

#138 • OCTOBRE 19

www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

13 ANS

ACTU + CINE + ARTISTE + SPECTACLE + EXPO + ASSOCIATION + COMMERCE + SPORT + ANNUAIRE RESTO

MOUV



Le Salon
COIFFURE HOMME • FEMME • ENFANT

4 RUE DU CHÂTEAU - VILLENEUVE

ÉVÈNEMENTS

AGENDA DES SORTIES

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

MANOSQUE Centre

Boulevard du Temps Perdu - 04100 Manosque

Travaux en cours



LES TERRASSES DU

TEMPS PERDU

- VASTES TERRASSES
- GRANDES BAIES VITRÉES
- TRÈS BELLE VUE
- RÉSIDENCE SÉCURISÉE
- ISOLATION RENFORCÉE

35 appartements d'exception au cœur de la ville

Dernières opportunités

Choisissez votre espace de vie avec **vue dégagée + très grande terrasse**

- T4 : 85.80 m² + Terrasse 45.93 m²
- T4 : 81.99 m² + Terrasse 45.03 m²
- T3 : 65.51 m² + Terrasse 25.93 m²
- T2 : 42.21 m² + Terrasse 22.93 m²
- T2 : 43.56 m² + Terrasse 15.13 m²

Parkings et Boxes fermés en sous sol



Illustration non contractuelle

Prestations de standing

- Volets roulants électriques
- Revêtement de sols et faïences de chez PORCELANOSA
- Peintures lisses
- SDB équipées (meuble vasque et radiateur sèche-serviettes)
- Chaudière individuelle gaz à condensation
- Isolation thermique et acoustique renforcée
- Fibre optique

Renseignements

04 92 72 24 15

www.lesterrassesdutempsperdu.com

#139 • NOVEMBRE
13^{ème} SAISON

MAGAZINE MOUV'IN

ÉDITÉ PAR L'AGENCE SOF'COMMUNICATION
EURL AU CAPITAL DE 5000€
RCS MANOSQUE 851 680 702
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
ISSN : 1953-7727 - DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

NE PEUT ÊTRE VENDU // NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST INTERDITE
(ART. L.335 A L.335-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)

DIRECTRICE DE PUBLICATION
& RÉDACTRICE EN CHEF

SOPHIE GUIOU

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

GRAPHISME & IMPRESSION
AGENCE SOF'COMMUNICATION
QUARTIER MERINE
04410 SAINT-JURS
contact@sofcommunication.com

PUBLICITÉ // PARTENARIAT

☎ 06 11 64 30 54

contact@mouv-in.com

www.mouv-in.com

Édito

Nous y voilà ! L'automne s'est bel et bien installé. Nous ressortons petit à petit les pulls et les parapluies, on remet le chauffage et on commence tout doucement à glisser vers l'hiver. Contrairement à ce que nous pourrions penser, cette période de l'année est aussi riche en animations, vous aurez une fois de plus l'embarras du choix dans les pages de l'agenda. Après la période estivale propice aux vide-greniers et autres animations en extérieur, le mois de novembre est le lancement de la saison des lotos et de ses nombreux lots à gagner. Alors pourquoi ne pas tenter votre chance en famille ou entre amis pour passer un bon moment ?

Dans ce numéro, vous retrouverez votre dossier Santé&Moi. Nous nous préoccupons de plus en plus de notre bien-être, alors nous vous donnons quelques conseils pour lâcher prise, prendre soin de soi et attaquer l'hiver dans de bonnes conditions. Alors que les premiers rhumes et autres font leurs premières offensives, on vous explique comment renforcer votre immunité de façon naturelle. Si vous souhaitez vous évader tout en pratiquant votre séance de yoga, vous ne serez pas déçu en retrouvant Floriane et ses cours de yoga à l'autre bout du monde, on vous dit tout dans un article.

Alors que cet avant-dernier numéro de l'année est entre vos mains, nous sommes déjà en préparation du numéro Spécial Fêtes de fin d'année qui sortira le 2 décembre. Vous pourrez y retrouver comme de coutume les offres des commerçants pour vous aider à préparer les fêtes et bien garnir le pied du sapin... L'agenda regroupera les manifestations féériques qui feront pétiller les yeux des plus petits comme des plus grands pour terminer cette année 2019.

Bonne lecture à tous !

Sophie Guiou



40 000 LECTEURS / MOIS
500 POINTS DE DÉPÔTS
MENSUELLEMENT INDISPENSABLE !

Retrouvez le **MAGAZINE MOUV'IN**
sur www.mouv-in.com



DÉCOUVREZ LES SORTIES DE NOVEMBRE 2019 à visionner dans le cinéma de votre choix !

