

NEW  
Recette à la carte

SPORT

COMMERCE

ASSOCIATION

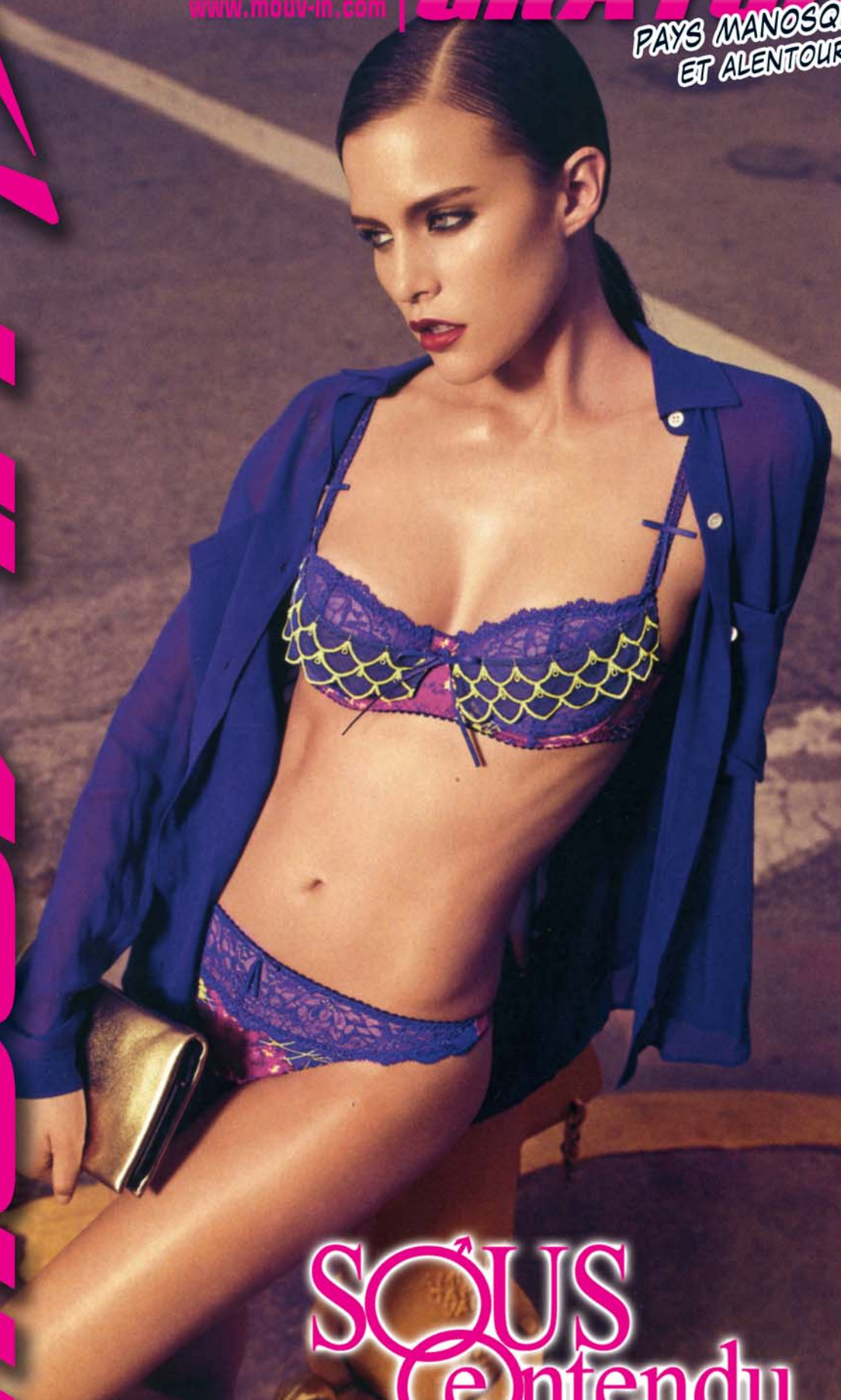
EXPO

ARTISTE

CINÉ

ACTU

# MOUV-IN®



CAHIER ACCENT DÉCO

SPÉCIAL ST VALENTIN

VOS SORTIES DU MOIS

**SOUS  
Ceintendu**  
Espace Mirabeau - MANOSQUE



# DEVENEZ SPONSOR D'UNE ÉMISSION SUR

# MOUV'IN.TV

LA 1<sup>ÈRE</sup> WEBTV DU DÉPARTEMENT

## SPONSORING

Spot de 10 sec.  
avant et à la fin de  
l'émission

Un sponsor  
exclusif/émission

Les émissions  
sont diffusées  
durant un mois sur  
la webTV Mouv'in  
[www.mouvin.tv](http://www.mouvin.tv)  
et sur Facebook



## CONDITIONS & TARIFS

06 64 14 04 94  
[contact@mouvin.com](mailto:contact@mouvin.com)



## EN VOITURE

En présence d'un invité, revenons sur son actualité, ses souvenirs du département que nous sillonerons au volant d'une voiture mise en avant par une concession automobile. L'émission idéale pour faire connaître le dernier modèle d'une marque.



## ÇA PART EN LIVE

À la découverte des talents musicaux locaux. Cette émission musicale vous fera découvrir les styles, et l'actualité des groupes interviewés. Ces derniers nous accordent une prestation en live à la fin de l'interview.



## SPORT AND GO

Revivez un événement sportif qui a eu lieu dans le département. Interviews des organisateurs, des participants et des champions présents.



## CULTUR'ART

Présentation d'un artiste ou d'une activité artistique. Au travers d'anecdotes, de souvenirs, d'un vécu, d'un spectacle ou d'une exposition. Un réel partage de la passion de l'artiste aux téléspectateurs.



## VIRTUAL IMMO

Les agences immobilières du département nous font découvrir leurs biens à la vente. Une manière dynamique de visiter une maison ou un appartement de façon complète sans se déplacer.

# NOU VEAU TÉS

4 NOUVELLES  
ÉMISSIONS  
À DÉCOUVRIR  
EN FÉVRIER

[WWW.MOUVIN.TV](http://WWW.MOUVIN.TV)



Tout d'abord, et comme à mon habitude, je profite de cette première parution de l'année pour vous souhaiter à tous, lecteurs, annonceurs, dépositaires, partenaires, une excellente année 2014 et qu'elle soit la plus agréable possible en compagnie du magazine Mouv'in et je ferais tout pour cela !

L'année 2013 fut riche en expériences. Marquée par de nouveaux services, et des événements qui ont rencontré beaucoup de succès, elle a servi d'apprentissage supplémentaire pour vous en proposer encore plus en 2014. Mouv'in est plus fort qu'hier et moins que demain !

Les plus grandes nouveautés sont à mettre au titre de **la première WebTV du département : MOUV'IN.TV**. Une idée originale et unique dans le département qui a vu le jour en mai 2013. Depuis cette télé de proximité ne cesse de vous proposer des sujets sur les événements locaux, les personnalités qui font l'actu et bien d'autres thèmes.

2014 sera l'année de la **WebTV MOUV'IN** avec de nouvelles émissions et de nouveaux projets en votre compagnie : **Mouv'in.tv la télé qui vous ressemble !**

Bien entendu le magazine ne sera pas délaissé, bien au contraire et vous pourrez découvrir dès ce mois-ci les nouvelles rubriques qui vous sont proposées tout au long de l'année. Puis, au fil des mois, vous pourrez apprécier des nouveautés pour vous satisfaire toujours plus.

**INFOS AUX ORGANISATEURS ET ASSOCIATIONS :** afin d'être en mesure d'annoncer au mieux vos événements/activités, il vous est conseillé de nous communiquer au plus tôt vos demandes pour que nous puissions planifier l'insertion de vos besoins.  
[contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

*Nicolas Le Plénier* (directeur de publication)



## 0 0 0 1 4 7 5 ARBRES PLANTÉS, GRÂCE AUX ANNONCEURS !

### MAGAZINE MENSUEL GRATUIT

édité par l'entreprise Ndesign Publications · Siret : 480 187 970 00011 - APE : 7411Z  
**Siège social :** le jardin des Hespérides Bât.B · 140, allée de la Ponsonne - 04100 Manosque  
Portable : 06 64 14 04 94 - [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com) - [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)  
**Directeur de publication :** Nicolas Le Plénier · **Mise en page :** Agence Ndesign  
**Imprimé en France · ISSN :** 1953-7727 - dépôt légal à parution

*plus de 15 000 lecteurs / mois*

### VOTRE PUBLICITÉ DANS

Contactez Nico au **06 64 14 04 94**  
[contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

Ne peut être vendu · Ne pas jeter sur la voie publique · Toute reproduction, même partielle, est interdite (art. L.335 à L.335-10 du Code de la propriété intellectuelle)



# Chantal Brézac

## Conseillère conjugale et familiale

Entretien sur rendez-vous  
Passage du Contrôle  
04100 MANOSQUE

Tél. 06 76 10 46 01

# ACTUS CINÉ

les sorties ciné de février avec le cinéma LE LIDO - Manosque



## JACK et la mécanique du cœur 2D/3D // 5 FÉVRIER

Réalisé par Mathias Malzieu, Stéphane Berla  
Avec Mathias Malzieu, Olivia Ruiz, Grand Corps Malade  
Genre Aventure, Drame, Animation

Édimbourg 1874. Jack naît le jour le plus froid du monde et son cœur en reste gelé. Le Docteur Madeleine le sauve en remplaçant son cœur défectueux par une horloge mécanique. Il survivra avec ce bricolage magique à condition de respecter 3 lois: premièrement ne pas toucher à ses aiguilles, deuxièmement maîtriser sa colère et surtout ne jamais Ô grand jamais, tomber amoureux. Sa rencontre avec Miss Acacia, une petite chanteuse de rue, va précipiter la cadence de ses aiguilles. Prêt à tout pour la retrouver, Jack se lance tel un Don Quichotte dans une quête amoureuse qui le mènera des lochs écossais, à Paris jusqu'aux portes de l'Andalousie.



## ROBOCOP // 5 FÉVRIER

Réalisé par José Padilha  
Avec Joel Kinnaman, Michael Keaton, Abbie Cornish plus  
Genre Action, Science fiction

Les services de police inventent une nouvelle arme infailible, Robocop, mi-homme, mi-robot, policier électronique de chair et d'acier qui a pour mission de sauvegarder la tranquillité de la ville. Mais ce cyborg a aussi une âme...



## LA BELLE ET LA BÊTE // 12 FÉVRIER

Réalisé par Christophe Gans  
Avec Vincent Cassel, Léa Seydoux, André Dussollier  
Genre Fantastique, Romance

1810. Après le naufrage de ses navires, un marchand ruiné doit s'exiler à la campagne avec ses six enfants. Parmi eux se trouve Belle, la plus jeune de ses filles, joyeuse et pleine de grâce. Lors d'un éprouvant voyage, le Marchand découvre le domaine magique de la Bête qui le condamne à mort pour lui avoir volé une rose. Se sentant responsable du terrible sort qui s'abat sur sa famille, Belle décide de se sacrifier à la place de son père. Au château de la Bête, ce n'est pas la mort qui attend Belle, mais une vie étrange, où se mêlent les instants de féerie, d'allégresse et de mélancolie.



**HYPER U**  
MANOSQUE



**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
**LES VÉHICULES DE TOURISME**  
**À PRIX BAS,**  
**C'EST AUSSI**  
**CHEZ U LOCATION.**



**U location**  
Véhicule de tourisme 5 places\*  
**29€** la journée  
tout compris\*\*  
RENDEZ-VOUS SUR:  
[location-u.com](http://location-u.com)



Pour voir les bandes-annonces  
Flashez les QR Code  
avec votre smartphone



**TARZAN (2D/3D)**  
// 19 FÉVRIER

Réalisé par Reinhard Klooss  
Avec Kellan Lutz, Spencer Locke,  
Jaime Ray Newman  
Genre Animation , Aventure , Famille

Au cœur d'une des régions les plus reculées d'Afrique, John Greystoke, ambitieux président de Greystoke Energies, a découvert une étrange météorite qui semble être la source d'une énergie colossale. En essayant de prélever un échantillon, il provoque un cataclysme auquel seul son tout jeune fils, Tarzan, survivra, perdu au milieu de la jungle. Recueilli par Kala, une femelle gorille, Tarzan est devenu un jeune homme fort et agile. Pour la première fois depuis la mort de ses parents, il rencontre des humains, notamment Jane Porter, une jolie jeune fille qui accompagne son père, anthropologue, lors de son exploration. Lorsque Jane et son père repartent, c'est un déchirement pour Tarzan.



**SUPERCONDRIQUE**  
// 26 FÉVRIER

Réalisé par Dany Boon  
Avec Dany Boon, Kad Merad,  
Alice Pol  
Genre Comédie



Romain Faubert est un homme seul qui, à bientôt 40 ans, n'a ni femme ni enfant. Le métier qu'il exerce, photographe pour dictionnaire médical en ligne, n'arrange rien à une hypocondrie malade qui guide son style de vie depuis bien trop longtemps et fait de lui un peureux névropathe. Il a comme seul et véritable ami son médecin traitant, le Docteur Dimitri Zvenska, qui dans un premier temps a le tort de le prendre en affection, ce qu'il regrette aujourd'hui amèrement. Le malade imaginaire est difficilement gérable et Dimitri donnerait tout pour s'en débarrasser définitivement. Le docteur Zvenska pense avoir le remède qui le débarrassera en douceur de Romain Faubert : l'aider à trouver la femme de sa vie.



