savoir-faire d'exception et les plus beaux chefs d'œuvres de ses collections.



À travers la présentation de plus de 100 pièces emblématiques, le parcours invite à une immersion inédite dans les coulisses du CNCS et à la découverte des secrets du processus d'acquisition et d'intégration des costumes, de la scène aux réserves. La visite se poursuit par une invitation à voyager au cœur des collections, véritables archives vivantes. Elles témoignent de la création scénique, du métier de costumier et des savoir-faire des ateliers de couture qui subliment le jeu des interprètes.

Dans cette exposition à la fois festive et immersive, différents dispositifs numériques originaux ont été conçus par l'artiste Pierre Giner afin de donner vie aux costumes dans une impressionnante chorégraphie. Récits, témoignages, sélection des costumes plébiscités par le public dans la vitrine « Coup de cœur », la déambulation dans l'exposition n'oublie pas les enfants avec un parcours spécialement dédié au jeune public.



Bon à savoir ! Plus de 1,4 million de visiteurs ont pu découvrir le lieu et ses magnifiques expositions. À votre tour, venez découvrir ce musée unique au monde !

Save the date !

Pour accompagner cette année anniversaire, le CNCS propose de nombreux rendez-vous qui viendront faire vivre les expositions.

Parmi eux, le « Cabaret bucolique... mais pas que ! », prévu mardi 25 août de 18h30 à minuit, promet une soirée aussi décalée que spectaculaire. Créatures fantastiques, chansons piquantes, numéros surprenants, costumes extravagants et pluie de paillettes rythmeront cette célébration des 20 ans du CNCS dans une atmosphère festive et haute en couleur.



Autre temps fort de l'été : « Moulins en scène », une mise en lumière exceptionnelle de la façade du CNCS proposée à la nuit tombée par Moulins Communauté.

Tout le programme sur cncs.fr

**Exposition
jusqu'au
3 janvier
2027**

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

Moulins
cncs.fr / 04 70 20 76 20

Soutenu par : MINISTÈRE DE LA CULTURE, LA RÉGION Auvergne-Rhône-Alpes, BnF, COMÉDIE FRANÇAISE, OPÉRA de PARIS, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, Groupama, L'Essentiel, Le Monde, Le Figaro, Le Parisien, Le Progrès, Le Télégramme, TRANSFRANCE, LE VAGABOND

Pour les gourmands !

Chez Manon, le goût du pain et l'envie d'entreprendre



À seulement 20 ans, Manon a fait le choix de reprendre la boulangerie de Franchesse. Trois ans plus tard, elle est à la tête de son entreprise et assure chaque jour la fabrication et la vente de pains, viennoiseries, pâtisseries et produits salés. Ici, tout est fait maison.

Dans cette aventure entrepreneuriale, elle peut compter sur le soutien de son père, Cyril, boulanger-pâtissier-traiteur depuis 40 ans. Ensemble, ils font vivre un commerce de proximité indispensable à la commune.

Dans un contexte où les reprises d'entreprises en milieu rural sont parfois difficiles, Manon a su relever le défi et maintenir ce service au cœur du village. La boulangerie est aussi un lieu de passage et d'échanges pour les habitants.

Investie dans la vie locale, en juin dernier, elle devient membre de la Confrérie Moulinoise du Piquenchagne, qui participe à la promotion de cette spécialité bourbonnaise et du patrimoine gastronomique du territoire.

Plus d'infos !

La boulangerie Chez Manon est ouverte du mardi au dimanche de 6h45 à 13h.

Fermé tous les après-midis.

4 rue des Lanciers à Franchesse

04 70 66 27 19



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.

• 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 Basculé.

• MOULINS

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

• NEUILLY LE REAL

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

• NEUVY

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

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 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'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

• MOULINS

Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30.

En plasma : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30, 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.

• **BESSAY S/A.** Le lundi 20 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SAINT POURÇAIN S/S.** Le lundi 3 août de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **DOMPIERRE S/B.** Le jeudi 20 août de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• **MOULINS** : Le vendredi 28 août de 16h à 19h à la salle des fêtes.

• **SAINT POURÇAIN S/S.** : Le jeudi 3 septembre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **SOUVIGNY** : Le vendredi 11 septembre

de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT :

Le lundi 14 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **LURCY LEVIS** : Le mardi 15 septembre de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

• **NEUILLY LE REAL** : Le jeudi 17 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.



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



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES

JA 03 : l'agriculture de demain entre leurs mains

Ils ont entre 16 et 38 ans et ont fait de l'agriculture leur raison d'être. Les JA 03 (Jeunes Agriculteurs de l'Allier) sont un syndicat professionnel qui œuvre pour l'accompagnement et la mise en avant des agriculteurs d'aujourd'hui et de demain. Rencontre avec sa présidente, **Ludivine Lot**.