SORTIE LE 6 NOVEMBRE



PLACE DES VICTOIRES

Comédie dramatique
Avec: Guillaume De Tonquédec, Piti Puia, Richard Bohringer

Une rencontre improbable et salvatrice entre Bruno, quadragénaire marginalisé par des déboires professionnels et familiaux, et Gagic, petit garçon de la rue, espiègle et chapeardeur. Bruno va peu à peu remonter à la surface, guidé par ce petit garçon solaire, plein de malice et de poésie



UNE COLONIE

Drame
Avec: Emilie Bierre, Irlande Côté, Jacob Whiteduck-Lavoie

Mylia, une enfant timide et farouche, s'appête à quitter sa campagne natale pour la grande école. À la recherche de repères dans ce milieu qui lui semble hostile, elle apprendra à mieux se connaître à travers la rencontre de Jimmy, un jeune autochtone marginal de la réserve voisine.

SORTIE LE 13 NOVEMBRE



J'ACCUSE

Drame, Historique, Thriller
Avec : Jean Dujardin, Louis Garrel, Emmanuelle Seigner

Pendant les 12 années qu'elle dura, l'Affaire Dreyfus déchira la France, provoquant un véritable séisme dans le monde entier. Dans cet immense scandale, le plus grand sans doute de la fin du XIXème siècle, se mêlent erreur judiciaire, déni de justice et antisémitisme.



LE MANS 66

Biopic, Drame
Avec : Matt Damon, Christian Bale, Caitriona Balfe

L'histoire des deux constructeurs automobiles s'affrontant au Mans en 1966.

SORTIE LE 20 NOVEMBRE



LA REINE DES NEIGES 2

Animation/Aventure
Avec : Charlotte Hervieux, Emmylou Homs, Dany Boon

Pourquoi Elsa est-elle née avec des pouvoirs magiques ? La jeune fille rêve de l'apprendre, mais la réponse met son royaume en danger. Avec l'aide d'Anna, Kristoff, Olaf et Sven, Elsa entreprend un voyage aussi périlleux qu'extraordinaire.



LE ROI D'ICI

Comédie
Avec : Nicolas de Lavergne, Fabrice Carlier, Bamabé Perrotey

Un simple d'esprit est frappé par la foudre et se croit appelé à régner. Voici dix ans que Jean-Jacques porte couronne, entouré d'une cour qui s'amuse à jouer avec sa folie sympathique.

LE FILM DU MOIS



LA BELLE ÉPOQUE SORTIE LE 6 NOVEMBRE

Romance, Comédie dramatique
Avec : Daniel Auteuil, Guillaume Canet, Doria Tillier

Victor, un sexagénaire désabusé, voit sa vie bouleversée le jour où Antoine, un brillant entrepreneur, lui propose une attraction d'un genre nouveau : mélangeant artifices théâtraux et reconstitution historique, cette entreprise propose à ses clients de replonger dans l'époque de leur choix.

EGALEMENT À L'AFFICHE



NATURE & Paysage sera présent le 1^{er} décembre 2019 au marché de Noël à Pierrevert !



Venez chercher votre sapin et faites un geste pour l'environnement !

SAPIN DE NOËL

À PARTIR DE
21€



PRODUCTION FRANÇAISE

1 SAPIN ACHETÉ

= **5€**

EN BON D'ACHAT*

*En le ramenant dans notre jardinerie, après les fêtes, accompagné de la preuve d'achat pour que nous puissions le recycler.

Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert
04 92 72 59 70
nature.paysage04@gmail.com

Rejoignez-nous :



@natureetpaysage04



AMÉNAGEMENT



ENTRETIEN



BUREAU D'ÉTUDE



JARDINERIE

Complexe et souvent méconnue du grand public, la **DÉFISCALISATION IMMOBILIÈRE** est un moyen très avantageux pour se constituer un Patrimoine à moindre coût.

Pour nous éclairer sur ce monde mystérieux et technique, nous avons frappé à la porte d'**OBSITAS, société manosquine spécialisée dans l'Ingénierie Financière et Fiscale en Immobilier.**

DÉFISCALISATION IMMOBILIÈRE Mode d'emploi

En premier lieu, pouvez-vous nous présenter OBSITAS ?

OBSITAS est une **société règlementée**, implantée depuis plus de 25 ans à Manosque. Notre métier regroupe l'ensemble des activités ayant pour objet le **conseil en placement immobilier**.

Nous avons d'autre part développé depuis quelques années une activité de Promotion immobilière par l'intermédiaire de notre filiale **OBSITAS Promotion**.

Qu'est ce que la Défisicalisation immobilière ?

C'est avant tout un **acte citoyen** !...

Pour répondre aux enjeux de l'aménagement du territoire, le gouvernement définit les secteurs de l'immobilier vers lesquels il souhaite **orienter l'épargne des français** (particuliers et sociétés).

Ces secteurs tels le logement localif, la rénovation des centres anciens, la sauvegarde des immeubles classés, la location meublée, etc... constituent des priorités stratégiques pour le développement économique et social de notre pays, ainsi que pour les besoins de sa population.

Dès lors que nous investissons sur l'un de ces secteurs prioritaires, l'Etat "**subventionne**" notre investissement sous forme de **réductions d'impôts** ou d'**avantages fiscaux**, avantages qui sont régis par des textes de lois spécifiques.