**IMPRIMERIE**  
**MOUV'IN**  
IMPRIMERIE

**1000**  
**CARTES DE VISITE**

**75** € HT

**QUADRI R°/V° + PELLICULAGE R°**  
**LIVRAISON OFFERTE**

offre valable jusqu'au  
28 février 2014  
hors remises et  
promotions en cours

**MAIS AUSSI...**  
**FLYERS • AFFICHES • BANDEROLES**  
**BROCHURES • ADHÉSIFS • ENSEIGNES**  
**OBJETS PUBLICITAIRES • DRAPEAUX**  
**STANDS • ROLL'UP • PLAQUETTES**  
**DÉPLIANTS • MENUS RESTAURANT**  
*et tous vos besoins en impression*

**COMMANDE & INFOS**  
**06 64 14 04 94**  
**contact@mouv-in.com**

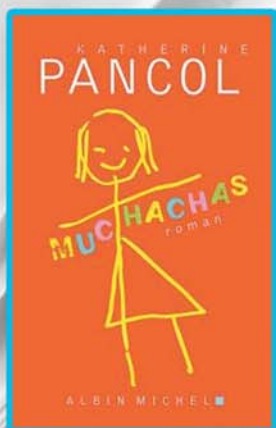


# LES NOUVEAUTÉS LIVRES / DVD



## **RIEN N'EMPRISONNE L'INNOCENCE** Florence Cassez (Auteur)

Le 23 janvier 2013, Florence Cassez, condamnée à 96 ans de prison par la justice mexicaine pour enlèvement et port d'armes, voit enfin toutes les charges retenues contre elle annulées par la Cour suprême et peut revenir en France. Cependant, outre la difficulté de se reconstruire après sept années d'incarcération, elle va devoir affronter le regard suspicieux de ceux pour qui " il n'y a pas de fumée sans feu "... Alors, désormais en mesure de s'exprimer plus librement que dans son premier livre écrit en cachette au fond de sa cellule, elle décide de revenir sur l'incroyable machination dont elle a été la victime.



## **MUCHACHAS** Katherine Pancol (Auteur)

Les filles sont partout dans ce roman. Elles mènent la danse. De New York à Paris, de la Bourgogne à Londres ou à Miami. Des filles qui inventent, s'enflamment, aiment. Des filles qui se battent pour la vie. Et les hommes ? Ils sont là aussi. Mais ce sont les muchachas qui dansent, dansent, dansent. Elles font voler les destins en éclats. Et ça n'en finit pas ! Katherine Pancol : un des plus grands phénomènes d'édition de ces dernières années. Un succès mondial (traduite dans 27 pays). Depuis leurs sorties, Les Yeux jaunes des crocodiles, La Valse lente des tortues et Les Ecureuils de Central Park sont tristes le lundi sont devenus des classiques.



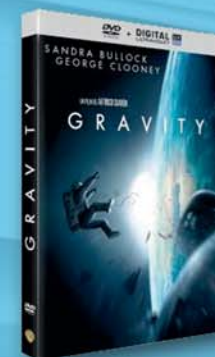
## **Les Miller, une famille en herbe DVD**



## **The Assassins DVD**



## **Riddick : La Trilogie Blu-Ray**



## **Gravity Blu-Ray**



# LES SORTIES JEUX VIDÉO



**Mario Party  
Island Tour  
3DS**



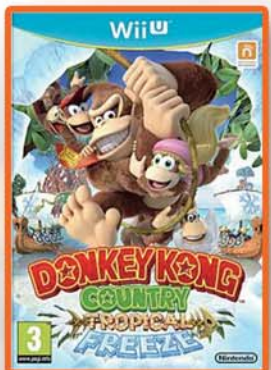
**Watch Dogs  
Edition  
PS4**



**Final Fantasy  
XIII Lightning  
Returns  
PS3**



**La Grande  
Aventure  
Lego  
Xbox One**



**Donkey Kong  
Country  
Tropical  
Freeze  
Wii U**

**SORTIES FÉVRIER 2014**

**JEUX-VIDÉO**

**Neufs  
Occasions**

**Accessoires  
Connectiques**



**MEGA  
CHIP**

**PLANETE HD**

**INFORMATIQUE**

**PC / Assemblage  
S.A.V  
Devis/Diagnostic  
Gratuit**



 Revendeur  
Agréé

**ZI St Joseph - MANOSQUE**

 **04 92 87 23 22**

**MEGACHIP  
MANOSQUE** 



# MOUV'IN.TV LA 1<sup>ÈRE</sup> WEBTV DU DÉPARTEMENT

Créée en mai dernier, **LA WEBTV MOUV'IN** a apporté une nouveauté dans les Alpes-de-haute-Provence. Un média jeune, dynamique et unique, qui met en avant les acteurs culturels, sportifs, économiques et commerçants du département, dans la même ligne éditoriale que votre magazine Mouv'in.

*Mouv'in.tv offre une couverture médiatique à vos événements, ainsi, en tant qu'organisateur, vous pouvez bénéficier d'un reportage sur votre manifestation, le tout gratuitement (voir conditions).*

Un support qui, comme une évidence, vient compléter l'offre **MOUV'IN**. Ainsi, avec un seul contact, vous avez accès au support magazine, au site internet, aux services imprimerie, et désormais au média télévisuel. Sans oublier le service « billetterie » qui permet de réserver en ligne sur le site [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com) vos billets pour les concerts ou spectacles à venir dans le 04.

## UNE VOLONTÉ DE VOUS FAIRE BOUGER

À l'image du magazine, **LA WEBTV MOUV'IN** vous offre un contenu innovant avec cette volonté de sortir de chez vous. Que ce soit sur l'aspect sportif, qui est sans doute la spécialité du magazine, ou l'aspect culturel/musical, tout est mis en œuvre pour vous faire découvrir le département sous ses côtés « festifs ». Les émissions **Mouv' Your Body** vous motiveront à pratiquer une activité physique en suivant les cours et conseils de nos coaches. **Sports & Go** vous fera revivre un événement sportif local. L'émission **Ca part en live**, vous permettra de rencontrer un musicien ou un groupe, découvrir son style et son parcours. **Cultur'Art** est un mélange entre anecdotes artistiques, parcours atypiques et présentation d'artistes et de leurs œuvres. **En voiture**, sillonne les routes du département sur les récits d'une personnalité locale.

Retrouvez tous les mois, de nouvelles émissions sur le site [www.mouv-in.tv](http://www.mouv-in.tv) Pour rester informé, vous pouvez consulter en fin de magazine les dernières vidéo réalisées et visibles sur la WebTv. Vous pouvez également suivre les coulisses de la WebTv du département sur la **page Facebook : MOUV'IN.TV**

**À bientôt sur [www.mouv-in.tv](http://www.mouv-in.tv)**



## GRAND CASTING RÉGIONAL

L'association CE2M a vu le jour en septembre 2013. Avec l'objectif d'organiser des soirées à thèmes, cette association s'appuie sur le relationnel de Fabie et Marjorie originaire d'Oraison.

À partir de la fin février ou début mars (les 2 premières dates seront bientôt définies), débiteront les « soirées casting » qui se dérouleront sur Oraison. Après les deux premières dates à définir, les soirées auront lieu les 12 et 13 avril et 3 et 4 mai

Ces castings accueilleront des chanteurs(les), musiciens(ennes) et danseurs(les) de tous styles. Ils devront montrer leur talent devant un jury de professionnels (prof de chant, de danse, de musique) et pour chaque soirée une ou deux célébrités de la télé réalité (voir affiche) feront partie de ce jury !

Le public aura droit de vote, donc le but est de venir avec son fan club pour gagner des voix. Les meilleurs iront en finale au Palais des congrès de Digne-les-bains, le 17 mai 2014 et le ou les gagnants se verront offrir un titre et un clip chez un producteur.

L'association CE2M remercie ses partenaires : Le magazine Mouv'in, la salle de sport fit'n form d'Oraison, la boutique «Des habits et vous » d'Oraison, Bon coût de La Brillanne, Oraison Ambulances, WinMac Helper d'Oraison et Joelle Fleurs !





*Notre rencontre avec Chantal Brezac nous permet de découvrir la profession de conseillère conjugale et familiale. Une activité pour laquelle le contact humain est primordial.*

Chantal Brezac exerce la profession de conseillère conjugale et familiale depuis 14 ans. Passionnée par le contact humain, elle décide d'aller plus loin et de venir en aide aux personnes en difficultés relationnelles.

*« J'ai eu l'opportunité de rencontrer une personne très importante dans mon parcours professionnel, avec qui j'ai travaillé trois années dans une agence matrimoniale. Cela m'a permis non seulement d'accompagner des gens qui étaient en recherche sérieuse de trouver l'âme soeur mais aussi d'apprendre à être à leur écoute, comprendre leurs besoins... J'ai donc décidé de reprendre mes études, et après trois années et un mémoire à l'école des parents et des éducateurs de Marseille, j'ai obtenu mon titre de conseillère conjugale et familiale ».*

*« J'ai eu l'opportunité ensuite durant 12 années, de rejoindre une équipe formidable de professionnels dans une association de médiation familiale fort connue dans le département et aussi de m'occuper d'un Point Accueil Ecoute Jeunes et Parents.*

*J'ai ouvert mon propre cabinet de conseil conjugal et familial il y a 2 ans, tout en travaillant aussi trois jours par semaine pour le centre médico social de Pertuis ». À noter que Chantal Brezac termine actuellement une formation de thérapeute systématique de couple et de famille. Elle accompagne une fois par mois, sur Forcalquier, un groupe de parole pour des personnes qui ont un(e) conjoint(e) atteint de la maladie d'alzheimer ou parkinson.*

## QU'EST CE QU'UNE CONSEILLÈRE CONJUGALE ET FAMILIALE ?

C'est une personne dont le travail est centré sur l'analyse de la relation. Cela permet au couple ou à la famille de donner du sens à la crise qu'il traverse, comprendre l'origine de ses difficultés, élaborer ensemble une meilleure relation afin de rétablir une communication satisfaisante, déjouer les processus de répétition. Le conseil conjugal et familial est un espace d'écoute, d'échanges et d'accompagnement dans chaque étape de sa vie relationnelle, affective et sexuelle, quelque soit son âge et son statut social.

## QUAND PEUT-ON AVOIR BESOIN D'UNE CONSEILLÈRE CONJUGALE ET FAMILIALE ?

**En situation de couple** pour un bilan de vie commune, lors de conflits, un manque de dialogue, le désir ou non d'enfant, l'arrivée d'un enfant, une séparation, la retraite, un deuil, un manque de désir sexuel, une relation extra-conjugale, une interruption volontaire de grossesse...

**En situation familiale** en cas de cohabitation difficile, de divorce, de famille recomposée, de difficultés éducatives, relations parents/adolescents....

**En situation individuelle** quand on souhaite clarifier sa position et prendre une décision dans sa vie relationnelle, affective, conjugale et familiale, besoin d'être accompagné lors d'un deuil....

*« Une conseillère conjugale et familiale n'est pas un psychologue ou un psychothérapeute et d'ailleurs je travaille avec un certain nombre de personnes sur Manosque puisque nos formations sont complémentaires ; Le but étant que la personne reçue dans mon cabinet puisse être accompagnée au mieux dans sa demande et ses besoins ».*

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Quelque soit la demande (couple ou famille), toutes les personnes concernées par la problématique doivent être présentes. Chacun pourra exprimer sa façon de vivre la situation, ses ressentis, ses besoins. Le lieu neutre avec une personne professionnelle pour accompagner, permet de dénouer des conflits, des incompréhensions. Il peut être aussi important de redéfinir les priorités de chacun afin de mieux se comprendre et se respecter. Il est primordial de se rappeler qu'un couple demande beaucoup d'attention au quotidien et que l'amour ne suffit pas à faire perdurer une vie à deux....

**Prise de rendez-vous par téléphone au 06.76.10.46.01**  
**Cabinet : Passage du Contrôle 04100 MANOSQUE**





*Vous êtes nombreux et nombreuses à lire chaque mois l'horoscope en fin du magazine Mouv'in. Des prévisions qui tombent souvent juste, n'est-ce pas ? Présentation de l'homme qui vous fait ces prévisions : Thierry Valance.*

Thierry Valance est un Médium de naissance, un vrai, un pur, né avec le Don, qui lui a été donné par son arrière grand-mère. Entre cette femme et lui, une véritable osmose est née, alors qu'ils ne sont jamais vus, entre eux existent une symbiose, des points communs concernant notamment les chats. Animaux qui au jour d'aujourd'hui sont l'équilibre de Thierry Valance, malgré sa vocation au service des autres.

**Actuellement ses projets sont nombreux, pour vous étonner, enfin il l'espère.**

Dernièrement, il a mis en place une nouvelle équipe qu'il a testé au Casino Le Lyon Vert, et ceci fut une victoire, permettant de poursuivre l'aventure avec le Groupe Partouche, groupe où il fait chaque mois les horoscopes pour internet, presse et Partouche TV. De cette expérience, il aime à dire que c'est une victoire sur la vie.

Plusieurs salons sont annoncés, et ensemble ils vont vous étonner.

### DU NOUVEAU CHAQUE ANNÉE

En 2013, il crée une Page publique Facebook, qu'il alimente chaque matin de conseils et de préceptes, donnant une dimension à la qualité de vie. Car pour lui, l'âme est immortelle et donne un sens à la vie.

En parallèle, il met en transparence son actualité, son horoscope semestriel, ses projets et ses déplacements. Une actualité journalière qu'il vous invite à suivre.

Mais 2013 fut également la participation à un nouveau projet, seulement pour vous, une expérience nouvelle avec un site internet Avenirwebcam.com, où il répond à vos questions.

### LA PRÉPARATION D'UN ORACLE

Actuellement, il est toujours sur la réalisation de son oracle, oracle qu'il veut initiatique, donnant des cours de médiumnité.

*« Je souhaiterai que la vie soit plus douce pour chacun d'entre nous », même s'il préconise le fatalisme du tout est écrit, car en venant au monde, nous avons tous une mission plus ou moins longue et de cela il en est persuadé du fait de ses rencontres ».*

**Son adage reste le même :  
Croyez en la Force qui est en vous.**

Force qui l'a amené à réussir.

Bonne année à tous, que la Chance vous accompagne.