Les membres du bureau

Depuis le mois d'avril, Ludivine Lot porte, avec implication et énergie, sa casquette de présidente en même temps que sa cote d'éleveuse bovine, métier qu'elle exerce avec son mari depuis deux ans. Elle connaît bien les défis des agriculteurs débutants mais aussi les belles opportunités que ce secteur offre, au service du maintien du patrimoine rural.

Avec les membres du bureau, Ludivine ne manque pas d'idées et de projets pour faire connaître, défendre et faire évoluer la condition des jeunes agriculteurs et celle des 200 adhérents. Son cheval de bataille : faciliter l'accompagnement à l'installation et à la transmission pour que les nouvelles générations, issues de familles d'agriculteurs ou non, reprennent le flambeau de manière pérenne. Pour cela, les JA 03 agissent en amont, en sensibilisant, dès leur formation, les jeunes aux enjeux de gestion, à l'opportunité des innovations technologiques, sans oublier une réalité à laquelle tous doivent s'adapter : le changement climatique.

Les JA03 est un syndicat apolitique, ce qui ne veut pas dire éloigné des politiques, bien au contraire. Le collectif suit de très près les évolutions législatives européennes et françaises et fait entendre sa voix quand cela est nécessaire. Loin d'avoir un discours alarmiste, les JA03 sont résolument po-si-tifs ! A l'instar de leur communication qui n'hésite pas à mettre en avant des parcours inspirants et la formidable diversité des secteurs et leurs vastes possibilités : polyculture, céréales, élevage, maraîchage, horticulture, viticulture...

Pauline Orain



Ludivine Lot présidente de JA 03



Présentation du métier et visite d'une exploitation

Save the date !

A ne pas manquer en août

La convivialité et la visibilité sont une de leurs nombreuses priorités. Ainsi, les JA03 vous invitent à venir les rencontrer, que vous soyez amateurs de produits locaux ou avec le projet de devenir agriculteur.

Le 8 août, l'opération « Ferme ouverte » vous accueille aux Fromages d'Aurélié à Neuilly-en-Donjon, avec une visite de la fromagerie, des animations et un repas.

Comme chaque année, « Terr'en fête » revient, les 29 et 30 août, cette fois-ci à Chézy. Au programme (entre autres) : finales cantonale et départementale de labour, démonstration de chiens de troupeaux, présentation de matériel agricole, jeux, spectacle équestre de Trait Show.

De belles rencontres en perspective !

Plus d'infos ?

www.ja03.fr ou 0676997102.

Nouvelle adresse à partir de septembre :
2 chemin de l'étang de Sauge à Neuvy

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

Marie-Janique
Ferme des Grangers
Ferme pédagogique
Tout public
Vente de fromages fermiers

03210 BESSON
06 64 32 36 33





Gaspacho de melon au Porto et chips de jambon cru



La fraîcheur de l'été dans une assiette !

Quand le thermomètre s'emballe, rien de tel qu'un gaspacho de melon pour apporter une touche de fraîcheur et de gourmandise. Une recette simple, généreuse et pleine de soleil, relevée par une petite astuce du chef qui fait toute la différence.

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- 2 melons bien mûrs
- 10 à 12 cl de Porto rouge
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- La touche secrète du chef : 15 cl de Pulco Orange Citron

Pour l'accompagnement

- 4 à 6 fines tranches de jambon cru

À vous de jouer !

- Coupez les melons en deux, retirez les graines puis récupérez toute la chair.
- Déposez-la dans un blender avec le Porto, le sucre roux et le Pulco Orange Citron.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et onctueuse.
- Réservez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin que le gaspacho soit bien frais.

Les chips de jambon

- Disposez les tranches de jambon cru sur une



Le chef Jérémie

plaque recouverte de papier cuisson et enfouez à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Laissez-les refroidir avant de les déposer sur le gaspacho au moment du service.

C'est prêt ! Bon appétit !

L'astuce du chef

« Le Pulco Orange Citron apporte une pointe d'acidité et une note d'agrumes qui réveillent la douceur du melon et subliment les arômes du Porto. »

L'Envie des Mets - 7 route des tilleuls - Saint-Pourçain-s/B. - 04 70 42 91 53

Les astuces de Christelle !

Anti-moustique à base de clou de girofle

On dit que c'est le produit le plus efficace pour les faire fuir ! Il vous faudra du shampoing pour bébé, un litre d'eau et trente clous de girofle. Faites une infusion avec l'eau et le clou de girofle, filtrez-la et versez-la dans le shampoing jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Appliquez-le sur les parties de la peau découverte.