Existe-t-il une limite au montant de l'économie d'impôt réalisable ?

Sans rentrer dans une réponse trop technique, il faut savoir que certaines lois de défiscalisation procurent une réduction d'impôt ou un avantage fiscal plafonné.

D'autres en revanche permettent de défiscaliser tout ou partie de son impôt sur le Revenu ou de son I.S. sans aucune limite.

Ces mécanismes très avantageux sont malheureusement souvent complexes et totalement **méconnus des contribuables** alors même qu'ils offrent des taux de rendement des capitaux investis particulièrement élevés.

Il existe enfin des solutions alternatives, comme la location meublée, qui permet à nos clients de bénéficier de revenus complémentaires sécurisés, nets d'impôt.

A qui s'adresse la défiscalisation ?

La défiscalisation immobilière s'adresse à chacun, selon ses besoins et selon ses moyens !

Notre clientèle est à la fois constituée du **jeune couple** salarié qui paye 4 000 € d'impôts et souhaite épargner dans la pierre pour consolider sa retraite ou protéger sa famille, mais également de **travailleurs indépendants** qui ont une fiscalité beaucoup plus importante, ou encore du **chef d'entreprise** qui est à la recherche de solutions patrimoniales lui permettant de défiscaliser l'**impôt sur les Sociétés** tout en développant les actifs de son entreprise.

Quelle est la contrepartie à ces avantages fiscaux ?

Chaque avantage fiscal a une contrepartie.

L'administration peut demander à l'investisseur de s'engager sur une durée de location, les conditions spécifiques de location peuvent être encadrées, il peut lui être demandé de conserver l'immeuble pour une durée préétablie, etc...

Si ces obligations ne sont pas respectées par l'investisseur, l'avantage octroyé peut être alors repris par l'administration fiscale.

Qu'est ce qui différencie OBSITAS des autres professionnels de l'immobilier ou du placement ?

Le placement immobilier est un métier à part entière qui nécessite des compétences élargies et une double approche :

- Une **approche patrimoniale** dans les domaines aussi divers et variés que le droit, la fiscalité ou la finance,
- Une **approche technique** dans le domaine de l'Art de la construction.

Le succès d'OBSITAS est la conséquence de notre parfaite **maîtrise** de cette double approche, de l'**écoute attentive** que nous portons à chacun de nos clients et de notre **disponibilité**.

Est-il juste de dire qu'avant d'être des professionnels de l'immobilier vous êtes des conseillers spécialisés ?

C'est juste, d'ailleurs tous les conseillers OBSITAS ont le statut légal et réglementé de C.I.F. (*Conseillers en Investissements Financiers*). Mais il est toujours facile de donner des conseils et des idées, l'essentiel est de les mettre en application.

C'est justement dans les différents cadres opérationnels de notre métier que réside la valeur ajoutée d'OBSITAS.

C'est certainement la raison pour laquelle grand nombre de clients nous accordent leur confiance.

De quelles vigilances doivent faire preuve nos lecteurs avant d'investir dans l'immobilier ?

Vos lecteurs doivent garder en permanence à l'esprit le fait que l'attrait fiscal ne doit pas occulter la réalité de l'immobilier.

Un bon investissement doit être **bien réfléchi** et réalisé dans la **prudence** et la **durabilité**.

C'est la raison pour laquelle avant tout investissement nous examinons conjointement avec nos clients l'environnement de leur projet dans 3 cadres distincts :

- **Le cadre patrimonial** : Il nous permet d'une part de définir les besoins et les objectifs visés par nos clients (*défiscalisation, revenus complémentaires, protection de la famille, transmission, etc...*) et d'autre part d'analyser des moyens qu'ils souhaitent mettre en œuvre pour atteindre leurs objectifs patrimoniaux,
- **Le cadre Juridique** : Il nous permet d'appréhender le mode d'acquisition et de détention des immeubles qui sera le mieux adapté aux objectifs patrimoniaux et familiaux,
- **Le cadre fiscal, comptable et financier** : Il nous permet d'optimiser le rendement de l'investissement réalisé,

Dans un deuxième temps, nous leur proposons des solutions immobilières pour lesquelles l'emplacement et la qualité de construction sont avérés, les prix maîtrisés, et la demande locative pérenne.

Nous sélectionnons nos opérations immobilières dans le sud de la France et la rigueur de notre sélection permet à nos clients de bénéficier de la **Garantie totale de loyers** « Foncia » qui assure 100% du loyer + charges sans limite de temps ni franchise en cas d'impayés.

Autant d'exigences qui nous permettent de sécuriser notre offre immobilière.



RENSEIGNEMENTS
SARL OBSITAS

1^{er} 75^e - 75 Avenue Jean Giono
04100 Manosque

04 92 72 24 15
obsitas.sud@obsitas.com



ÉVÈNEMENT

Dans le cadre des concerts de l'Avent, le Chœur Départemental se produira le Samedi 30 Novembre 2019 à 18h en l'Eglise Saint-Michel de Puimisson. Un concert à ne manquer sous aucun prétexte. Alors notez bien la date dans vos agendas !