### CONSULTATIONS

Tél. : 06 01 26 65 40  
ou 09 83 24 56 86  
règlement sécurisé parCB





*On peut dire que le bar Le Colibri à Sainte Tulle est une institution. Présent depuis plus de 30 ans, les murs gardent le souvenir de l'ambiance des années passées et les nouveaux propriétaires vont lui donner une nouvelle vie.*

Connu des tullésiens, comme de la plupart de la population du bassin manosquin, Le Colibri s'offre une nouvelle jeunesse. Fervant acteur de l'ambiance locale, Le Colibri retrouve les joies des soirées à thèmes grâce à une nouvelle équipe, et ce depuis le 10 août 2013.

#### LES BEAUX-FRÈRES AUX COMMANDES

Robert Buiguez et Stéphane Charmasson ont pris l'initiative de faire changer les choses. Depuis le 10 août dernier, ils vous accueillent tous les midis pour leurs plus grands plaisirs. En effet, en reprenant cette affaire, la volonté de Stéphane était de proposer une cuisine simple mais gustative, à l'ardoise, tous les midis. Une cuisine qui fait déjà la réputation de ce Colibri nouvelle formule, composée de produits frais exclusivement. Sa formation de cuisinier et ses expériences

dans des établissements de Tarascon et Fontvieille permettent à Stéphane de mettre aujourd'hui sa passion au profit du Colibri.

Un lieu des plus sympathiques, où vous pourrez profiter de votre pause de midi pour déguster l'un des plats du jour. La salle d'une capacité de 50 places et la terrasse qui, dès les beaux jours, proposera plus de 120 places, vous permettront de profiter de cet environnement calme et ombragé. De plus, pour les gourmets et gourmands, un vendredi sur deux, Le Colibri propose des pieds paquets et le vendredi suivant l'aioli.

#### LES SOIRÉES À THÈMES

C'était une volonté de ces deux associés, re-dynamiser les soirées tullésiennes. Ainsi, un vendredi sur deux, vous pourrez participer aux soirées à thèmes

organisées par Le Colibri. Des soirées dansantes aux défilés, il y en aura pour tous les goûts, avec un seul et maître mot : l'ambiance !

En février le programme est bien rempli : le 8 février soirée Karaoke ; le 14 février soirée St Valentin ; le 28 février soirée années 80. Tous les mois, retrouvez les soirées du restaurant dans l'agenda de votre magazine Mouv'in.

Autre initiative, tous les mercredis à partir de 17h, venez à la découverte, devant le restaurant, de stands de producteurs locaux (saucisson, huile d'olive, tapenade, ...).

Pour Pâques, il est prévu un agneau à la broche, dont nous vous précisons la date dès qu'elle sera définie. Cet été, vous pourrez déguster des grillades et profiter des soirées en plein air.

#### RENSEIGNEMENTS BAR/RESTAURANT LE COLIBRI

Place Jules Guesde  
04220 SAINTE TULLE  
Tél. : 04 92 82 26 76

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 1h  
Restauration tous les midis  
Fermé le dimanche





*Créé en 1998, le cabinet comptable Alpes Audit Associés, est présent sur 6 sites et regroupe une trentaine de collaborateurs.*

Alpes Audit Associés est une entreprise, proche de la votre ! Grâce à ses 6 sites implantés sur l'axe de la Durance (Gap(2), Sisteron, Oraison, Manosque et Venelles), Alpes Audit Associés devient alors votre partenaire de proximité, pour la tenue de votre comptabilité. Avec sa trentaine de collaborateurs répartie dans diverses spécificités, le cabinet A2A va bien au-delà de la comptabilité et vous orientera de la phase de création de votre projet au suivi quotidien de votre société en passant par le conseil juridique, fiscal et social.

A2A est dirigée par deux associés, messieurs Garcin et Rogazzo, entourés d'une équipe pluridisciplinaire de professionnels à votre écoute, répondant à vos besoins et à ceux de votre entreprise.

#### PROCHE DE VOUS

La cible du cabinet A2A est locale, départementale voir régionale, mais la clientèle représentative est la PME ou TPE, un rayon géographique élargi qui, grâce à ses implantations, reste très proche de vous. Un cabinet de taille

humaine et familiale, où vous aurez plaisir à retrouver une convivialité, associée à l'efficacité et la réactivité de traitement de vos demandes et dossiers.

Forte de plus de 500 clients, Alpes Audit Associés intervient dans tous les secteurs d'activité : artisanat, commerce, industrie, profession libérale, association.

#### ADHÉRENT CABEX

Le cabinet comptable Alpes Audit Associés est adhérent du groupement d'experts comptables CABEX qui comptabilise plus de 200 experts comptables en France. Une adhésion qui apporte une force en terme de représentation géographique, un site internet et intranet pour les collaborateurs du cabinet et pour les clients (devis, réponses techniques en ligne, ...) mais aussi des formations qui permettent aux collaborateurs d'être au plus proche de l'actualité, pour vous servir au mieux et répondre à vos attentes. Cette adhésion permet également au cabinet d'élargir ses compétences pour vous aider dans la phase de création de votre entreprise ; secrétariat, administratif,

comptabilité en ligne, assistance, démarches fiscales, bancaires et sociales... Rédaction des statuts, des baux, exploitation, transformation, assistance et accompagnement lors de la transmission de votre entreprise.

#### PROFESSIONNALISME ET PLUS ENCORE

Toujours dans cette même volonté d'être au plus proche de ses clients et futurs clients, le cabinet comptable organise « les petits-déjeuners techniques » pour vous apporter les réponses, vous informer sur l'actualité juridique, les réformes retraites...

#### INFORMATIONS

##### Bureau de Gap 1

11 Av François Mitterand - 05000 GAP  
Tél. 04.92.53.61.01

##### Bureau de Gap 2

44 rue des boutons d'or - 05000 GAP  
Tél. 04.92.56.50.10

##### Bureau de Manosque

304 J- Avenue de la Libération 04100 Manosque  
Tél. 04.92.70.91.30

##### Bureau de Sisteron

20 avenue des Arcades - 04200 SISTERON  
Tél. 04.92.61.30.12

##### Bureau d'Oraison

Av Charlrs Richaud - 04700 ORAISON  
Tél. 04.92.73.11.76

##### Bureau de Venelles

2 - Impasse de la Source 13770 VENELLES  
Tél. 04.42.54.15.66

[a2a.expert-infos.com](http://a2a.expert-infos.com)







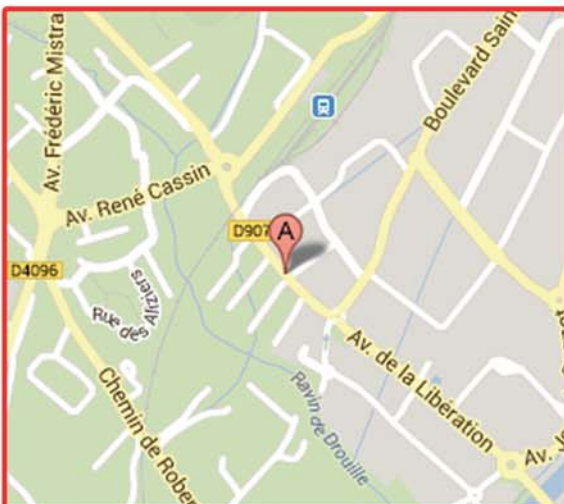
# Alpes **Audit** Associés

Audit · Expertise · Comptabilité · Conseil d'entreprise

## VOTRE CONSEIL DE PROXIMITÉ EN MATIÈRE

*COMPTABLE  
SOCIALE  
INFORMATIQUE  
JURIDIQUE  
ADMINISTRATIVE  
FINANCIÈRE  
PATRIMONIALE*

### POUR NOUS CONSULTER



#### **Cabinet A2A**

304 J Avenue de la libération  
04100 Manosque  
Tél. : 04 92 70 91 30 - Fax : 04 92 76 64 35  
[a2a@a2a04.com](mailto:a2a@a2a04.com)

#### **Cabinet Aea**

Av. Charles Richaud  
04700 Oraison  
Tél. : 04 92 73 11 76 - Fax : 04 92 78 93 59  
[aea.oraison@aea04.fr](mailto:aea.oraison@aea04.fr)

#### **Cabinet A2CE**

2 Impasse de la source  
13770 Venelles  
Tél. : 04 42 54 15 66  
[a2cep@a2cep.com](mailto:a2cep@a2cep.com)



<http://a2a.expert-infos.com/>

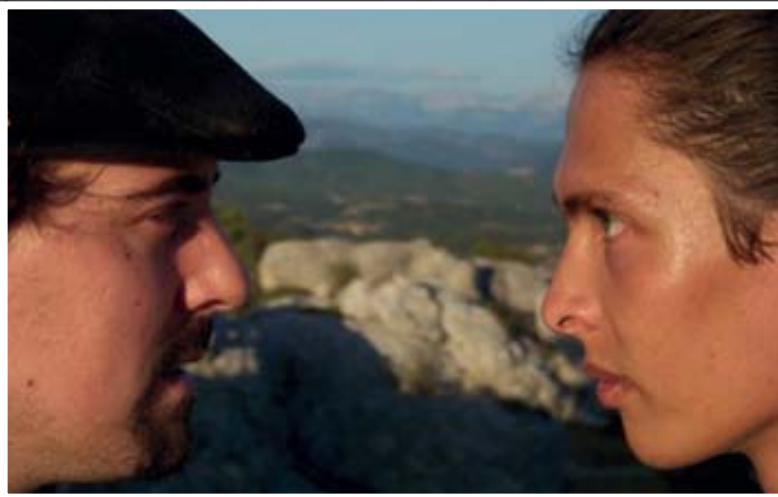




MJC DE MANOSQUE

# Le café provisoire

Lieu de Développement Musiques Actuelles



Dans le cadre de notre partenariat, retrouvez tous les mois la programmation détaillée des concerts du Café provisoire, MJC de Manosque. À découvrir ce mois-ci des concerts pour tous les goûts

## Thomas Weirich (guitare) & Simon Sieger (piano)

Mardi 11 février – 21 h

Petite salle Jean Le Bleu / 8€ – 10€

*Du jazz standard à l'improvisation en passant par des cartes blanches en solo, duo ou trio, ce rendez-vous mensuel permettra à tous les publics, initiés ou néophytes de partager les multiples couleurs du jazz...*

Le Duo Weirich / Sieger réalise son premier album à la demande du Label Durance. Ce souhait est le fruit d'une longue et fructueuse collaboration datant d'une dizaine d'années depuis la rencontre de Thomas et Simon au sein du groupe CanapAcoustic, collaboration et complicité poursuivies et développées dans le cadre des projets proposés par la compagnie «Nine Spirit» du saxophoniste et compositeur Raphaël Imbert.

Aujourd'hui le projet discographique du duo consiste en une série de thèmes méticuleusement choisis dans le sens d'un éclectisme stylistique et temporel - de Django à Ornette Coleman - comme autant de supports conjuguant à la fois de savantes préparations d'instruments (guitares et pianos) ainsi que de jubilatoires prétextes à l'improvisation débridée.

La musique proposée ici est celle du moment, le geste est intègre, et se veut sans concession. Elle est d'évidence issue d'un travail durable orienté sur toutes les sphères du jazz et des musiques improvisées.

Se refusant à la formulation intellectualisante la musique du duo se veut avant tout intuitive, généreuse et forte. Elle nous invite au voyage...

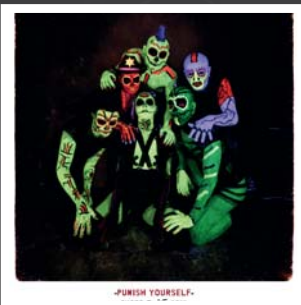


# FREAK OUT TOUR #2

Soirée dub électro

Samedi 15 février – 21 h

Café provisoire / 8€ - 10€



LE FREAK OUT RIOT TOUR 2# est un cocktail explosif des plus grands ambassadeurs de l'électro/dub français et de musiciens de talents qui allient aux machines leurs instruments fétiches... Une soirée exceptionnelle au Café pro à ne manquer sous aucun prétexte !

## TD+ SOUND SYSTEM

Rythmes envoûtants guidés par un gros son de basse, Td+ Sound System est un appel d'air sur la scène des musiques «dub» électro. Amateurs de sons envoûtants, vous ne serez pas déçus par ce groupe qui puise à sa source l'inspiration des plus grands maîtres de l'univers Reggae.

## SCHVÉDRANNE

Poésie électronique - Spectacle labellisé «Printemps des poètes» depuis Juillet 2013. Audace et discrétion réunies, Schvédranne apparaît comme une expérience unique associant création musicale, lyrisme parlé et voyage visionnaire. La démarche est la suivante : ajouter la force évocatrice des textes à la puissance de la musique électronique tout en les plongeant dans un univers visuel riche alliant installation vidéo et show lumière.

Le public initié à la musique électronique s'appuie sur cet univers familier pour découvrir le monde des mots et jouir des émotions qu'il procure.

Les personnes déjà coutumières de la poésie contemporaine l'abordent sous un angle nouveau et découvrent la force brute des émotions que musique et visuels peuvent apporter en soulignant le texte.

Schvédranne crée un pont entre ces deux univers, qui se confirme sans cesse et avec toujours plus de plaisir au fil des dates. Une démarche d'exception et un trip inédit sur la scène d'aujourd'hui.

## MAT-RICKS

Mat-Ricks est la basse-batterie du groupe Kaly live dub. C'est lors d'un concert au printemps de bourges avec leurs live machine respectifs (Brother Contrast et Five keys) qu'ils ont l'occasion de jouer en «ping pong» pour la première fois.

De cette soirée naît un live commun pour lequel ils reprennent leurs instruments (batterie et basse au clavier), associés aux machines, sur un style dub, dubstep et jungle.

## TWELVE

Membre de HIGH TONE en tant que DJ depuis 1997, TWELVE est tenu pour principal responsable des incursions de musiques traditionnelles et électroniques au sein du groupe lyonnais.

Ses goûts prononcés pour le dub du plus roots au steppas ne cachent pas son amour pour le hip hop, l'abstract hip hop, la Bass musique en general (Dubstep Jungle), et la musique de films.