©Miku Aalto de Pixabay

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

Crédit
d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



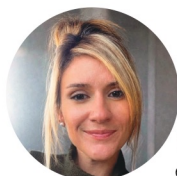
Christelle Cucca

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



Astuce diététique

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

Jus « Soleil d'été »

Ingrédients pour 2 verres :

- 300 g de pastèque bien fraîche
- 2 nectarines mûres
- Le jus d'un demi-citron vert
- Quelques feuilles de basilic frais
- Quelques glaçons

À vous de jouer !

- Coupez la pastèque et les nectarines en morceaux.



- Mixez-les avec le jus de citron vert et le basilic.
- Ajoutez quelques glaçons et mixez quelques secondes supplémentaires.
- Servez immédiatement.

La pastèque est composée à plus de 90 % d'eau, ce qui en fait une excellente alliée de l'hydratation estivale. Associée à la nectarine, riche en fibres, en vitamine C et en bêta-carotène, elle offre une boisson naturellement sucrée, sans sucres ajoutés. Le basilic apporte une note aromatique originale et des composés antioxydants.

Bon à savoir !

dégustez ce jus bien frais au petit-déjeuner ou au goûter, mais privilégiez les fruits entiers au quotidien afin de profiter pleinement de leurs fibres, plus rassasiantes et bénéfiques pour la glycémie.

Plus de conseils ?

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

Comme nous, rejoignez l'aventure Shifumania en septembre !



À l'approche de la 3^{ème} édition de Shifumania, le championnat de France de Shifumi organisé le 19 septembre à Yzeurespace, l'équipe d'Events Attitude lance un appel à bénévoles. Accueil du public, gestion des participants, aide à l'organisation, animation ou encore arbitrage des rencontres, plusieurs missions sont proposées pour contribuer à la réussite de cet événement unique en France. Les organisateurs recherchent notamment des arbitres afin d'assurer le bon déroulement des nombreux duels programmés tout au long de la soirée. Ouvert à tous à partir de 7 ans, Shifumania ambitionne de rassembler plusieurs centaines de participants autour du célèbre jeu « pierre, feuille, ciseaux ». Les personnes souhaitant rejoindre l'aventure peuvent se faire connaître dès maintenant auprès des organisateurs.

Rens. au 06 76 11 11 40 ou 06 88 05 10 53.

L'artiste Plume et Plomb met la gastronomie bouronnaise à l'honneur



À l'occasion de la Nuit des Artistes organisée en mai dernier, l'agence Allier Bourbonnais Attractivité a invité l'artiste local Plume et Plomb à réaliser une œuvre au sein de la boutique « Bourbonnais ! ». Les visiteurs ont ainsi pu assister en direct à la création d'un triptyque consacré à l'une des grandes richesses du territoire, sa gastronomie.

Clin d'oeil au célèbre Triptyque du Maître de Moulins, cette création de 3,42 mètres de long a été réalisée sur trois grands châssis en lin et a nécessité une centaine d'heures de travail. Elle met en scène une table de métayer bouronnais garnie des incontournables spécialités locales : pâte aux pommes de terre, vin de Saint-Pourçain, pi-



quençhagne, pompe aux grattons et fromage de Chambérat. Autour de cette table prennent place les ambassadeurs de l'élevage bouronnais. La Bouronnaise coiffée de son chapeau à deux bonjours, le porc fermier d'Auvergne, l'agneau du Bourbonnais, le bœuf charolais du Bourbonnais et le poulet du Bourbonnais.

À découvrir

Le triptyque est désormais exposé à la boutique « Bourbonnais ! », située au 65 rue d'Allier à Moulins. Une belle occasion de redécouvrir le patrimoine gourmand bouronnais sous un angle artistique.

Bon à savoir !

Bouronnais ! Aux couleurs de l'été

Cet été, place à la bonne humeur au « Bourbonnais ! ». Quiz fun, dictées décalées, découvertes de pépites bouronnaises et soirées after-work animées. Venez jouer, goûter et partager des moments conviviaux !



Tout le programme sur www.allier-auvergne-tourisme.com

©Photos Allier-Bouronnais Attractivité

Souvigny

BOURBONNAIS ALLIER

31^{ème} FOIRE MÉDIÉVALE

DU 1^{ER} AU 9 AOÛT 2026

TARIFS

- Entrée foire : **GRATUITE**
- Restauration (taverne, grillades, fous, mermises, crêpes) à partir de 3 sou-vigny (1 sou-vigny = 1,50€)
- Location de costumes : Adultes - Enfants à partir de 5 sou-vigny
- Banquets-Spectacles : tarif unique/menu unique 38€ (costume obligatoire)
- Balade Médiévale : Balade seule et animations 36€ (costume recommandé)
- Balade + repas + animation 126€ (costume recommandé)