PUIMOISSON

LE CHŒUR DÉPARTEMENTAL À PUIMOISSON



LE CONCERT À PUIMOISSON

Le samedi 30 novembre à 18 heures, c'est dans l'église gothique de Puimisson que les **45 choristes issus de notre département seront dirigés par Jean-Emmanuel Jacquet, en tant que chef de Chœur, et accompagnés au piano par Majorie Bourgois**. Vous pourrez assister à une interprétation des extraits du « Messie » de Händel, ainsi que le « Magnificat » de Vivaldi ou encore le « Dominus Regnavit » de Mondonville. Le conseil départemental accompagne le chœur dans la production de ce concert, également dans la formation des choristes ainsi que dans le partenariat avec d'autres groupes vocaux du département.

L'association « Les Rendez-vous » de Puimisson déploie une énergie particulière à promouvoir le village à travers des événements et manifestations culturels, artistiques, artisanaux ou encore des animations dans les rues. Cette année, dans le cadre des concerts de l'Avent, elle a sollicité le **Chœur Départemental pour un concert dans l'église St Michel. C'est favorablement que la formation a répondu à l'invitation.**

LE CHŒUR DÉPARTEMENTAL

Le Chœur Départemental regroupe un ensemble de chanteurs amateurs dont les niveaux peuvent être très divers, mais **rassemblés par une seule et même passion le chant choral**. En constante formation, le Chœur fait régulièrement appel à des professionnels de la technique vocale et du chant choral pour soutenir les choristes dans leur pratique. Jean-Emmanuel Jacquet directeur artistique depuis 2013, enseigne le chant choral au conservatoire à rayonnement départemental de Gap. Aujourd'hui son talent et ses compétences lui permettent d'aborder avec ses ensembles des **œuvres dont la qualité du rendu musical rayonne au-delà de notre région.**



PLUS D'INFOS

Eglise Saint-Michel de Puimisson
04410 Puimisson

Entrée Libre - Participation au chapeau

Association : «Les Rendez-vous de Puimisson»
Facebook : Les rendez vous de Puimisson

**45 CHORISTES, UN CHEF DE CHŒUR
ET UNE PIANISTE VONT FAIRE RESONNER
L'ÉGLISE DE PUIMOISSON**



MUSIQUE

En novembre à la MJC retrouvez Nusky et Sein, les groupes de la scène hip-hop nationale très en vogue en ce moment ! La MJC vous a aussi concocté une programmation mystère... pas de panique, pour vous mettre sur la voie, des indices vous sont glissés dans cette page !

MANOSQUE

NOVEMBRE MUSICAL À LA MJC DE MANOSQUE



SAMEDI 16 NOVEMBRE

21H00 - NUSKY + SEIN (HIP-HOP)

Nusky est un jeune homme qui a toujours voulu imaginer des choses, créer des formes et des mondes. C'est un artiste, et rien d'autre. A une époque de son adolescence, il y a eu le rock et le blues, puis le dessin, vint ensuite le tour du cinéma. Un jour, d'un coup et comme une évidence, c'est le rap qui a tout emporté. En 2019 il présente son premier album, le résultat est une suite de dix-huit titres, complète et homogène dans sa manière d'être génialement bariolée, à la fois foisonnante et pleine de sens.

Sein, Le duo de SEIN, Jo et Balt, enflamme toutes les salles de France depuis six mois (notamment en premières parties de Columbine et Thérapie Taxi). Son nouveau morceau est taillé pour faire bouger les bassins et tourner les têtes : « Passion » est un élixir de Jouvence, un feu de joie, et SEIN est plus que jamais prêt à faire turn up l'hexagone.

Tarif réduit 12€ / Plein 15€



JEUDI 21 NOVEMBRE

**19H00 - Petite Salle Jean Le Bleu
LES FAUBOURGS DE BABEL
(DOUCE TRANSE)**

2 femmes vêtues de leur cœur sauvage, jouent à tisser l'improbable. De ce mouvement jaillit une traversée aux multiples langages entre douce transe et chansons à textes. Un vertige musical nous transporte vers nos imaginaires où l'on danse autour de l'arbre comme des singes, où nos infinis possibles ont l'audace d'exister. *Indiana Améziane : Chant-percussions / Véronique Renard : Chant-Accordéon* **Tarif réduit 8€ / Plein 10€**

SAMEDI 30 NOVEMBRE

**21H00 - Petite Salle Jean le Bleu
CONCERT MYSTÈRE ???**

Laissez-vous surprendre par la programmation ! Trois indices peuvent vous mettre sur la voie : **Reggae-Vitrolles-Come Back !** À vous de jouer ! **Tarif réduit 10€ / Plein 12€**

A VENIR

• **SAMEDI 14 DECEMBRE à 21h**

Carina Salvado (fado)

• **JEUDI 19 DECEMBRE à 19H**

Concert des adhérents & Chorale CantaNoria

LES ATELIERS

GUITARE | ATELIER AMPLIFIE | EVEIL MUSICAL | TECHNIQUE VOCALE |

Les ateliers collectifs de pratique musicale (tous âges et tous niveaux) ont lieu toute l'année à la MJC. Il reste quelques places !