Lors de ces sets en Dj, sur une base de bonnes bass, le crossover opère, Twelve mélange le tout afin de créer une dynamique et d'éviter la monotonie d'un set qui ne serait axé que sur un seul style musical.

## BILLETTERIE DES CONCERTS

Sur place : MJC de Manosque

1 allée de Provence – 04100 Manosque

En ligne : [www.moxity.com](http://www.moxity.com)

Renseignements : 04 92 72 19 70



# AGENDA

Mardi

## 4 Mardi 4 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Médiathèque	Les ressources minérales du bassin Manosquin	17h à 18h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05
DABISSE	Place de Dabisse	Fête de la St Blaise	21h - 23h	04 92 34 36 38

Mercredi

## 5 Mercredi 5 Février

MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05
STE TULLE	Théâtre	Conf. : Jésus, Islam et Chrétienté	18h	04 92 78 21 13
VOLX	Foyer rural	Préparation carnaval	...	04 92 70 91 28
MALIJAI	Salle du foyer	Collecte de sang	7h30 - 13h	06 42 24 13 98
MANOSQUE	Maison associations	Permanence cours Esperanto	17h30 - 20h	04 92 72 39 89

Jeudi

## 6 Jeudi 6 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05

Vendredi

## 7 Vendredi 7 Février

MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05
STE TULLE	Médiathèque	Des êtres de pensées par Nejma Mariens	18h	04 92 78 39 38
MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	Animations	18h - 22h	06 62 85 73 38
VILLENEUVE	Salle Jean Jaurès	Conf. : Rencontre avec l'Espéranto	20h30	09 64 15 84 49
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Le Bal du Cocu	21h	04 92 78 42 31
PIERREVERT	Salle Polyvalente	1ère manche Slot Tour 2014	...	04 92 72 86 87
VILLENEUVE	Jean Jaurès	Conférence sur l'Espéranto	20h30	04 92 78 42 31



RESTAURATION  
TOUS LES MIDIS  
« à l'ardoise »

Le Colibri  
BAR • RESTAURANT

Vendredi 8 février  
SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 14 février  
SOIRÉE ST VALENTIN

Vendredi 28 février  
SOIRÉE ANNÉES 80

12 pl Jules Guesde • STE TULLE  
RÉSERVATIONS : 04 92 82 26 76



Samedi

## 8 Samedi 8 Février

MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05
PIERREVERT	Salle Polyvalente	1ère manche Slot Tour 2014	...	04 92 72 86 87
VOLX	Foyer rural	Répétition Rue du Planet	...	04 92 73 71 68
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée concert électro rythme & blues	19h	04 92 79 78 66
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	...
STE TULLE	Le Colibri	Soirée Karaoké	20h	04 92 82 26 76

Dimanche

## 9 Dimanche 9 Février

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Poussières de contes	11h	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Cinéma	27ème rencontres cinéma de Manosque	...	04 92 70 35 05
ORAISON	Salle de l'Eden	Congrès d'Harmonie	...	06 71 05 41 05
STE TULLE	Théâtre	Godot est arrivé !	15h	04 92 78 21 13
PIERREVERT	Salle Polyvalente	1ère manche Slot Tour 2014	...	04 92 72 86 87
VOLX	Salle polyvalente	Qi Cong	9h - 12h	04 92 77 44 26
VALENSOLE	Salle polyvalente	Loto amicale des sapeurs pompiers	15h	04 92 74 90 02
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto la Soléiade	16h	04 92 78 42 31
ORAISON	Stade Giai Miniet	Hand Ball	14h30	04 92 78 60 80
L'ESCALE	...	Brocante vide grenier	...	...
REILLANNE	...	Vide dressing adultes - enfants	...	...

FEMME

# FAN 2 SHOES

ENFANT

CHAUSSURES - VETEMENTS - ACCESSOIRES - LINGERIE



OUVERT DU MARDI AU SAMEDI  
10H - 19H NON STOP

ÉCOFORUM (À CÔTÉ DE LA PHARMACIE) - MANOSQUE

TÉL. : 04 13 37 01 91 - [facebook](#) FAN 2 SHOES

**-5%**

DE REMISE  
SUR VOS ACHATS  
JUSQU'AU 14 FÉVRIER

SUR PRÉSENTATION DU MOUZINO



# AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

**CONSULTATIONS SUR RDV AU TÉLÉPHONE** avec règlement par CB  
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Lundi

**10** Lundi 10 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

Mardi

**11** Mardi 11 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
GRÉOUX	Médiathèque	Rencontre avec Alice Zeniter	18h30	04 92 70 48 20
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Soir de Jazz, Weirich Duo	21h	04 92 72 43 08

Mercredi

**12** Mercredi 12 Février

VOLX	Foyer rural	Préparation carnaval	...	04 92 70 91 28
------	-------------	----------------------	-----	----------------

Jeudi

**13** Jeudi 13 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES**  
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches  
(face à Macdan) MANOSQUE  
À conserver et à présenter lors de votre visite  
offre NON CUMULABLE

Vous  
offre

**10 €**

sur votre  
contrôle technique



FLASHÉZ CE CODE  
avec votre smartphone

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

*NOUVEAU*  
*Rapide et pratique*

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

ou VIA LE LIEN <http://clierdv.com/autosur-1137>



*accent*

# DECO®

Aménagement

Habitat

Décoration

**NOUVEAUTÉS**  
LES TENDANCES  
2014

**JARDIN**  
ELLES FLEURISSENT  
L'HIVER

**DOSSIER IMMO**  
PRÉPARER SON  
DOSSIER POUR  
LA LOCATION

**TENDANCE**  
LE HOME STAGING  
FAIRE DU NEUF AVEC L'ANCIEN





*Né dans les années 70 aux Etats-Unis, le home staging s'apparente de prime abord à une tendance déco. Mais il est bien plus que cela!*

## HISTORIQUE

Le home staging, qui nous vient des pays anglo-saxons, est aussi appelé home styling. Le nouveau concept dans le secteur de l'immobilier et de la décoration se traduit littéralement par « mise en scène immobilière », mais on le rencontre plus volontiers sous les termes de « mise en valeur de propriété » ou de « valorisation résidentielle ». Le home staging, comme les diverses traductions l'indiquent, consiste à valoriser le bien immobilier.

Dans un premier temps, ce courant est l'art de mettre en scène son intérieur avec un but précis : celui de vendre son bien immobilier. Si la tendance arrive doucement en France, elle est bien installée dans certains pays européens (Suède, Danemark, Angleterre).

Les médias actuels (télévision, magazines, etc..) utilisent ce principe à grande échelle, dans le but de donner un intérêt au bien, pour réaliser LA VENTE ! On entend beaucoup parler de ce courant depuis quelques années, mais on le confond souvent avec la décoration intérieure.

Le home staging consiste à mettre en valeur la maison ou l'appartement. Mais il ne s'agit pas de procéder à une personnalisation du logement, comme lors des émissions de relooking. Au contraire le but est de dépersonnaliser la résidence en allégeant, en aérant et de conserver au maximum les meubles et les objets déco que l'on possède déjà.

Dans le cadre d'une vente, pour que tous les visiteurs se sentent chez eux, la démarche de home staging se charge de neutraliser la personnalité du propriétaire par un décor neutre. Un style trop marqué peut être un parasite à la vente, un frein à la projection dans les lieux. Il sera préféré : la simplicité, la décoration qui fait vendre.

**Pourquoi se limiter à cet état de fait ? Ne peut-on pas relooker son habitation sans vouloir vendre ? Nous allons essayer de vous donner quelques renseignements sur ce sujet afin de mieux comprendre la démarche.**

Le home staging n'a pas pour but de cacher les imperfections d'une maison. Il ne changera ni l'implantation de vos cloisons, ni la destination de vos pièces.

Il joue sur l'espace et la lumière afin de mettre en valeur tout le potentiel du bien. Il met en œuvre des principes que tous ne pensent pas nécessairement à appliquer.

En effet, il n'est guère agréable de découvrir un logement ou de vivre dans un espace, dont la décoration est en totale inadéquation avec ses goûts. Ni les murs rose fluo ou vert bouteille, ni les assiettes de grand-mère ou les trophées de chasse accrochés au mur ne peuvent remporter l'adhésion de tous.

## LES TRAVAUX ENGAGÉS SONT GÉNÉRALEMENT DE FAIBLE AMPLEUR ET ACCESSIBLES À MOINDRE COÛT !

Voici les principaux critères à mettre en œuvre pour réaliser une bonne démarche de HOME STAGING :

- Nettoyer le logement
- Alléger et épurer l'espace
- Désencombrer
- Dépersonnaliser
- Repeindre des murs qui seraient de couleurs vives, par des teintes plus neutres.
- Changer quelques éléments de décoration,
- Agencer les meubles
- Mettre en valeur le mobilier et les objets.
- Accessoiriser sans surcharger





# MBULE À LA DÉCORATION

*Tout au plus, il faudra toujours essayer de tirer partie de l'existant et l'organiser de manière à mettre en valeur les espaces et les volumes.*



## LE HOME STAGING PASSE PAR LA DÉPERSONNALISATION DU CADRE DE VIE :

- élimination des photos, posters, souvenirs de vacances et collections diverses,
- le désencombrement des pièces, mise à l'écart des meubles et objets désuets, vétustes ou simplement en surnombre

## CONCRÈTEMENT, LE RECOURS ÉVENTUEL À CERTAINS MEUBLES ET OBJETS AURA TOUJOURS UNE UTILITÉ :

- éclaircir les zones sombres grâce à un luminaire bien placé,
- jeter un plaid sur un canapé « rustique » ou défraîchi,
- accrocher un tableau ou un miroir destiné à animer un mur morose,
- placer des vases pour combler les espaces vides d'un comptoir,
- placer une table et deux chaises de jardin sur un balcon étroit, pour démontrer qu'il est utilisable.
- Mettre en place de la végétation intérieure pour composer le volume et jouer avec les perspectives visuelles.
- exécution de menues réparations, rebouchage des traces laissées par les tringles à rideaux et les fixations des tableaux.

- passer un coup de peinture claire sur les placards d'une cuisine en bois sombre ou sur les murs d'une chambre rose fuschia.

- Ou bien encore, positionner judicieusement quelques éléments de mobilier pour délimiter une zone salon et un coin repas dans un séjour.

Pour autant, il existe des cas désespérés: le home staging ne sera pas approprié face à une maison délabrée, un appartement totalement vétuste. Dans ce cas, des travaux s'imposeront.

Cette démarche de home staging peut-être réalisée par le biais de professionnels tels que les architectes ou les designers d'espaces (architectes d'intérieur). Un diagnostic des lieux, un échange pour comprendre les volontés des occupants, une analyse financière et une démarche de conseils seront proposés afin d'orienter les modes opératoires.

Cependant à vous de faire votre choix ! Home staging, décoration, rénovation intérieure, projet d'aménagement etc....Libre cours aux modifications des espaces, laissez parler votre créativité !



Les tendances en déco sont en constante évolution. Celles-ci sont les conséquences directes des modes et habitudes de la société. Chaque année, différents concepts émergent et acquièrent une popularité plus ou moins affirmée. En 2014, les inspirations sont nombreuses.

### TENDANCE... NATURE

La nature est l'une des idées les plus prisées en ce moment ! Cette tendance deco peut prendre vie dans chaque pièce de la maison car elle est caractérisée principalement par des meubles en bois de divers usages. Cet aspect naturel des éléments d'une pièce permet d'élaborer un ensemble bien assorti, et il en résulte une harmonie incomparable.

Pour obéir à une telle atmosphère, les couleurs doivent tirer vers le clair : préférez les couleurs telles que le beige ou le blanc, ou toute autre nuance du genre, rappelant sans mal toute la grâce du milieu forestier.

Un sol neutre d'une couleur pâle accompagné d'un tapi marron seront également deux éléments essentiels pour accompagner cet assortiment.



### UNE DÉCO ROUGE INTENSE

Une autre tendance populaire se trouve être la couleur rouge, une couleur reflétant par excellence bon nombre de sentiments : la joie, la gaieté... L'intérêt ici n'est pas d'attaquer l'œil par d'intenses nuances de rouges pétants et agressifs, mais plutôt de proposer une atmosphère chaleureuse autour de couleurs violettes, taupes, rouges pâles voire roses.

Une alternance de ces couleurs pour les murs ainsi que des meubles correctement assortis conviendront tout aussi bien pour une chambre qu'une salle de bain, ou tout autre pièce de vie.

Pensez tout de même à ne pas en abuser ! Il est préférable d'apaiser un peu l'environnement ainsi créé en y ajoutant quelques teintes de blanc, de noir, ou de gris pour ne pas surcharger l'ambiance qui se veut avant tout apaisante.





## LES COULEURS FLASHY

La tendance Déco à l'honneur pour 2014 à suivre est incontestablement portée par les couleurs flashy.

Des couleurs vivantes, jaune, rouge, orange, vert, tout en prenant toujours la précaution de ne jamais densifier excessivement l'atmosphère qui en découle. Pour cela, encore une fois, rien de mieux que de penser à allier des couleurs neutres, l'atténuation qui en résulte est excellente.



## LE BOIS, HYPER TENDANCE

Le bois est encore et toujours le matériau phare de ces nombreuses inspirations, car c'est un matériau très malléable qui peut prendre différentes formes, des plus originales aux plus neutres, et s'habiller d'un bon nombre de couleurs pour se fondre sans mal dans le décor.

Difficile d'établir une fourchette de prix qui soit cohérente avec les projets que vous pourriez avoir en tête. Le coût d'une remise «aux goûts du jour» d'une pièce dépend peu de la tendance déco adoptée - puisque chacune tourne ici autour de l'utilisation du bois et du jeu sur les couleurs - mais surtout de sa taille !

Pour une pièce de type salon, le coût peut être relativement faible si vous êtes un minimum ingénieux, bricoleur et inventif. Mais l'idéal restera souvent de faire appel à un professionnel qui saura vous offrir des travaux aussi bien adaptés à votre budget qu'à vos envies. Que ce soit une centaine d'euros pour une chambre, ou un investissement plus important pour une maison entière, faire appel à une personne qualifiée est clairement la solution de sûreté. Ce dernier n'aura d'autant plus aucun mal à estimer la durée de son intervention, et vous serez ainsi fixés très rapidement.