Toutes animations payantes sur réservation à : <https://souvigny.com> ou Hello Asso

Samedi 1 ^{er} août	Dimanche 2 août	Lundi 3 août	Mardi 4 août	Mercredi 5 août	Jeudi 6 août	Vendredi 7 août	Samedi 8 août	Dimanche 9 août
ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE	ARBRE FEE
TRITONS RIPAILLEURS	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL	ENSEMBLE L'OISEL
RHESUS	WARAOK	WARAOK	WARAOK	WARAOK	WARAOK	WARAOK	WARAOK	WARAOK
SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE	SONGE DIOLATIQUE
LES COLPORTEURS DE COULEURS	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA	MYOMORPHIA
ARTE	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU	CERCLE DE FEU
ARTE	DIU	DIU	DIU	DIU	DIU	DIU	DIU	DIU
ARTE	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA	FAMILIA INFLAMA
ARTE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE	CERT ALLE
ARTE	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH	JAMES D'WISTOCH
ARTE	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)	FAMILIA INELAMA (L'art de jonglerie)
ARTE	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)	VREHND (Jeux médiévaux pour petits et grands)

■ Musique ■ Diambulation théâtrale ■ Feu ■ Compagnie ■ Jeu

FOIRE MÉDIÉVALE DE SOUVIGNY

31^{ème} FESTIVAL DES TROUBADOURS & SALTIMBANQUES

ENTRÉE GRATUITE

1^{ER}, 6 ET 7 AOÛT
GRANDS BANQUETS - SPECTACLES COSTUMÉS

DU 1^{ER} AU 9 AOÛT
LE QUARTIER DES ARTISANS D'ART PLACE DU PRIEURÉ

OUVERTURE DU MARCHÉ À 14H
NOCTURNES JUSQU'À 24H
DÉBUT DES ANIMATIONS À 15H

DU 1^{ER} AU 9 AOÛT
SPECTACLES DE FEU (GRATUITS) SUR LE PARVIS

Retrouvez également toute la semaine les artisans et artistes : Graveuse sur bois, taillandier, faïseuse d'estampes, fileur de laine, sculpteurs sur bois, artistes peintre, croqueuse de portrait, forgeron, dinandier, artisan bijoutier joaillier, tailleurs, sculpteurs sur pierre, souffleur de verre.

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

Balade médiévale à Souvigny

Cette boucle de 7,12km est conseillée pour les enfants de plus de dix ans, les pratiquants occasionnels et les amateurs de vélo.



@moulins-tourisme

Au départ de la jolie place Saint-Eloi bordée d'arbres, rejoignez le centre-bourg de Souvigny, charmant village médiéval du Bourbonnais qui fût le lieu de résidence puis la nécropole des Bourbons. Prenez quelques instants pour admirer l'exceptionnel ensemble prieural constitué de la majestueuse église Saint-Pierre et Saint-Paul et des beaux jardins du prieuré accessibles par le Musée. Empruntez ensuite la jolie rue pavée de la Cure qui témoigne de la noblesse d'antan de la commune. Poursuivez votre chemin en circulant sur les petites routes qui traversent le beau Bocage bourbonnais. Profitez de ce cadre de verdure où les pâtures sont veinées de belles haies puis regagnez la Place Saint-Eloi.

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 nouvelle offre pédagogique pour la Fondation !



Depuis 2008, la Fondation Le PAL Nature initie, soutient et accompagne des projets qui, en France et à l'étranger, proposent des solutions pérennes pour répondre aux menaces auxquelles est confrontée la biodiversité. Elle a également pour vocation la sensibilisation du public aux grandes problématiques environnementales.

Un programme à destination des scolaires
Pour la rentrée 2026-2027, la Fondation va déployer un nouveau programme à destination

des scolaires. Chaque école pourra parrainer un animal de manière ciblée pour son intérêt pédagogique. L'espèce choisie sera un prétexte pour parler d'une grande thématique (pollutions, déforestation, dérèglement climatique, pratiques touristiques, biodiversité locale...) lors de 3 interventions en classe réparties sur l'année scolaire et entrecoupées de séances de travail « clé en main ».

Perrine Marotel se tient à votre disposition pour répondre à vos questions sur ces projets annuels spécialement conçus pour les écoles.

Nul doute que cette bourbonnaise d'adoption saura mettre à profit son expérience de 12 ans en parc animalier et de 6 ans en tant que professeur des écoles pour contribuer, aux côtés des enseignants, au renforcement de la conscience environnementale des enfants.



Contactez-la à partir du 15/08 par mail : perrinemarotel@lepal.com.

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 juillet et août !