ZOOM SUR...

LA CHORALE MUSIQUES ACTUELLES (nouveau)

Il s'agit de former un chœur de chanteurs(ses) amateurs, de monter un répertoire varié, moderne et éclectique, dans le champ des musiques actuelles (pop, jazz, soul). Prendre en compte les aspirations des choristes tout en les initiant à la technique vocale de groupe sera un des objectifs de ce projet. Sous forme de RDV mensuel (1 samedi par mois) dirigée et accompagnée au piano par Sheila Salvatore. **Dès 15 ans . 20€ la séance de 3h + adhésion à la MJC. Prochaine séance le samedi 23 novembre de 14h à 17h.**

MASTER CLASS DE BATTERIE

MARDI 3 DECEMBRE - 18H30 - Avec Camille Bigeault, organisé en partenariat avec l'école de batterie Tama Manosque. Camille est une batteuse et compositrice qui construit son travail autour de la superposition de différentes signatures rythmiques. En trois ans, elle a commencé à se faire connaître grâce aux réseaux sociaux, et à ses apparitions à DrumChannel (USA) et Druméo . Elle donne internationalement des masterclasses, clinics et drums camps, trouvant passionnant le fait d'expliquer au public comment apprivoiser toutes ces métriques impaires et polyrythmies de façon pratique. Ses références : rock, jazz fusion, pop et prog., l'opéra rock «Le rouge et le noir», un tribute à Genesis (Genesya) en tournée avec la chanteuse Jenifer et le youtubeur Pv Nova. **Gratuit, nombre de places limité.**

INFOS ET RESERVATIONS : 04 92 72 19 70

www.mjc-manosque.com

Billetterie des concerts sur www.yurplan.com et sur place (préventes conseillées)

Maison des Jeunes et de la Culture, 1 place Leinfelden
04100 Manosque

LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

GRÉOUX-LES-BAINS

La fin de saison 2019 est proche pour l'Office du Tourisme communautaire. L'occasion de vous présenter les deux derniers spectacles dans le cadre des «Soirées de l'Étoile»

SPECTACLE «PIERRE ET PAPILLON»

Vendredi 11 Novembre

Centre de Congrès de l'Étoile - 20h30

Sait-on jamais pourquoi on aime ? D'un battement «d'elle», Pierre est à jamais pris dans les filets de papillon. Elle n'en sait rien. C'est le jour de leur - demande en divorce - que tous les flash-back de leurs rencontres drôles et cruelles leur reviennent. C'est une pièce faite d'ellipses, une histoire d'amour sur 20 ans, mêlant flash-back et retours au présent où l'on retrouve les deux personnages chez leur avocat respectif. Pierre, surnommé Caillou, et Claire, surnommée Papillon, se sont rencontrés à l'adolescence, ou à l'enfance, on ne sait pas très bien. Ils étaient amoureux mais très différents. Toujours... Pierre est réaliste, lourd, grave, impliqué. Papillon est rêveuse, légère, lumineuse, joueuse... Pour passer un moment de détente, en savourant une comédie romantique moderne et inattendue, où l'amour se faufile comme dans un labyrinthe.

Pierre est joué par Didier Fourel et Papillon est interprétée par Audrey Stahl-Truffier

Durée : 1h15 / tarif : Plein 15€ - Réduit 12€ - Gratuit pour les moins de 12ans.

SPECTACLE «BELLE ET MAGIE»

Samedi 30 Novembre

Centre de Congrès de l'Étoile - 20h30

Pour ce dernier spectacle, cabaret et magie se mêlent. Dans ce monde où la quête de rêve est primordiale, il faut être audacieux pour imaginer un show ayant pour thème la magie et les grandes illusions. Aujourd'hui, Gregory et la revue Diam's relèvent le défi. Plumes, strass, magie comique, grandes illusions et effets spéciaux : une fusion de fraîcheur et de sensualité, ponctuée de paillettes et d'humour.

Avec la collaboration de Valérie Viala, Greg Martinez & Marc Roussel.

Durée : 1h15 / tarif : Plein 12€ - Réduit 9€ - Gratuit pour les moins de 12ans.

Pour en savoir plus :

Office de Tourisme et des Congrès, avenue Pierre
Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains
+33 (0)4 92 78 01 08
www.greouxlesbains.com

LA VERDON DES COLLINES

GRÉOUX-LES-BAINS

La Verdon des Collines, le rendez-vous incontournable des amoureux de la nature pour découvrir la Haute-Provence, à vélo ou à pied. Rendez-vous le 11 novembre pour prendre une bouffée d'oxygène !