**EXPO  
40M<sup>2</sup>**

**ENDUIT  
FACADE**

**PIERRES  
DÉCORATIVES**

**ISOLATION THERMIQUE  
PAR L'EXTERIEUR**

**ACRB** façades

22 bd Casimir Pelloutier - MANOSQUE - 04 92 79 66 06 / 06 70 54 39 23



# POUR VOS BESOINS EN IMPRESSION & COMMUNICATION



## CARTES DE VISITE

1000 EX - FORMAT 8,5 x 5,8 cm  
QUADRI R°/V° + PELLICULAGE R°

**70€HT**

## PANNEAUX «A VENDRE/A LOUER»

20 EXEMPLAIRES - AKILUX 3 MM - FORMAT 60 x 40 cm  
IMPRESSION QUADRI R°/V° + OEILLETES AUX COINS

**225€HT**

## BANDEROLE

FORMT 2M x 1M - QUADRI R°  
+ OEILLETES TOUS LES M

**90€HT**

## CARTES DE CORRESPONDANCE

1000 EX - FORMAT 10 x 21 CM  
QUADRI R° - PAPIER 300GR MAT

**150€HT**

## TÊTES DE LETTRE

1000 EX - A4 - QUADRI R°  
PAPIER OFFSET 90 GR

**105€HT**

## ENVELOPPES

1000 EX - 11x22 CM - QUADRI  
AVEC OU SANS FENÊTRE

**219€HT**

## FLYERS

2000 EX - A5  
QUADRI R°/V°

**149€HT**

## POCHETTES LUXE

1000 EX - PORTE DOCUMENTS A4  
2 VOILETS - QUADRI R° + PELLICULAGE R°

**525€HT**

## PACK «OFFICE»

1000 CARTES DE VISITE  
+ 1000 ENVELOPPES  
+ 1000 TÊTES DE LETTRE  
+ 1000 CARTES DE CORRESPONDANCE  
+ 1000 POUCHES

**990€HT** au lieu de 1245€HT

## DRAPEAU

1 EX - FORME AILE - 3X0,70M  
QUADRI - VOILE + MAT + PIED 12KG

**350€HT**

QUANTITÉS SUPÉRIEURES, FINITIONS OU FORMATS DIFFÉRENTS SUR DEVIS  
TVA 20% et FRAIS DE MAQUETTE EN SUS - LIVRAISON GRATUITE

Tél. : 06 64 14 04 94 - [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)

OFFRES SPÉCIALES AGENCES IMMOBILIÈRES



# LA VISITE INTERACTIVE DE VOS BIENS IMMOBILIERS AVEC L'ÉMISSION «VIRTUAL IMMO»

## MOUV'IN.TV

DÉMARQUEZ-VOUS  
DE VOS CONCURRENTS

...

UN OUTIL DE  
COMMUNICATION UNIQUE  
QUI VOUS PERMETTRA  
D'OBTENIR UN  
MANDAT EXCLUSIF

...

UN GAIN DE TEMPS  
POUR VOS VISITES

...

UNE AIDE À LA VENTE

...

UNE EXCLUSIVITÉ  
DANS LA RÉGION

...

LE CLIENT VISITE LE BIEN  
COMME SI IL Y ÉTAIT

### 2 FORMULES PROPOSÉES

#### PACK «CLASSIC»

- VISITE GUIDÉE FILMÉE
- COMMENTAIRES EN VOIX OFF
- VUES INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES
- INTÉGRATION DE VOTRE LOGO,  
CHARTRE GRAPHIQUE, COORDONNÉES
- MONTAGE ET LIVRAISON DE LA VIDÉO
- INTÉGRATION POSSIBLE SUR VOTRE  
SITE INTERNET ET COMPTE FACEBOOK
- DIFFUSION PENDANT 1 MOIS SUR  
LA WEBTV MOUV'IN : [www.mouv-in.tv](http://www.mouv-in.tv)\*

VOIR CONDITIONS

#### PACK «PRESTIGE»

- IDEM PACK «CLASSIC»
- + VISITE GUIDÉE ET COMMENTAIRES  
D'UN AGENT IMMOBILIER (CONSEILS,  
DESCRIPTION, AVANTAGE DU BIEN...)
- + VUES EXTÉRIEURES AVEC DRÔNE

VOIR CONDITIONS



*Même en plein hiver, vous pouvez donner vie à votre jardin ou balcon. Le tout est de savoir quelles fleurs pourront apporter de la couleur à votre extérieur.*

À l'heure où la végétation est au repos et où la neige remplace parfois le joli tapis vert que forme la pelouse, on pense souvent qu'aucune fleur ne peut venir bousculer cette apparente tranquillité. Pourtant, certaines vivaces ont la grande particularité de fleurir et d'égayer l'hiver ! Elles font de votre jardin, de votre terrasse ou de votre balcon un merveilleux espace fleuri pour passer les fêtes de fin d'année !

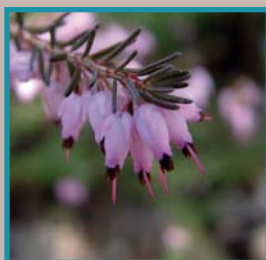
### LES HELLÉBORES

Les hellébores se parent de très belles fleurs aux tons subtils mêlant le blanc et le rose. Elles sont très résistantes au froid et, si elles sont appelées Rose de Noël, c'est qu'elles seront (théoriquement) en fleurs à cette période tant attendue.



### LA BRUYÈRE

La bruyère, dont le nom de l'espèce à floraison hivernale est « bruyère d'hiver », saura vous enchanter ! Ses petites clochettes roses, mauves ou blanches orneront superbement vos jardinières, potées et massifs.



### LES PRIMEVÈRES

Les primevères des jardins forment à elles seules un festival de couleurs ! Annuelles ou vivaces, les premières sont beaucoup plus florifères, alors que les vivaces auront, elles, l'avantage de fleurir d'une année sur l'autre.



### LES PENSÉES ET VIOLAS

Les pensées et violas égayent le jardin du début de l'hiver jusqu'au printemps. Elles sont presque incontournables car elles s'adaptent aussi bien aux jardinières et potées qu'aux massifs de votre jardin.



### LE PERCE NEIGE

Le terme de perce-neige (*Galanthus*) regroupe plusieurs plantes appartenant à la famille des amaryllidacées. Comme son nom l'indique, le ou la perce-neige (les deux genres sont autorisés) est une plante qui réussit à se frayer un chemin à travers la neige. Elle est ainsi la première plante de l'année à fleurir.



### LA TULIPE

Devant son nom au turc «*tülbend*» qui signifie «*plante turban*», la tulipe est une fleur à bulbe appartenant à la famille des Liliacées. Originaire d'Orient, et plus particulièrement de Turquie, où le sultan Suleiman serait tombé sous son charme, la tulipe (*Tulipa*) est aujourd'hui cultivée partout dans le monde, bien que la majorité de la production vienne des Pays-Bas. La tulipe présente plus de 5 600 variétés qui se retrouvent classées en 15 familles.





# PRÉPARER SON POTAGER

Vous avez dans l'idée de vous faire un petit potager dans le jardin ? Voici un petit calendrier qui vous propose mois après mois, les différentes étapes à réaliser pour un potager parfait.

## JANVIER / FÉVRIER

- commencer à réfléchir aux plans du potager et l'établir sur papier
- faire rentrer du fumier si besoin
- penser à vider le potager des derniers légumes pour le libérer
- broyer à la tondeuse l'herbe qui a poussée pendant l'hiver
- étendre le fumier sur le terrain.

## MARS / AVRIL

- commencer à bêcher petit à petit pour pouvoir planter les premiers légumes
- établir sur le terrain les « grandes lignes du jardin » (allée...)
- planter les légumes suivant leur date de plantation.

## MAI / JUIN

- planter les légumes suivant leur date de plantation.
- entretenir le potager : binage, nettoyage des mauvaises herbes ...
- Début mai, installer l'arrosage dans le potager
- récolter les premiers légumes.

## JUILLET / AOÛT

- arracher les pommes de terre, récolter les derniers légumes de printemps.
- planter les légumes d'hiver.
- entretenir le potager : binage, nettoyage des mauvaises herbes, arrosage...

## SEPTEMBRE / OCTOBRE

- planter les derniers légumes de la saison
- entretenir le potager
- récolter les légumes
- fin octobre, démonter le système d'arrosage

## NOVEMBRE / DÉCEMBRE

- récolter les légumes
- tailler les arbres.

### 4 saisons en Provence

#### agence immobilière internationale.

Réseau International, diffusion et communication en France et à l'étranger, pour un panel d'acquéreurs potentiels élargi.



### EXEMPLE non contractuel

Villa 4 chambres  
8 couchages,  
avec une piscine  
du 19 juillet au 23 août

Un montant de  
**1300€ ttc**  
pour le propriétaire  
par semaine

Les frais d'agence sont à la charge du locataire



# 4 Saisons en Provence

Propriétaires choisissez de vendre ou de louer en toute tranquillité, contactez-nous !



**Vente** sur le Pays d'Aix, le Luberon Sud et le bassin manosquin

**Location saisonnière** sur le bassin Manosquin élargi et le bassin Cannos

Du lundi au samedi sur rendez-vous

[contact@4saisonsenprovence.fr](mailto:contact@4saisonsenprovence.fr)



**06.22.89.69.47 06.23.30.52.37 - [www.4saisonsenprovence.fr](http://www.4saisonsenprovence.fr)**





Sur le marché de la location, comme sur celui de la vente, les biens les plus intéressants sont ceux qui partent le plus vite: certains appartements parisiens sont même loués le jour-même de la diffusion de l'annonce de location.

C'est pourquoi, chaque minute compte : si vous cherchez à louer un logement, préparez votre dossier de location à l'avance, afin de mettre toutes les chances de votre côté.

En France, un propriétaire qui souhaite mettre un bien immobilier en location a plusieurs possibilités : faire diffuser une annonce sur un site spécialisé, faire appel à une agence immobilière pour gérer la recherche d'un locataire, utiliser le bouche-à-oreille...

Les locataires potentiellement intéressés viennent ensuite visiter le logement : s'ils souhaitent le louer, ils déposent alors un « dossier de location ». Ce dossier, qui comporte différents documents, permet de rassurer le propriétaire sur la situation financière et la solvabilité du locataire.

## DOCUMENTS À FOURNIR

Le propriétaire, ou l'agence immobilière, demande en général au locataire potentiel de fournir un certain nombre de documents :

- **Pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité, passeport, carte de séjour...)**
- **Contrat de travail ou attestation de l'employeur**
- **Trois dernières fiches de paie**
- **Deux Derniers avis d'imposition**
- **Trois Dernières quittances de loyer du précédent logement loué.**

Lorsque plusieurs personnes sont cosignataires du bail (en cas de concubinage ou de colocation, par exemple), le propriétaire peut exiger que chaque locataire fournisse un dossier complet.

## LES DOCUMENTS INTERDITS

L'article 22.2 de la loi du 6 juin 1989, dont le but est de lutter contre les pratiques discriminatoires, liste les pièces que le bailleur ne peut pas demander dans le cadre d'un dossier de location. Ainsi, il est interdit de demander à un locataire potentiel de fournir :

- Une photo
- Un extrait de compte bancaire
- Un extrait de casier judiciaire
- Un contrat de mariage
- Un jugement de divorce
- Un dossier médical
- Une attestation du bailleur précédent justifiant le paiement régulier des loyers
- Toutefois, une enquête de UFC-Que choisir de 2011 a révélé que 62 % des agences immobilières n'hésitaient pas à demander des documents interdits.

## LE CAUTIONNEMENT :

Le dossier de location est votre meilleur atout pour convaincre un bailleur de vous louer son bien : il doit donc être préparé avec soin. Prenez le temps de réunir tous les documents à l'avance et emportez avec vous deux exemplaires du dossier lorsque vous visitez un logement, afin de le déposer sans attendre. Pensez à prévoir une liste des documents fournis, classés dans l'ordre et rangés dans une pochette facile à ouvrir sur laquelle votre nom est bien visible.



**Arthurimmo.com**  
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

**IMMO PROVENCE 04**

160 Avenue Majoral Arnaud  
04100 MANOSQUE

**Tél. : 04 92 87 32 38**

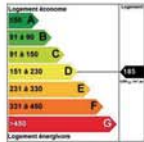




### A VENDRE



Belle Bastide ancienne rénovée et atypique : surface 170 m<sup>2</sup>, pièces à vivre 70 M<sup>2</sup> dont magnifique veranda, cuisine indépendante équipée, 4 chambres, salle de bains/toilettes. L'ensemble édifié sur une parcelle de 1 200 m<sup>2</sup> avec eau du canal d'arrosage.



Réf. : 02336

**330 000 € FAI**

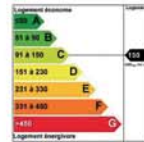
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### MANOSQUE

### A VENDRE



Maison de ville, entièrement restaurée. Au RDC, garage, buanderie, salle de jeux, bureau qui communique avec l'étage et son salon de 25m<sup>2</sup> donnant sur une belle terrasse, cuisine, dernier étage 2chambres, salle d'eau. Stationnement, rue calme et agréable pour cette maison très chaleureuse.



Réf. : 02496

**212 000 € FAI**

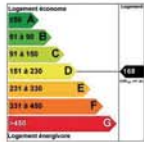
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### MANOSQUE EXCLUSIVITE



Le Forum, à côté école internationale, très beau duplex avec terrasse et jardin. Appartement + de 80m<sup>2</sup> comprenant hall, salon/sam donnant sur jardin, cuisine indépendante équipée, toilettes, et à l'étage trois chambres, deux salles de bains, dont une suite parentale (chambre avec salle de bains). Etat général excellent.