©Matthias Böckel de Pixabay

La mâche



Le chou fleur



©Reinhard Trautner de Pixabay

La coriandre



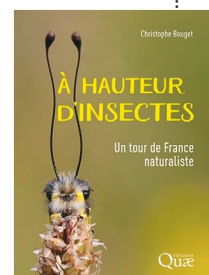
©Rajesh Balouria de Pixabay



Bonne lecture !

À hauteur d'insectes un tour de France naturaliste de Christophe Bouget

Alors que les coureurs sillonnent les routes du Tour de France, pour accompagner la Grande Boucle, les éditions Quae proposent leur propre tour de France naturaliste. Au fil de 30 étapes à travers l'Hexagone et la Corse, partez à la rencontre des insectes qui y vivent. De la spectaculaire isabelle des pinèdes alpines au criquet endémique de la steppe de Crau, en passant par les bourdons, les fourmis rousses ou encore la grande cétone bleue, il nous fait traverser divers environnements : pâturage, tourbière, cultures et forêts, garrigue..., mais aussi villes et habitats humains. L'auteur nous raconte l'histoire de 30 insectes emblématiques et présente ainsi la grande diversité des écosystèmes français et les enjeux de leur bonne santé écologique.



Le jardinage, allié de la santé physique et mentale des seniors

Le jardinage figure parmi les activités les plus recommandées après 60 ans par les professionnels de santé. Voici les bienfaits prouvés et nos conseils pour vous lancer sereinement.

Les bienfaits du jardinage pour la santé physique des seniors sont nombreux et documentés par plusieurs études. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), 30 minutes de jardinage quotidien permettent de maintenir une activité physique modérée, équivalente à une marche rapide.



Car le jardinage sollicite l'ensemble du corps. Se baisser, porter, creuser ou ratisser mobilise les muscles, entretient la souplesse articulaire et améliore l'équilibre. Une étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine en 2022 indique que les jardiniers réguliers de plus de 60 ans présentent un risque de chute réduit de 36 % par rapport aux personnes sédentaires. Cette activité contribue également à la santé cardiovasculaire. L'Organisation mondiale de la santé classe le jardinage parmi les exercices d'intensité modérée qui participent à la prévention des maladies chroniques.

Pourquoi jardiner améliore le moral et le bien-être des seniors ?

Jardiner active plusieurs mécanismes. Le contact avec la terre et les végétaux favorise la production de sérotonine, l'hormone du bien-être. Le jardinage structure également les journées et donne un sentiment d'utilité. Observer la croissance des plantes, récolter ses légumes ou fleurir son balcon procure une satisfaction immédiate. De nombreux jardiniers seniors déclarent d'ailleurs ressentir moins de stress et d'anxiété.

L'activité favorise aussi le lien social. Échanges de plants entre voisins, participation à des jardins partagés ou transmission aux petits-enfants créent des occasions de rencontres régulières.



Comment débiter le jardinage à la retraite ?

La retraite est le moment idéal pour mettre les mains dans la terre. Inutile de voir trop grand. Quelques aromates, des fleurs ou un petit potager suffisent pour découvrir le plaisir de jardiner à son rythme. Laissez-vous guider par les saisons, et vous prendrez rapidement confiance.

APEI-Actualités



Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85

imprimeriesreunies.fr

Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être

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

Besoin de visibilité ?

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

SCABB
RÉNOVATION

T. 04 70 46 31 49

www.scabb.fr

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

Chez nous, le Bonheur est fait maison

BOUR. BON'ÉLEC
ÉLECTRICITÉ

07 44 76 00 98

fab.bourbonelec@gmail.com

- 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT -

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

www.bourbonnais-elec.fr



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

Quand la lecture s'adapte à chacun

La Bibliothèque départementale de l'Allier lance la **malle Handi Kit**, une bibliothèque mobile conçue pour faciliter l'accès à la lecture aux personnes ayant des difficultés visuelles ou des besoins spécifiques. Elle rassemble des livres en grands caractères, en braille, des livres audio et tactiles, ainsi que différents équipements adaptés (loupes, lecteurs audio, aides visuelles électroniques...).



Pensée comme un outil de découverte et d'expérimentation, cette malle permet aux usagers et aux professionnels de tester

différentes solutions avant un éventuel achat. À travers cette initiative, le Département de l'Allier affirme sa volonté de rendre la lecture accessible à tous, quels que soient l'âge ou les capacités visuelles, afin que chacun puisse continuer à profiter pleinement du plaisir de lire.



Auteure locale

Femmes de trail

De David Michel et Cécile Bertin, auteure moulinoise

Elles sont les traileuses parmi les plus talentueuses de leur génération, remportant les courses les plus difficiles du monde, jouant les premiers rôles au côté des athlètes masculins. Cécile et David sont allés à leur rencontre pour comprendre leur parcours de vie, et ce qui motivent ces 20 athlètes à choisir la performance.