Pour la 20^{ème} édition de cette Rando d'Or (label de la Fédération Française de Cyclisme récompensant les plus belles randonnées VTT), le Team Gréoux Bike a concocté de nouveaux parcours de choix. Les distances varient entre 8 à 31 kilomètres. En fonction du choix de parcours, les chemins VTT pourront être très techniques. Il sera possible d'évoluer sur des sentiers classiques comme sur des singles plus complexes, nécessitant de repousser ses limites pour bénéficier des plus beaux panoramas.

Le parcours est en forme de trèfle, ce qui signifie que tous les circuits démarrent à partir d'un point central. Les randonneurs effectuant une boucle d'un parcours pourront, s'ils le souhaitent, repartir sur une autre boucle ou bénéficier du ravitaillement central proposé. Une tartiflette sera proposée à tous les randonneurs et accompagnants inscrits, à partir de 11h30.

Sur présentation d'une inscription à La Verdon des Collines, une fiche « Randoland » sera offerte par le comité organisateur, pour permettre aux enfants qui le souhaitent de découvrir Gréoux-les-Bains sous forme de jeux de piste ludiques et éducatifs.

INFOS & TARIFS

Randonnée avec tartiflette - Inscription en ligne

Adultes VTT : 16,50 € / - 10 ans VTT 14,30 € / Pédestre 11 €

Randonnée sans tartiflette - Inscription en ligne

Adultes VTT : 11 € / - 10 ans VTT 8.80 € / Pédestre 5.50 €

Accompagnants : tartiflette - Inscription en ligne

Tarif unique : 8.80 €

Les inscriptions se font en ligne sur :

www.greoux-les-bains.com/inscription-verdon-des-collines/
ou <https://www.kms.fr/v5/public/courses>

Renseignements :

Office de Tourisme et des Congrès, avenue Pierre
Brossolette 04800 Gréoux-les-Bains
+33 (0)4 92 78 01 08
www.greouxlesbains.com



ANIMATION



Grâce au dispositif mis en place par le gouvernement, les locataires et propriétaires, maisons secondaires peuvent isoler leurs combles perdus, garage, cave ou encore vide sanitaire pour seulement 1 euro avec la société ETH Pro.

DÉPARTEMENT



Depuis le 15 avril, quels que soient vos revenus ou votre statut, vous pouvez bénéficier de cet avantage pour isoler les pièces de votre maison couvertes par le dispositif. **En effet, il n'y a plus de plafond de ressources obligatoire pour bénéficier de l'isolation à 1 euro.**

GAGNEZ EN CONFORT DANS VOTRE MAISON

La société ETH Pro vous permet de profiter de ce nouveau dispositif d'isolation à 1 euro en partenariat avec le gouvernement. Répondant aux différents critères d'attribution et grâce à l'antériorité et aux bons résultats de la société en matière d'isolation, cette dernière a été retenue pour répondre aux demandes dans les départements des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, mais également des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse. Vous pourrez alors compter sur le professionnalisme de la société ETH Pro et de son équipe pour la mise en application de ce concept validé par l'État.

ISOLER VOS COMBLES PERDUS : LES AVANTAGES

Pour seulement 1 euro, vous pouvez : revaloriser votre bien, faire 50 % d'économie d'énergie sur votre mode de chauffage quelle que soit la facture, gagner 4 degrés de fraîcheur en plus l'été et 4 degrés de chaleur en plus l'hiver. C'est également une santé mieux préservée. Nous vous invitons à regarder l'extrait du journal télévisé de 20 heures de TF1, qui peut être vu sur Youtube. Et pour aller plus loin, le dispositif s'applique sans aucune limite de superficie de vos combles, vous disposerez d'une garantie de dix ans et d'un chantier contrôlé par un service qualité. Vous n'aurez pas non plus d'avance de frais à effectuer et l'installation se fait en seulement une journée.

ISOLEZ VOS COMBLES, GARAGE, CAVE, VIDE SANITAIRE POUR SEULEMENT 1€

CE DISPOSITIF POUR QUI?

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous êtes concerné par ce dispositif et désormais il n'est plus nécessaire de rentrer dans des critères de revenus. **Tout le monde est éligible, c'est la nouveauté de ce début d'année 2019 : l'isolation pour tous à 1 euro !**

DÉJÀ PLUS DE 60 000 LOGEMENTS ONT BÉNÉFICIÉ DE CETTE AIDE DE L'ÉTAT.

POURQUOI NE PAYEZ-VOUS QUE 1 EURO ?

Notre offre à 1 euro est possible grâce aux certificats d'économie d'énergie, créés en 2005 avec la loi POPE. Il n'y a aucune avance de frais ! Nous vous facturons uniquement le reste à charge après déduction de la prime des certificats d'économie d'énergie. Ce sont les fournisseurs d'énergie qui financent vos travaux, et nous nous occupons de toutes les démarches administratives pour vous. **N'hésitez plus dans vos démarches pour l'isolation de votre maison !**



PIÈCES À FOURNIR

Avis d'impôts revenus 2017 pour 2018 / Photocopie référence cadastrale / Mode de chauffage / Nombre de personnes dans le foyer / Propriétaire, locataire, résidence secondaire, usufruitier / Numéro de téléphone ou personnes joignables : impératif !