Réf. : 02464

**212 000 € FAI**

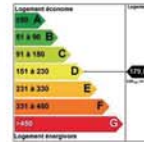
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### EXCLUSIVITE MANOSQUE



Proche Ecoles et Commerces Belle et grande maison de construction traditionnelle offrant de nombreuses possibilités. Plus de 200 m<sup>2</sup> hab. repartis en un salon, cuisine indépendante, 6 ch (de 11 à 25m<sup>2</sup>), bureau, garage, et cave. Sur 650m<sup>2</sup> terrain avec piscine et eau du canal. Bon état général.



Réf. : 02012

**379 000 € FAI**

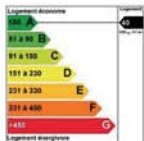
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### MANOSQUE EXCLUSIVITE



Quartier du Forum, et hôpital en rez-de-chaussée surélevé avec sa terrasse couverte et son jardin privatif. Bel appartement neuf 2013. Type 3 - surface 70 m<sup>2</sup> - belle cuisine us équipée. L'ensemble est lumineux, bien agencé et avec une bonne exposition. Diagnostic DPE A excellent. Aux normes handicapés.



Réf. : 02492

**209 000 € FAI**

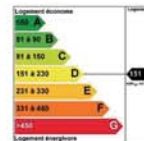
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### Pierrevert



Belle construction traditionnelle de plain pied offrant plus de 160m<sup>2</sup> habitables. Gd séjour de 45m<sup>2</sup> avec vue, cuisine indépendante avec cellier, 3 chambres. Studio indépendant de 35m<sup>2</sup>. Prestations de qualités. Sur une parcelle de 2 000m<sup>2</sup> clos et arboré avec sa piscine sa plage et cuisine d'été à fabri des regards.



Réf. : 02347

**483 000 € FAI**

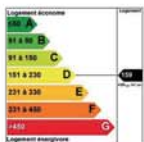
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### MANOSQUE



Très bel appartement au 1er étage d'une petite copropriété, entièrement rénové avec beaucoup de goût 2010/2012, très belles prestations, type 4/5 surface loi carrez 79,54 m<sup>2</sup>, proche commerces, balcon, cave et garage. Bien agencé et très lumineux.



Réf. : 02445

**164 000 € FAI**

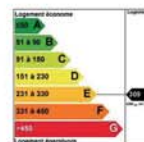
IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION

### A VENDRE

### MANOSQUE



Un bas de villa en rez de chaussée avec jardin privatif de 116 m<sup>2</sup> et beau petit cabanon. un appartement d'environ 55 m<sup>2</sup> habitable : cuisine indépendante, un salon, 2 chambres, toilettes, salle de bains et buanderie. Terrasse et place de parking privée.



Réf. : 02433

**141 000 € FAI**

IMMO PROVENCE 04 - SARL, au capital de 2 000 € - RCS 789454179 - Siège social : 160 avenue Majoral Arnaud 04100 MANOSQUE - Tél : 04.92.87.32.38 - Email : g.althouarn@immo-provence04.fr - TVA intracommunautaire N° FR42789454179 - Carte professionnelle (T+D) n° 4817 délivrée par le préfète de DIGNE LES BAINS (041916) à Rue du docteur ROMIEU - NE DOIT RECEVOIR NI DETENIR D'AUTRES FONDS, EFFETS OU VALEURS QUE CEUX REPRESENTATIFS DE SA REMUNERATION





# AGENDA

Vendredi

## 14 Vendredi 14 Février

MANOSQUE	Médiathèque	En roue libre par Autres et pareils	20h30	04 92 74 10 54
MANOSQUE	Théâtre Jean le bleu	Le comte de Bouderbala	21h	04 92 70 34 19
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Collecte de sang	15h - 19h30	04 92 74 04 29
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h · 5€	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Restaurant LUI	Soirée de la St Valentin	dès 20h	04 92 77 42 60
STE TULLE	Le Colibri	Soirée St Valentin	20h	04 92 82 26 76

Samedi

## 15 Samedi 15 Février

MANOSQUE	Médiathèque	Airs d'opéra Italien	14h30	04 92 74 10 54
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage et bal country	15h et 21h	06 73 61 88 67
ORAISON	Salle de l'Eden	Carnavales	19h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Contes d'Amour	20h30	04 92 72 90 42
STE TULLE	Théâtre	Conf. : Camus dans l'histoire	15h	04 92 78 21 13
MANOSQUE	Café Provisoire	Freak out tour (Dj Kaly + high tone)	21h30	04 92 72 43 08
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Soirée country	...	04 92 74 04 39
VALENTOLE	Salle polyvalente	Soirée dansante Saint Valentin	21h	06 70 02 37 44
ORAISON	Salle Gai Miniet	Championnat Boxe Française	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Loly Circus	Baby Cirque	...	04 92 75 36 86
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salsa Fever et Kizomba in LOVE	21h30 · 10€	06 74 13 36 85

Dimanche

## 16 Dimanche 16 Février

MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Contes d'Amour	17h	04 92 72 90 42
CORBIÈRES	Salle multi-activités	Les coeurs accords	15h	06 88 52 22 56
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Loto Pierrevert Football	15h	06 51 25 43 97
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Loto Sc Vinon Durance	15h	04 92 74 04 39
ST MICHEL L'OB	Salle Polyvalente	Loto Team Sport Auto St Michel	16h	06 07 12 98 65
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Cheveux d'argent	15h	04 92 78 60 80
ORAISON	Stade Gai Miniet	Match Roller Hockey	...	04 92 78 60 80
CÉRESTE	...	Brocante et vide grenier	...	...

04 92 77 42 60

### Restaurant

Du lundi au vendredi  
ouvert tous les vendredis soirs\*

# lui

Vendredi 14 Février  
Soirée de la St Valentin

11€

La «Trouvaille» du jour  
+ 1 Café



Z.I. St-Joseph - Rue Blaise Pascal  
04100 MANOSQUE

Du lundi au vendredi midi\*

\* LE SOIR SUR RESERVATION POUR LES GROUPES. RENSEIGNEZ-VOUS !!



Resto Lui





Lundi

## 17 Lundi 17 Février

MANOSQUE

Studio C

Cours Zumba

19h-20h

06 74 13 36 85

MANOSQUE

Studio C

Cours Bachata Dominicaine

19h30-20h30

06 74 13 36 85

Mardi

## 18 Mardi 18 Février

MANOSQUE

Studio C

Cours Reggaeton style cubain

21h-22h

06 74 13 36 85

VINON/VERDON

Moulin St André

Léa Lando

21h

04 92 70 34 19

MANOSQUE

Théâtre Jean le bleu

Philomène la raconteuse

18h30

04 92 72 19 70

Mercredi

## 19 Mercredi 19 Février

VOLX

Foyer rural

Préparation carnaval

...

04 92 70 91 28

VINON/VERDON

Départ Mairie

Visite guidée du village

15h

04 92 74 04 39

MANOSQUE

Maison associations

Permanence cours Esperanto

17h30 - 20h

04 92 72 39 89

**Immortal Karess**  
*Full your body*

*Tatouage*  
*Piercing*

*Special St Valentin*  
*Pensez à embellir votre corps*

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30

☎ 04 92 74 79 13 - [www.immortalkaress.com](http://www.immortalkaress.com)



# AGENDA

Jeudi

## 20 Jeudi 20 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
STE TULLE	Théâtre	Concert de guitare	18h	04 92 78 21 13

Vendredi

## 21 Vendredi 21 Février

VOLX	Foyer rural	Don du sang	14h30 - 21h30	04 92 40 61 82
------	-------------	-------------	---------------	----------------

Samedi

## 22 Samedi 22 Février

ORAISON	Salle de l'Eden	Carnaval de nos princes et princesses	15h	04 92 78 60 80
MANOSQUE	Théâtre La Fourmi	Concert : juste avant que les mots sonnent	20h30	04 92 72 90 42
MANOSQUE	Café Provisoire	Moussu T	21h	04 92 72 43 08
STE TULLE	Théâtre	Soirée conte avec Jihad Darwiche	21h	04 92 78 21 13
CORBIÈRES	Bar Carpe Diem	Soirée concert rock avec Quai des orfèvres	19h	04 92 79 78 66
ORAISON	Salle Giai Miniet	Championnat bi départemental Judo	...	04 92 78 60 80
CHÂTEAU-ARN	...	Marché à la brocante et vide greniers	...	...

Dimanche

## 23 Dimanche 23 Février

MANOSQUE	Théâtre La Fourmi	Concert : juste avant que les mots sonnent	17h	04 92 72 90 42
VALENSE	Salle polyvalente	Loto de l'office de tourisme	16h	04 92 74 90 02
ORAISON	Salle Giai Miniet	Championnat bi départemental Judo	...	04 92 78 60 80
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto Oraison Accueil	15h	04 92 78 60 80

Lundi

## 24 Lundi 24 Février

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

par internet :

[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)



Mardi

## 25 Mardi 25 Février

<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	Doudou à l'envers, Doudou à l'endroit	16h	04 92 72 90 42
<b>VINON/VERDON</b>	Salle des fêtes	Journée jeux de construction	...	04 92 74 04 39

Mercredi

## 26 Mercredi 26 Février

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	Doudou à l'envers, Doudou à l'endroit	10h30 et 16h	04 92 72 90 42
<b>VINON/VERDON</b>	Salle des fêtes	Stage danses tahitiennes et zumba	14h - 18h	06 99 81 72 84
<b>GRÉOUX</b>	Médiathèque	Le vent : les p'tits atelier	16h	04 92 70 48 20

Jeudi

## 27 Jeudi 27 Février

<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Danse Orientale	19h-20h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Salsa cubaine débutants	19h-20h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Salsa cubaine niv. I et II	20h-21h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Studio C	Cours Kizomba	20h-21h	06 74 13 36 85
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	Doudou à l'envers, Doudou à l'endroit	16h	04 92 72 90 42

Vendredi

## 28 Vendredi 28 Février

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre de la Fourmi	Doudou à l'envers, Doudou à l'endroit	10h30	04 92 72 90 42
<b>MANOSQUE</b>	Café Provisoire	Punish Yourself & Toumaï	21h	04 92 72 43 08
<b>VALENSOLE</b>	Salle polyvalente	Don du sang	15h - 19h30	06 07 23 21 82
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18h & 21h · 5€	04 92 78 60 80
<b>STE TULLE</b>	Le Colibri	Soirée années 80	20h	04 92 82 26 76

**Descours & Cabaud**  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR  
Prolians

Venez vous protéger pour l'hiver  
avec

**Descours & Cabaud**

Promos

Novembre

Décembre 2013

**PSIAL**



C3

Chauffage air pulsé  
électrique 230 V

S'utilise pour chauffer de petits volumes.  
Thermostat intégré.  
Fonction ventilation seule.  
Puissance réglable : 1,65 à 3,3 KW.  
Locaux de 10 à 50 M<sup>2</sup>



178 € HT



**SOVELOR**

BLP33M

Chauffage portable  
au gaz propane

S'utilise en plein air ou dans les  
locaux bien ventilés.  
Puissance réglable : 18 à 33 KW.  
Locaux de 100 à 700 M<sup>2</sup>



327 € HT

MINISUN

Chauffage radiant  
portable au fuel

S'utilise en plein air ou dans les  
locaux bien ventilés pour chauffer  
des zones ou des portes de travail.  
Chauffe sans bruit.  
Puissance : 17 KW  
Surface chauffée : 8 à 10 M<sup>2</sup>



539 € HT

ISTRES

Tel : 04 42 55 99 71

Fax : 04 42 55 99 43

AUBAGNE

Tel : 04 42 82 44 10

Fax : 04 42 82 44 12

MARSEILLE

Tel : 04 95 05 58 58

Fax : 04 95 05 58 00

FOS SUR MER

Tel : 04 42 11 33 44

Fax : 04 42 05 52 81

**MANOSQUE**

564 Bd Saint Joseph

Z.I. Saint Joseph

04100 MANOSQUE

Tel : 04 92 70 04 19

Fax : 04 84 88 19 73

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



# AGENDA

Retrouvez l'horoscope de **THIERRY VALANCE** en fin de magazine

**CONSULTATIONS SUR RDV AU TÉLÉPHONE** avec règlement par CB  
au 06 01 26 65 40 ou 09 83 24 56 86



REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE

Samedi

## 1 Samedi 1er Mars

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage et bal country	15h et 20h	06 73 61 88 67
Oraison	Salle de l'Eden	Concert Blues MZ DEE & MAURIZIO	20h30	06 88 08 40 42

Dimanche

## 2 Dimanche 2 Mars

LES MÉES	...	Brocante vide grenier	...	...
PIERREVERT	...	Brocante vide grenier	...	...
LA BRILLANNE	Centre d'accueil	Vide poussette et matériel puériculture	9h - 18h	06 29 26 60 14

Lundi

## 3 Lundi 3 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Zumba	19h-20h	06 74 13 36 85
MANOSQUE	Studio C	Cours Bachata Dominicaine	19h30-20h30	06 74 13 36 85

Mardi

## 4 Mardi 4 Mars

MANOSQUE	Studio C	Cours Reggaeton style cubain	21h-22h	06 74 13 36 85
VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage danses tahitiennes et zumba	...	06 99 81 72 84
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Poussières de contes	16h	04 92 72 90 42

Mercredi

## 5 Mercredi 5 Mars

VINON/VERDON	Salle des fêtes	Stage danses tahitiennes et zumba	...	06 99 81 72 84
MANOSQUE	Théâtre de la Fourmi	Poussières de contes	10h30	04 92 72 90 42

par internet :

[www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)

**DIFFUSEZ VOS INFOS D'ÉVÉNEMENTS**  
Gratuit pour les associations et les clubs - à diffuser avant le 20 du mois précédant votre manifestation

par mail :

[infos@mouv-in.com](mailto:infos@mouv-in.com)