Où l'acheter ?

L'Espace Culturel Leclerc à Moulins.



Bon à savoir ! Cécile Bertin est auteure et journaliste et tient un blog *Run, Fit & Fun* sur lequel elle partage ses récits de courses de par le monde.

Save the date !

Des lectures bourbonnaises au camping municipal

Afin de faire connaître la culture bourbonnaise, la médiathèque de Bourbon l'Archambault s'est déplacée au camping municipal le jeudi 25 juin. Les touristes et curistes ont pu profiter de lectures d'Emile Guillaumin, Charles Louis Philippe, Jacques Paris ou encore René Fallet à l'abri de la canicule dans le salon climatisé. Des résonances sur l'histoire locale et l'actualité ont émergé de ces textes. La rencontre s'est poursuivie autour du verre de l'amitié.

Ce rendez-vous, ouvert à tous, sera de retour les 16 juillet, 20 août et 17 septembre, précisez Lionel Duverger, responsable du centre culturel.



Save the date !

Trois jours de musique et de rencontres à Montaigu-le-Blin

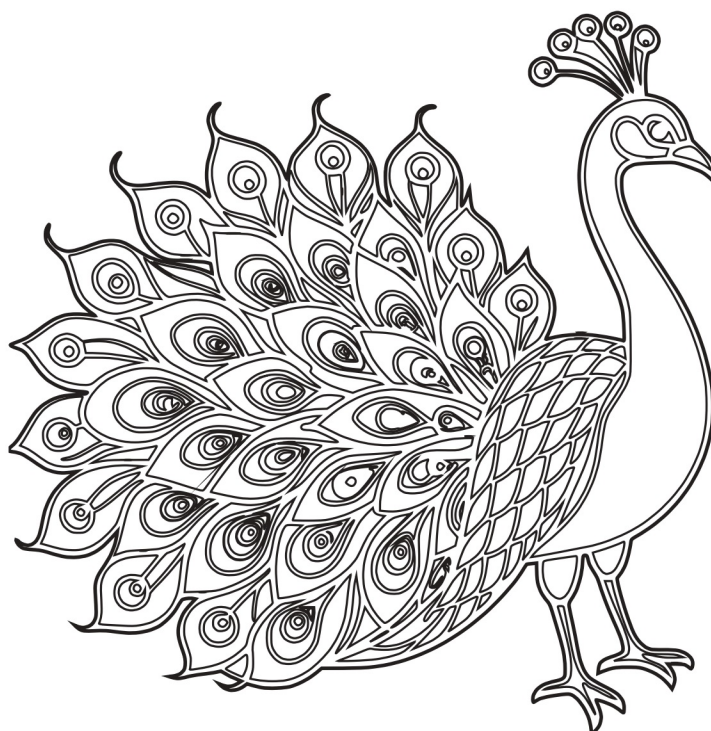
Les 17, 18 et 19 juillet, le festival Une place à l'ombre revient à Montaigu-le-Blin pour sa 3ème édition. Au programme : du jazz, de la pop-folk, de la musique brésilienne... Avec des concerts au lavoir, sur la place du village arborée et à la chapelle de Ciernat avec Accords Nomades, Dia Luna, Sapocaya, Gilda Solve et d'autres artistes. À découvrir également en famille, le spectacle jeune public "Histoires comme ci". Arnaud Lauras installe un piano dans sa caravane et propose un théâtre de poche inspiré de Rudyard Kipling et Béla Bartók. Concerts, rencontres, repas et temps d'échange rythmeront ce rendez-vous de l'été.

Nouveauté cette année, une brocante musicale organisée le dernier jour du festival
Infos et réserv. sur uneplacealombre.com



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:



Et si on s'ennuyait un peu cet été ?

À peine les vacances commencent que l'on remplit déjà l'agenda : sorties, stages, activités, visites... Et si, cette année, on laissait un peu de place au vide ?



S'ennuyer n'est pas forcément une perte de temps

Au contraire. Ces moments où il ne se passe rien permettent au cerveau de ralentir, de vagabonder et parfois même de faire naître les meilleures idées. Combien de cabanes, de jeux inventés ou de projets un peu fous sont nés d'un simple « Je ne sais pas quoi faire » ?

Pour les enfants, l'ennui stimule l'imagination et l'autonomie. Pour les adultes, il offre une parenthèse bienvenue dans un quotidien souvent rythmé par les notifications et les emplois du temps chargés.

Cet été, inutile de vouloir occuper chaque minute. Lire quelques pages sous un arbre, regarder les nuages, écouter le chant des oiseaux ou simplement profiter d'un moment de calme peut devenir un vrai luxe.