Vous pouvez nous les envoyer de 3 façons : mail, courrier ou les amener directement au siège.



«COUP DE POUCE»

ISOLATION POUR TOUS
SANS CONDITION DE REVENU
ET SANS AVANCE DE FRAIS
AVEC ETH PRO



OBJECTIFS

ACCÉLERER
la rénovation énergétique

LUTTER contre
la précarité énergétique

ACTIONS

AIDER les ménages
à financer leurs travaux
sans condition
de ressource et
sans avance de frais

MOYENS

1 société **RGE-QUALIBAT**
Des travaux **GARANTIS 10 ANS**
Proximité d'une **société locale**
à **votre écoute**

RESULTATS

Rendez-vous pour 1 visite technique **GRATUITE** dès votre appel
Pas d'inscription, pas de demande d'éligibilité !



Départements **04/05/13/83/84**

Contactez-nous au **09 73 79 72 71**
ou par mail : **ecotechabitatpro04@gmail.com**

ECO-TEC HABITAT PRO
Zone le Fosson - 04300 Saint-Maime



Cela fait tout juste 1 an que Fiona a ouvert « Le Salon » à Villeneuve. Bien plus qu'un simple salon de coiffure, vous y passerez un moment agréable de détente tout en prenant soin de vous ! Retrouvez les offres spéciales anniversaire en dernière page du magazine.

VILLENEUVE

LE SALON FÊTE SES 1AN !



LE SALON : AU COEUR DE VILLENEUVE

En passant la porte du salon décoré et organisé par Fiona, vous entrez dans un véritable havre de détente, ambiance cosy, déco chaleureuse avec un mélange de matières naturelles comme le bois, l'ardoise et le fer forgé. **Très attentive et à l'écoute Fiona saura vous mettre à l'aise** en vous proposant un café, un thé pour entamer ce moment de détente où vos cheveux, comme vous, seront chouchoutés. Vous pourrez même profiter d'un fauteuil massant qui contribuera à votre détente lors du shampooing.

Au petit soin pour vous, Fiona vous conseille en fonction de vos attentes mais aussi et surtout en fonction de la nature de vos cheveux. Qu'ils soient, longs, courts, frisés ou colorés, Fiona ne laisse pas de place au hasard, elle analyse, pour établir un diagnostic leur texture, vous guide sur la coupe ou la couleur la plus adaptée à votre style, la carnation de votre peau, la forme de votre visage. **C'est les yeux fermés que vous pourrez vous laisser coiffer !**



DES SPÉCIALITÉS

Les domaines de prédilection de Fiona sont la coloration et le lissage. Elle s'est spécialisée dans ces techniques dès l'ouverture du Salon il y a maintenant 1 an. D'autre part **les produits utilisés sont uniquement naturels**, les colorations sans ammoniaque, sans parabène, sans résorcine, sans silicone et sans PPD. Très

soucieuse de cette qualité, elle a trouvé tous ces critères dans la gamme de produits STARTEC, (fabrication exclusivement française non loin de chez nous ; à Rognac). Mise à part les colorations, la marque développe aussi des produits coiffants, shampoings, masques à base d'eau de mer, de collagène marin, d'algues, de karités, d'huile d'argan et phytokératine Fiona l'a bien compris **pour des cheveux sains il faut des produits... sains aussi !** Les messieurs auront eux aussi droit à des produits spécifiques, que ce soient des shampoings, des cires, ou encore des huiles pour barbe, Fiona sait utiliser le produit adéquat ! Pour les soins antichute, c'est la gamme Orthemius, à base d'huiles essentielles qui a séduit Fiona.

NOUVELLES TECHNIQUES

Toujours en recherche de nouveautés et de nouvelles techniques pour vous satisfaire, Fiona se forme régulièrement. Elle a d'ailleurs découvert le soin au botox spécial cheveux, le lissage par cryothérapie lors du Mondial de la Coiffure à Paris. Une technique et un procédé exceptionnels pour une réparation du cheveu par le froid à moins dix-huit degrés. Les soins botox eux, sont à base d'huile de caviar, de collagène, d'acides aminés et de vitamines. Ils peuvent s'effectuer une seule fois ou en cure en fonction de l'état du cheveu. Cette réparation peut être complétée par un lissage à base d'acides aminés, et d'enzymes naturels. Vous pourrez observer des effets immédiats et un résultat spectaculaire qui saura vous conquérir.

LES FÊTES APPROCHENT, LE SALON VOUS PROPOSE DES BONS CADEAUX !