Salsa #P  
ORGANISE

SALLE DES FETES  
MANOSQUE

de 40H  
+ DE COURS

SOIREES  
3 SALLES  
3 AMBIANCES

2<sup>EME</sup> EDITION

# MASTER CLASS

DANSE · SPORT · FITNESS

22 ET 23  
MARS 2014

PILATES / ZUMBA / STEP / AERO DANCE / BODY JAM / SAMBA / HIP HOP / KIZOMBA / SALSA / BODY ATTACK / REGGAETON / DANSE ORIENTALE / TOP RIDE / UBOUND / KI MAX / ROCK / BACHATA / RAGGA

NOUVEAU  
RANDO VTT  
NORDIC WALKING  
ATELIERS  
DIETETIQUES

RESA:  
06.74.13.36.85

Manosque  
HAUTE-PROVENCE

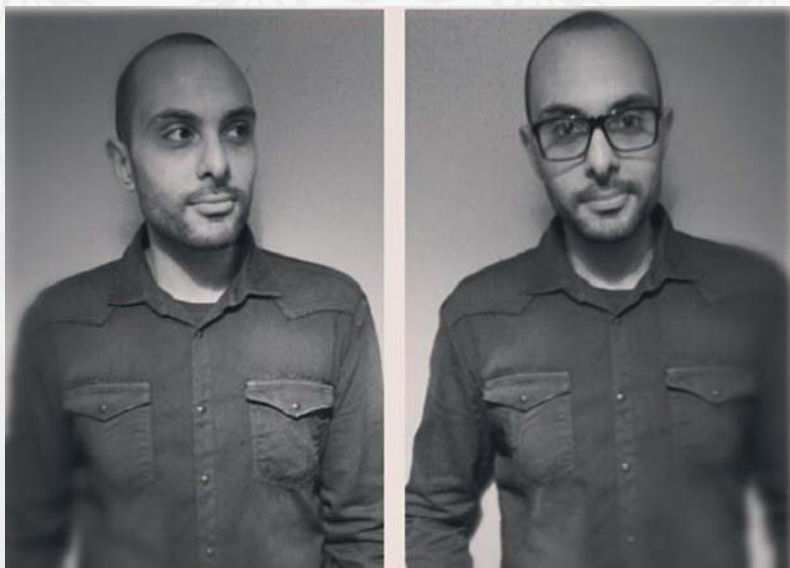
MOUV<sup>in</sup>.TV

INTERSPORT<sup>®</sup>  
LE SPORT COMMENCE ICI



# MANOSQUINS À L'

## OMAR LAOUADI à Birmingham (Angleterre)



**Ils quittent le département mais que deviennent ils ? Nous allons le savoir au fil des mois avec cette nouvelle rubrique.**

### OÙ HABITES-TU ?

Birmingham UK, c'est la 2ème plus grande ville en Angleterre après Londres.

### DEPUIS QUAND ?

Depuis Juin 2012 mais en Angleterre depuis Septembre 2009.

### QUELLES SONT LES RAISONS DE TON DÉPART ?

Je suis parti à la base pour avoir des bases solides en anglais et finalement, finir par rester pour des raisons professionnelles.

### QUE FAIS-TU ?

Je travaille pour une compagnie allemande logistique type DHL, je suis logistic manager pour la distribution de la bière Corona dans le pays.

### PEUX-TU ME DÉCRIRE UNE JOURNÉE TYPE LÀ-BAS ?

Ça commence à 7h du matin, et une journée de travail continue jusqu'à 17h minimum, ici on travaille 40h et retourner à la maison entre midi et deux n'est pas dans les mœurs. Après le travail, soit on joue au foot indoor soit à la salle de sport. Et le soir, on finit sur l'ordinateur pour socialiser avec les amis lointains et la famille.

### COMMENT OCCUPES-TU TON TEMPS LIBRE ?

Ça dépend, je suis friand de restaurants, c'est très abordable ici, autrement le shopping est roi, il y a beaucoup de mall type US.

Quand le temps le permet, je vais à Aston Park pour voir Aston Villa, la principale équipe de foot de la ville.

### QUEL TEMPS FAIT-IL EN CE MOMENT ?

Étonnamment bon pour un mois de Janvier, il pleut naturellement, mais les températures sont positives, c'est un hiver très clément pour le moment en UK.

### QU'EST-CE QUI T'A LE PLUS SURPRIS À TON ARRIVÉE ?

La facilité des gens à t'accueillir et à te prendre d'égal à égal que tu sois étranger ou anglais.

Aussi la curiosité des gens à apprendre comment les choses se passent en France, ce qui nous amène à partager des anecdotes sur les deux pays et nos façons de faire.

### QUELLE EST L'EXPRESSION LOCALE QUE TU UTILISES LE PLUS ? QUE VEUT-ELLE DIRE ?

How you doing today ? (avec l'accent) C'est leur comment ça va aujourd'hui ? Plus ou moins toutes les conversations commencent comme ça ici.

### LE PLAT TYPIQUE ?

Fish and chips bien sûr, mais s'il y a une chose qui me fait bondir, c'est leur crumble custard, une sorte de tarte chaude avec des morceaux de pommes et de la crème anglaise.

### LA BOISSON LOCALE ?

Sans aucun doute la bière, qu'elle soit anglaise ou étrangère c'est le choix numéro un ici.

### QU'EST-CE QUI TE MANQUE LE PLUS DE MANOSQUE ?

La famille et les Vannades aussi tiens, c'est agréable pour courir.





# ÉTRANGER

# À L'ÉTRANGER

## QU'EST-CE QUI TE MANQUERAIT LE PLUS SI TU PARTAIS ?

Pas la météo c'est certain, je pense la possibilité d'évoluer très vite et faire des rencontres impossibles en France.

## LE RETOUR, C'EST POUR QUAND ?

Pas pour tout de suite, j'essaie de revenir autant que possible pour voir ma famille, mais le monde est grand et les possibilités infinies... La prochaine étape avant de revenir en France sera probablement de séjourner en Amérique et pourquoi pas rejoindre la Floride !

## UNE PHRASE POUR VALORISER BIRMINGHAM ET INCITER LES GENS À Y VENIR ?

Birmingham a été plus visitée que Londres en 2013 ! Il y a vraiment tout ce qu'on peut attendre d'une grande ville et se limiter à Londres ce n'est voir qu'une partie du Royaume.

## CE QUE LES GENS NE SAVENT PAS DE BIRMINGHAM ?

Christophe Dugarry a joué pour Birmingham City à la fin de sa carrière... Non, plus sérieusement pour les gourmands, il y a l'usine de chocolat Cadbury ! Cette compagnie a été créée ici et le musée vaut le détour. C'est aussi la ville où est construite la majeure partie des Jaguar et Land Rover.

## LES COUTUMES LOCALES ? (VESTIMENTAIRES, PROFESSIONNELLES...)

Il n'y a pas de vrai choc culturel entre ici et la France, les gens suivent plutôt les mêmes tendances, même si je dois dire que les filles s'habillent assez court le samedi soir, quel que soit la température dehors.



## PRÉCISE-MOI LE NOM DE LA BOÎTE POUR LAQUELLE TU BOSSES.

Kuehne Nagel, il ne faut pas le prononcer mais juste l'imaginer se l'entendre dire. C'est une boîte allemande qui s'occupe de la logistique à travers le monde.





*Une petite rubrique mensuelle pour évoquer l'art du tatouage et du piercing, Mour'in et Immortal Karess s'associent pour traiter de ces arts corporels.*

Un peu d'histoire pour en connaître les origines, même s'il est difficile d'en retracer la naissance exacte, certains éléments sont parvenus jusqu'à nos jours. On peut situer les premiers tatouages au niveau de la préhistoire. En effet, en 1991 a été découvert dans les Alpes Italiennes le corps momifié « d'Otzi » un chasseur néolithique piégé dans le glacier de SIMILAUN, datant de 5300 av. J.-C. Il a été relevé sur lui, la présence de petits signes très stylisés et schématiques. Il s'agit du plus vieil exemple de tatouage.

Il a également été établi que ces tatouages avaient été pratiqués dans un but médical et avaient une fonction thérapeutique, car situés au niveau des articulations et pouvant donc avoir un effet sur l'arthrose.

Avant cette découverte, le premier tatouage se situait en Egypte avec une momie de 2200 av. J.-C., dont le corps était entièrement tatoué de motifs décoratifs, mais ayant un but plutôt sacré et religieux.

La découverte en Asie centrale d'une momie datant de 500 av. J.-C. offrait, elle, des représentations de créatures imaginaires. Il est donc réellement difficile de situer précisément le début de cette pratique, ceci aussi bien d'un point de vue historique que géographique.

Quand au piercing celle-ci remonte au moins jusqu'à l'époque Néolithique (environ 10 000 ans en arrière). Les hommes et les femmes de la tribu Mursi (en Afrique) avaient pour coutume de s'insérer des disques d'argile aux lobes des oreilles et à la lèvre inférieure (femmes uniquement).

Les jeunes filles avaient la lèvre percée dès l'âge de 10 ans, leurs incisives étaient extraites avant la perforation et une





# USAGE ET DU PIERCING



cheville de bois était placée en guise de premier ornement. Chaque année, le trou labial était agrandi par des disques d'argile, jusqu'au plateau final qui était décoré par des gravures et dont la taille correspondait au prix de la femme pour le mariage.

En Inde et au Pakistan, le piercing au nez se pratique depuis des siècles, et en Inde, il est couramment porté par les femmes depuis le XVI<sup>ème</sup> siècle. En Egypte antique, des boucles d'oreilles en or étaient portées par les hommes de haut niveau social. Les perforations du nez et des oreilles étaient réservées aux pharaons et autres membres de la famille royale.

Le piercing à la langue, quant à lui, est originaire d'Amérique. Plus précisément, des civilisations aztèques et mayas et était lui aussi réservé à l'élite. Ce piercing était censé conférer à son porteur la possibilité d'entrer en contact avec les Dieux. Il était accompagné de piercings aux oreilles, au nez et à la lèvre inférieure. Ces décorations sont encore répandues parmi les peuples autochtones (indigènes) de ces régions.

Voici un peu d'histoire, nous essayerons de nous retrouver tous les mois et si vous désirez nous poser des questions liées à ces pratiques, n'hésitez pas à nous écrire. Nous tenterons à chaque fois d'y répondre du mieux possible...

## TOUJOURS DE LA COULEUR DANS VOS TATOUAGES

Plus de peur que de mal pour les professionnels du dessin permanent. Il y a tout juste un an, le Syndicat national des dermatologues vénérologues (SNDV) dénonçait la dangerosité des encres de tatouage. Alertée, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) souhaitait également lancer un arrêté pour supprimer 59 des 153 colorants utilisés dans ces couleurs. Selon le SNDV, « ces encres sont dangereuses pour la peau », car elles contiennent des « métaux toxiques ». Malgré ces déclarations, les tatoueurs ont eu un beau cadeau de Noël et commencent bien l'année 2014. En effet, le ministère de la Santé a envoyé une lettre le 23 décembre, à l'association Tatouage et Partage, en affirmant que les teintes menacées resteront finalement en vente libre. Le problème aurait été de voir des tatoueurs clandestins se servir d'encres illégales alors que les boutiques se seraient retrouvées interdites d'utilisation de certaines couleurs. Mais après tout, n'était il pas important de s'y pencher pour pouvoir évaluer les risques liés à ces encres ? Immortal kareess, suite à ces polémiques, a pu, au cours de différents séminaires, échanger via les autres professionnels pour pouvoir évoluer dans le bon sens. Les deux associations que sont le SNAT et Tatouage et partage ont pu défendre la cause de la corporation et c'est ainsi que les encres couleurs pourront continuer à vivre sur nos peaux.

**Immortal Kareess**  
TATOUAGE • PIERCING

LUNDI sur RDV / MARDI au SAMEDI 10h - 18h30

04 92 74 79 13 - [www.immortalkareess.com](http://www.immortalkareess.com)





# Bons plans St VALENTIN



## Une nuit sous les étoiles

Voici un concept original, dormir la tête dans les étoiles, dans une bulle avec tout le confort d'une chambre d'hôtel. L'idée fait son chemin grâce à la société ATTRAP'REVES qui développe son concept insolite et romantique, un moment unique à vivre à deux.

Le cadeau idéal pour la St Valentin... une nuit, seuls, à l'abri au milieu de la nature, dans un grand lit moelleux, sous un ciel parsemé de diamants de lumière en guise de plafond.

Avec l'ouverture de deux nouveaux sites, à St Maime et Montagnac-Montpezat, découvrez la nature et le ciel étoilé du département.

### MONTAGNAC-MONTPEZAT

Imaginez une forêt de 15.000m<sup>2</sup> située dans un environnement privilégié qui n'est autre que le Parc naturel régional du Verdon ! Destination Nature qu'Emilie, la maîtresse des lieux saura vous faire partager de par son accueil chaleureux ! Le Domaine La Pinède se situe à Montagnac - Montpezat, petit village tranquille loin de la foule avec ses ruelles étroites, son micro climat et sa lumière si particulière. Qui n'a pas rêvé un jour de contempler la nature à la cime des arbres, admirer la voie lactée depuis son nid douillet mais avec tout le confort d'une chambre d'hôtel ? C'est une expérience unique qui permettra à certains d'éveiller leur sens et à d'autres de les aiguïser. Les noctambules seront servis ! A la nuit tombée, le décor naturel prend une toute autre forme et vous procure des papillons au ventre ! Une véritable épopée nocturne dont vous êtes le héros... Il n'y a qu'à tendre le bras pour lui décrocher la lune !

### SAINT MAIME

Envie de découvrir le Parc naturel régional du Luberon ? Pourquoi ne pas poser vos valises chez Aurélie et Cédric ? Un QG ultra accueillant dans une splendide propriété de 13 hectares, où il était une fois des bulles et des chevaux... Trois petites bulles isolées dans la prairie vous attendent au Haras de Cassandre en face du village classé de Dauphin. Au soleil couchant, flotez dans votre bulle, telle une parenthèse enchantée, intemporelle... Une fenêtre sur le monde avec pour invités Cupidon, le Cosmos... seuls témoins de votre ivresse romantique ! Les visiteurs férus d'astronomie, quant à eux y trouveront forcément leur compte.