La sieste, le super pouvoir de l'été

Quand les températures grimpent, notre corps

ralentit naturellement. Et si on arrêta de culpabiliser ? Une courte sieste de 15 à 20 minutes aide à récupérer, améliore la concentration et redonne de l'énergie pour profiter pleinement de la journée. Pas besoin d'un lit ! Un transat à l'ombre, un hamac ou une serviette au bord de l'eau peuvent suffire. L'essentiel est de s'accorder une vraie pause, loin des écrans et de l'agitation.

La sieste idéale :

- entre 13h et 15h,
- 20 minutes maximum,
- dans un endroit calme et à l'ombre.

Un petit moment de repos... et les vacances prennent tout de suite une autre saveur.

Déconnecter pour mieux profiter de l'été

Les vacances sont souvent l'occasion de ralentir le rythme. Pourtant, smartphones, tablettes et réseaux sociaux continuent parfois d'occuper une grande partie de nos journées. Sans les bannir complètement, quelques habitudes simples permettent de retrouver du temps pour soi... et pour les autres.

Et si on débranchait ?

5 idées simples pour réduire le temps d'écran en famille



1. Créer une heure sans écran

Choisissez un moment de la journée où toute la famille pose son téléphone : au petit-déjeuner, pendant le repas du soir ou avant de se coucher. Une petite habitude qui favorise les échanges.

2. Remplacer le réflexe téléphone par une activité

Un livre, une balade, une partie de cartes, un jeu de société ou quelques coups de pédale à vélo... L'été offre mille occasions de s'occuper autrement.

3. Partir en promenade sans portable

Pour une courte balade ou une sortie en forêt, laissez le téléphone dans le sac et profitez du paysage. Observer les oiseaux, écouter les bruits de la nature ou simplement marcher ensemble aide à se reconnecter à l'instant présent.

4. Redécouvrir les jeux de vacances

Pétanque, malky, badminton, ballon, cerf-volant... Ces activités simples créent souvent de meilleurs souvenirs qu'une heure passée devant un écran.

5. Accepter de ne rien faire

Un peu d'ennui n'a jamais fait de mal. Regarder les nuages, faire une sieste, discuter ou rêvasser sont aussi des plaisirs d'été. C'est souvent dans ces moments de calme que naissent les meilleures idées.

Le défi "1 heure déconnectée"

Pendant une heure :

- Téléphones en mode silencieux.
- Pas de télévision ni de tablette.
- Une activité à partager ensemble.

Le plus difficile n'est pas toujours pour les enfants...

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



À vos marques, prêts...

SOLDEZ !

Jusqu'au 28 juillet 2026

Pause détente

Des cartes postales pour s'offrir une parenthèse de bien-être

Sophrologue à Yzeure, **Pauline Talon** vient de créer le projet "Paysages Intérieurs". Une collection de neuf cartes postales originales associant des photographies de nature à des séances audio de sophrologie accessibles grâce à un QR code. Au recto, une image invitant à ralentir. Au verso, une phrase avec une intention et un QR Code pour une séance de visualisation positive guidée par la voix de Pauline Talon. Une façon simple de s'accorder une pause, de se recentrer ou d'offrir une bulle de sérénité à un proche. Née de ses propres clichés capturés au fil des années sur le département, cette collection propose de véritables « chemins sensibles pour revenir à soi ». Une invitation à respirer, à se reconnecter à ses sensations et à retrouver un peu de calme dans le rythme du quotidien.
Plus d'infos au 07 65 86 12 24.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

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



Ça y est, vous avez pris votre décision : vous arrêtez de fumer. Félicitations ! A vous les bons petits plats aux saveurs retrouvées, une capacité respiratoire améliorée, le risque de maladies cardio-vasculaires diminué et tant d'autres bienfaits, à court et long terme, sur votre santé. Vouloir arrêter de fumer est le premier pas mais ne suffit malheureusement parfois pas. Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est indispensable de se tourner vers votre médecin ou un professionnel de santé qui sera à même de vous proposer le protocole médical et thérapeutique le plus adapté à votre contexte. Une fois le protocole lancé, des émotions inconfortables liées au syndrome de sevrage peuvent apparaître. Pour vous soutenir dans cette transition, les fleurs de Bach offrent une approche complémentaire douce. Elles sont sans contre-indications, ni effets secondaires ou accoutumance. Le système des 38 fleurs, conçu

par le Dr Edward Bach, rééquilibre progressivement vos émotions comme l'irritabilité, la colère, l'anxiété, l'impatience ou encore la démotivation, la tristesse, les ruminations et bien d'autres encore. Des alliées naturelles pour faire de l'arrêt du tabac une victoire émotionnelle durable.



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 27. Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé sur toute question relative à votre santé.