Alors éteignez la lumière, respirez et que le spectacle commence !

### INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Tél : +33 4 91 72 10 89

Email : [contact@attrap-reves.com](mailto:contact@attrap-reves.com)

<http://www.attrap-reves.com>

## LA soirée de la St Valentin

**Samedi 15 février, la salle des fêtes Osco Manosco de Manosque, accueille la Nuit « Salsa Fever & Kizomba in LOVE ». L'occasion, une fois de plus de passer une bonne soirée.**

Que vous soyez en couple, célibataire, indécis ou dans une relation compliquée cette soirée est faite pour vous. 2 salles et 2 ambiances : aux platines DJ Idriss le Petch Kizomb'style dans la salle tropicale et dans la salle salsa, votre dévoué DJ Tounga.

De nombreuses surprises vous attendent avec l'équipe Tentação Kizomba et bien plus encore...

**L'entrée est à 10€ avec une boisson soft comprise**

### L'APRÈS-MIDI AURA LIEU 2 STAGES :

- Stage spécial Bachata avec François (vice champion de France)
- Stage spécial Kizomba animé par Laeti N'Yan (Laetitia & Yanis)

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

06 74 13 36 85 et sur Facebook : Musica Tounga







Composez votre propre bracelet THOMAS SABO CHARMS



Pendentifs THOMAS SABO

Boucles d'oreilles THOMAS SABO



Bracelet cuir & chevalière DIESEL



# 100% Bijoux

NOUVEAU À MANOSQUE



LOLITA LEMPICKA,  
HOT DIAMONDS,  
THOMAS SABO,  
5ème AVENUE,  
DIVA DESIR,  
MORGAN,  
CERRUTI,  
SKAGEN,  
MISAKI,  
POLICE,  
DIESEL,  
FOSSIL,  
CLYDA.

56 rue Grande MANOSQUE / 04 92 73 31 84



# Aubade

PARIS

## Plaisir des yeux... Plaisirs tout court



### L'art d'aimer !

La fameuse marque Aubade, connue notamment pour ses « leçons de séduction », crée l'événement, cette année, avec une collection inspirée des tenues traditionnelles nipponnes. La collection soleil levant mêle alors aux motifs floraux, des couleurs rétro toujours associées à un soupçon de dentelle, pour un résultat élégant et raffiné.

Sensualité, glamour et séduction seront au rendez vous, pour une Saint Valentin inoubliable.



## Collection Tokyo In Love

à découvrir chez Sous-Entendu Manosque



AUBADE  
HUIT  
WACOAL  
EMPREINTE  
MASSANA  
ARTHUR  
SUGGEST  
HOM  
MARJOLAINE  
WOLFORD  
CHRISTIAN CÂNE  
BERTHE AUX  
GRANDS PIEDS  
ACHILE

Un Shaker Love Cocktail

Aubade  
OFFERT\*\*



10 %  
de remise  
sur l'achat d'une parure\*



SOUS  
entendu

Espace Mirabeau - MANOSQUE  
(face à l'esplanade François Mitterrand - La Poste) - 04 92 72 20 69

mardi au samedi 10h - 19h NON STOP





**16 crevettes crues – le jus de 2 citrons verts – 1 cuillère à café de piment de Cayenne en poudre – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 2 poignées de salade – fleur de sel**



## CREVETTES ENFLAMMÉES

**POUR 2 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 10 MINUTES**  
**RÉFRIGÉRATEUR : 1 HEURE**  
**CUISSON : 10 MINUTES**

- Mettez les crevettes dans un plat creux, arrosez-les de jus de citron, saupoudrez de piment de Cayenne, puis salez et réservez pendant 1 heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le four en position grill. Coupez les têtes des crevettes et piquez-les sur 2 brochettes en bois en les mettant face à face, de manière à former un cœur.
- Posez les brochettes sur la plaque du four préalablement recouverte d'aluminium ménager. Arrosez-les d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes de cuisson en retournant les brochettes à mi-cuisson. Servez dès la sortie du four sur une salade de votre choix.



**3 pommes Royal Gala – 1 cuillère à café de curry en poudre – 3 cl d'eau – 20g de beurre salé – 8 noix de saint jacques avec corail – quelques brins de ciboulette pour le décor – sel – poivre du moulin**



## NID D'AMOUR DE SAINT JACQUES AUX POMMES

**POUR 2 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 MINUTES**  
**CUISSON : 20 MINUTES**

- Pelez les pommes, puis râpez-les grossièrement en n'entamant pas les cœurs. Dans une casserole, mettez les pommes râpées, le curry en poudre et l'eau. Salez et poivrez. Mettez à cuire sur feu doux pendant 15 minutes sans cesser de remuer.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre. Lorsqu'il est chaud, faites revenir les noix de Saint Jacques avec leur corail, 1 minute par face. Réservez-les au chaud.
- Remplissez 2 petits ramequins de compote de pomme et démoulez-les dans 2 assiettes. Déposez 4 noix de Saint Jacques avec leur corail sur chaque compotée et décorez de brins de ciboulette. Servez aussitôt.



**À PARTIR D'OCTOBRE OUVERT AUSSI**  
**LES JEUDIS, VENDREDIS ET SAMEDIS SOIR**

## Café de la Poste

**RESTAURANT OUVERT LE MIDI**

sauf le dimanche

FORMULE plat+dessert à partir de 14€

Terrasse ensoleillée

Soirée à thème 1fois/mois

Brasserie et glacier

Rue Reine-Jeanne

04100 MANOSQUE

Tél.: 0492726902

e-mail : [contact@cafedelaposte.com](mailto:contact@cafedelaposte.com)

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





## PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**RÉFRIGÉRATEUR : 8H**

**CUISSON 10 MINUTES**

**3 feuilles de gélatine – 60cl de crème liquide – 1 gousse de vanille – 60g de sucre en poudre – 250g de fruits rouges (groseilles, cassis et mûres) – le zeste finement râpé d'une demie orange – 50g de sucre en poudre**

- › Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- › Versez la crème dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et laissez tomber les graines dans la crème. Ajoutez le sucre en poudre et faites chauffer à feu doux, sans bouillir. Ôtez du feu et incorporez la gélatine essorée. Fouettez la préparation, puis laissez refroidir.
- › Versez la préparation dans un moule à gratin tapissé de papier sulfurisé ou dans des moules en silicone en forme de cœur. Gardez au réfrigérateur 8h.
- › Le lendemain, mélangez les fruits rouges, le zeste d'orange, le sucre et 5 cuillères à soupe d'eau dans une casserole. Laissez fondre 10 minutes à feu moyen.
- › Démoulez la panna cotta sur du papier sulfurisé et coupez-la en cœurs à l'aide d'un emporte-pièce si vous n'avez pas utilisé de moules en silicone. Placez délicatement les cœurs sur des assiettes, ajoutez les fruits rouges et servez aussitôt.

**CONSEILS MALINS :** Si vous utilisez des moules en silicone, pour faciliter le démoulage, trempez le fond des moules rapidement dans de l'eau chaude, puis retournez d'un coup sec sur les assiettes. Vous pouvez utiliser des fruits rouges surgelés.





# MOUV'IN.TV

Les dernières vidéos à voir

www.mouv'in.tv



## CA PART EN LIVE

### Interview ISAYA

De passage à Manosque pour un concert au Café Provisoire, nous avons rencontré pour vous ce duo de soeurs jumelles à la voix blues et à la bonne humeur pétillante



## CA PART EN LIVE

### Festival Mundo Latino 2013

L'équipe de Mouv'in.TV était présente lors du festival Mundo Latino 2013. Retour sur un week-end et une ambiance de folie !!!  
3 jours, 3 concerts, 3 salles (3 ambiances) une MEGA ZUMBA PARTY ! et le show danses du monde....



## EN VOITURE

### Anissa Boudrahem - Miss Prestige AHP

Au volant de la nouvelle Nissan Micra, partons à la rencontre de la toute nouvelle Miss Prestige Alpes de haute Provence 2013. Éluë le 13 août dernier au Casino Partouche de Gréoux les Bains.



## CULTUR'ART

### Parade de Noël Mouv'in 2013

Revivons l'animation offerte par le magazine Mouv'in le 7 décembre dernier dans les rues du centre-ville de Manosque



## CA PART EN LIVE

### Halloween Mouv'in Party 2013

La vidéo de la soirée Halloween Mouv'in Party 2013,  
Accrochez-vous... Ca déménage !



# À NE PAS MANQUER



## LES JO D'HIVER DE SOTCHI

**C'est l'événement sportif de ce mois de février, les JO d'hiver se déroulent en Russie, vous le savez certainement, on en entend énormément parler pour le côté extra sportif.**

La cérémonie d'ouverture aura lieu le vendredi 7 février et ce sont les épreuves de biathlon, patinage de vitesse, ski acrobatique, ski de fond et surf qui lanceront ces XXIIème jeux olympiques d'hiver, le samedi 8 février. Les chances de médailles pour la France sont assez minces, il faut le reconnaître, mais la surprise risque d'être encore plus grande s'il y a un coup d'éclat des membres de l'équipe tricolore. Nous attendons tous une médaille pour Jason Lamy-Chappuis en combiné nordique. Une médaille qui, pour la petite histoire, contiendra un fragment du météore de Tcheliabinsk pour marquer le premier anniversaire de la chute de cet objet. Souvenez-vous de ces images où, dans l'entrée dans l'atmosphère, une lueur étincillante et aveuglante avez envahi le ciel de l'Oural. Est-ce que les espoirs français pourront faire de même ? On l'espère. Donc ne manquez pas l'événement, du 7 au 23 février, en espérant, pour la beauté du sport, qu'il n'y ait pas trop de boycott des nations à ces jeux.



## LE CARNAVAL DE NICE

**Il est rare que nous vous proposons des sorties sur des événements en dehors du département, mais pour le coup le Carnaval de Nice est certainement l'événement à voir en ce mois de février.**

Comme chaque année, un gigantesque spectacle à ciel ouvert sur le thème, cette année, de la gastronomie. Parades, chars fleuris, troupes de danseurs et musiciens, mais aussi jeux de lumières et feux d'artifice pour les défilés nocturnes. La fête envahit la ville de Nice du 14 février au 4 mars 2014. « Les défilés carnavalesques, magnifiés par les décors gigantesques de la Place Masséna, se composent de 18 chars qui raconteront l'histoire du "Roi de la Gastronomie". Ces parades géantes et colorées qui se déroulent de jour ou de nuit, sont animées par plus de 1000 musiciens et danseurs venus des quatre coins du monde ».

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 - 20/04

Même si la vie, dans l'ensemble vous semble douce, prévoyez des turbulences, et celles-ci dans de nombreux domaines, vous apprendrez durant ce mois que la vie n'est pas un long fleuve tranquille.



**TAUREAU**  
21/04 - 21/05

Comme vos voisins du Zodiaque, l'ambiance peut être plombée mais non pas dans votre vie de couple mais dans votre vie professionnelle, où là, plus rien ne va, faites vos jeux et si vous le pouvez, passez à autre chose.



**GÉMEAUX**  
22/05 - 21/06

Vous voici, prêt ou prête à rencontrer l'amour, le vrai amour, pas celui d'un soir qui ne sert à rien et qui vous a conduit dans cet isolement qui ne vous correspond plus, et qui vous paralyse.



**CANCER**  
22/06 - 22/07

Apprenez, que tout beau flatteur, vis au dépend de celui qui l'écoute et la suite vous la savez, je vous laisse imaginer ce qui vous attend. Entourez-vous de valeur sûre, de véritables personnes qui, à elles seules, vous feront avancer.



**LION**  
23/07 - 23/08

Enfin, il était temps, les célibataires ne le seront plus pour très longtemps car Vénus, planète de l'amour, fait une entrée fracassante dans votre signe dès cette semaine et vous accorde l'aisance dont vous avez toujours rêvé.



**VIERGE**  
24/08 - 22/09

La passion s'installe dans votre signe dès la première semaine de Février, rien n'existe hormis elle, elle vous occupe à chaque seconde de votre vie, comme si, cela n'était fait que pour vous.



**BALANCE**  
23/09 - 23/10

Du renouveau est à prévoir, car votre vie ne correspond plus vraiment à ce que vous espériez. Une remise en cause s'impose, que faire de plus, si ce n'est qu'envisager une nouvelle vie, une vie faite de fantaisies et d'imprévus.



**SCORPION**  
24/10 - 22/11

Dès ce début de mois, les astres vous donnent le ton de l'année, une année faite sous le signe de l'intransigeance, une année de plaisir mais aussi de contraintes, qui vous permettront d'aller de l'avant.



**SAGITTAIRE**  
23/11 - 21/12

Après une année 2013 catastrophique et un début d'année timoré, vous avancez doucement mais sûrement vers une carrière qui correspondra à vos attentes. Des attentes qui feront de vous un Roi, un leader, un signe de confiance.



**CAPRICORNE**  
22/12 - 20/01

Malgré la multitude de tâches, vous allez en ce mois aller à l'essentiel, une ligne de conduite qui à vos yeux, reste et est nécessaire à votre évolution, car c'est votre évolution professionnelle qui est primordiale.



**VERSEAU**  
21/01 - 18/02

À force de rêver, de croire que l'amour est fait seulement pour vous, vous allez droit au mur, et, même si votre cœur, est sincère, il ne l'est pas pour l'autre. L'autre, se sert de vous. Réagissez avant qu'il ne soit trop tard.



**POISSONS**  
19/02 - 20/03

L'amour va bien, même trop bien, laissant une place aux interrogations en tout genre, êtes-vous fait pour le bonheur, car existe-t-il en vous ? Là est la question, vous êtes avant tout un coordinateur.



# La Foire Fouille

## DEGUISEMENTS CARNIVAL

FILLE

ET ACCESSOIRES

GARCON

GRAND

PETIT

ADULTE

A PARTIR

DE **4€99**



La Foire Fouille

Avenue de la Libération - Ouvert du lundi au samedi - de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h  
Ouverture **NON-STOP** le samedi de 9h30 à 19h00

**MANOSQUE**