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

La très HAUTE SENSIBILITÉ, ou hypersensibilité

> Vous pensez « trop » ? C'est comme si votre cerveau ne s'arrêtait jamais de fonctionner ; vous êtes à la recherche constante de sens dans tout

> Vous ressentez tout à 1000% ? Les bruits, les odeurs, les textures, ...

> Vos émotions sont exacerbées ? La colère est plutôt comme de la rage, la tristesse un chagrin immense, la joie une explosion de bonheur, etc...

Alors, vous êtes peut-être une personne « **hypersensible** », comme environ 20% de la population mondiale. Ce qui implique une fonctionnalité psychologique moins courante que celle des 80% restant sur cette terre.

Vous n'êtes pas « trop » : l'hypersensibilité*, c'est la vie sous (très) haute intensité, tout le temps.

Cérébralement, émotionnellement et sensoriellement. C'est très fatigant... ET très très enthousiasmant !

On voit bien les effets vraiment pénibles ou inconfortables que cela fait vivre... y compris les réflexions désagréables et ignorantes de l'entourage, mais cela confère également de **SUPER POUVOIRS**.

En résumé ! L'hypersensibilité n'est ni une maladie, ni un trouble psychologique, mais un trait de personnalité caractérisé par une sensibilité émotionnelle et sensorielle accrue.

Vous pensez que vous êtes concerné ? Vous vous sentez isolé dans cette situation ? Vous avez besoin / envie d'échanger sur le sujet ? Venez en discuter avec nous, une personne hypersensible et l'autre qui ne l'est pas :) (*Elaine N. ARON - The Highly Sensitive Person, « découvreuse » de l'hypersensibilité).

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

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



Experts en rééducation alimentaire

1 an dans les nouveaux locaux à Moulins, et toujours la même expertise

Il y a un an, **Mélanie et Marion** ouvraient les portes de leurs nouveaux locaux au 169 rue de Decize à Moulins. Un changement d'adresse qui marque une nouvelle étape pour Naturhouse, tout en conservant ce qui fait sa force depuis 2012 : **un accompagnement humain et personnalisé vers un meilleur équilibre alimentaire.**

Spécialisées dans le **rééquilibrage alimentaire et la gestion du poids**, les deux diététiciennes-nutritionnistes accompagnent chaque personne selon ses besoins, ses habitudes et son rythme de vie.

L'objectif ? Retrouver un équilibre durable, sans régime restrictif, grâce à des conseils adaptés et un suivi régulier.

Perte de poids, reprise de bonnes habitudes alimentaires ou simplement envie de se sentir mieux au quotidien, chaque parcours est unique et bénéficie d'un accompagnement sur mesure.

Moulins : 169 rue de Decize
Saint-Pourçain-s/S : 23 Faubourg Paluet
07 81 24 48 21 - naturhouse.fr

Suivez-nous ! 

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

#Info bien-être du mois !

1 500 € pour la Réanimation USIP Moulins-Yzeure

À l'issue de son AfterWork solidaire, le Club Agora Moulins 76 a remis 1 500 € à la Réanimation USIP Moulins-Yzeure. Une belle action de solidarité locale rendue possible grâce à la mobilisation de nombreux participants !



#Ostéopathie

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
<http://www.pierreboudet-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 Repos à MOULINS

#Kinésiologie

• Bénédicte TAILLANDIER

Kinésiologie et décodage biologique
Transgénérationnel

Tél : 06 75 16 08 88

taillandierbenedicte9@gmail.com

📍 benedicte.kinesio.decodagebiologique
19 rue Emile Mâle à YZEURE

#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

#Coaching et Formation

• Delphine Gysembergh – DHE-CF

> Formatrice en efficacité cognitive, bureautique et expression écrite

Lire mieux • Mémoriser durablement • Structurer ses idées • Gagner en efficacité

> Des outils concrets adaptés à vos besoins et à vos objectifs

Étudiants • Particuliers • Professionnels

contact@dhe-cf.fr - 06 80 61 77 66

www.formations.dhe-cf.fr/accueil

📍 Dhe-Cf Formations

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

- VOLTAIRE -

#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-S/ROUDON. 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



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

POUR LIRE TOUS NOS MAGAZINES

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.espritsportetbienetre.fr



ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER



SUIVEZ-NOUS !



Du 27 juin au 30 août 2026

MOULINS

entre en scène



Chaque soir, de la tombée de la nuit à minuit.

Centre national du costume et de la scène
Château des Ducs de Bourbon / Théâtre / Sacré-Cœur
Les Ozières - Yzeure

agglo-moulins.fr

**SPECTACLE
GRATUIT**

 **Moulins
Communauté**
Ensemble, construisons notre avenir