BAR A COULEURS

Si vous souhaitez réaliser vous-mêmes votre couleur à la maison, rendez-vous au Salon ! Fiona effectuera un diagnostic gratuit, d'une dizaine de minutes, et vous pourrez acheter avec votre tube de couleur personnalisé, l'oxydant ainsi que le biberon d'application.



LES TENDANCES VUES PAR FIONA

Pour cet hiver qui approche les carrés à toutes les sauces, droits, dégradés ou légèrement plongeants, restent dans le top 5 des tendances. Les brushings sont un peu mis au rencart, ce sont **les coiffages naturels dits « wavy »** qui prennent le dessus. Si vous optez pour une frange, **c'est la frange « rideau »** (frange qui balaye les deux côtés du front) **qui fait son grand retour !** En ce qui concerne les couleurs, ce sont plutôt des couleurs naturelles telles que le marron glacé, les ombrés hair travaillés tout en subtilité, c'est-à-dire qu'il n'y a pas beaucoup de différence entre les teintés. Les blonds, les blonds-beiges quant à eux restent toujours d'actualité tout comme les cuivrés.

INFOS

Le Salon
4 rue du Château - Villeneuve
Tél. 04 92 73 11 69
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 18h non stop
Le Samedi de 9h à 12h
Facebook : Le Salon





ANIMATION

LE TERREAU DE L'ART ET CUISINE D'AILLEURS À MANOSQUE

Le marché artisanal et aux saveurs, vient étoffer tous les samedis matin le marché manosquin qui se déroule sur différents lieux de la ville. Venez découvrir les étals des artisans, producteurs locaux et cuisine d'ailleurs.

MANOSQUE



MARCHÉS DE NOËL

A l'occasion des fêtes de fin d'année qui approchent à grands pas, **le marché des samedis 14 et 21 décembre seront bien évidemment, vous l'aurez deviné sur le thème de Noël**. Ce sera l'occasion d'y trouver le cadeau unique et surtout local. Les marchés de Noël sont mis en place en étroite collaboration avec la Chambre des Métiers, à noter qu'ils se tiendront uniquement le matin, comme pour le reste de l'année.

Le marché se déroulant sur la partie piétonne de la Place du Terreau vous n'aurez aucune difficulté à stationner et vous bénéficierez d'une heure de stationnement gratuite pour prendre le temps de faire vos emplettes.

DES ARTISANS ET PRODUCTEURS LOCAUX

Baptisé « Le Terreau de l'Art et Cuisine d'Ailleurs », puisqu'il fait référence aux artisans et producteurs présents, **vous pourrez découvrir ou redécouvrir des artisans locaux qui proposent des réalisations de qualité exclusivement faites sur le territoire**. Tout autour de la place du Terreau, vous pourrez flâner et vous arrêter sur les stands de création et de fabrication textile, de créateurs de bijoux et d'objets divers, de fabrications artisanales en cuir, (bracelets, sacs, porte-monnaie), un stand couture, un céramiste et même un écrivain. Parmi les artisans présents certains sont des habitués et d'autres viennent grossir les rangs de façon ponctuelle. **Alors c'est l'occasion de se rendre régulièrement sur le marché pour découvrir les nouveautés...**

UN MARCHÉ EN PLEINE ÉVOLUTION ET QUI N'A PAS FINI DE S'AGRANDIR ...

Hormis l'artisanat à proprement parlé, vous pourrez aussi aller à la rencontre de producteurs locaux pour y acheter votre huile d'olive, de la bière manosquine, du vin, des produits à base de lait de brebis et bien d'autres saveurs locales.

Tous les artisans présents sont rigoureusement sélectionnés suite à leur candidature pour vous proposer des produits de qualité et certifiés « made in Manosque et alentours »



DES SAVEURS INTERNATIONALES

En flânant devant les différents stands, vos papilles seront certainement titillées par les odeurs de cuisine exotique et internationale. Envie d'une pizza ? Vous trouverez sur le marché de quoi assouvir cette envie, puisque depuis peu le marché accueille **l'Antica Pizza Artisanale et son pizzaiolo Champion de France !** Que ce soit des saveurs venues des Caraïbes ou des enchiladas argentines, **vous pourrez vous faire plaisir avec des gourmandises et vous évader hors les murs manosquins, grâce aux traiteurs présents sur place.**

INFOS

Marché
«Le Terreau de l'Art
et Cuisine d'Ailleurs»

Tous les samedis matin,
sur le pourtour piéton
de la Place du Terreau à Manosque.



Fort de son succès, le Moulin Bonaventure était un peu à l'étroit... Venez découvrir les nouveaux bâtiments avec des aménagements optimaux pour un service toujours de qualité et un accueil convivial !

VALENSOLE



Depuis 15 ans déjà, le moulin à huile d'olive de Bonaventure à Valensole vous propose ses services sur mesure pour vos olives. Mais face au succès rencontré, il faut reconnaître que l'installation huilière commençait à être un peu à l'étroit. A partir de cette année, c'est dans de tout nouveaux locaux que l'équipe du moulin aura le plaisir de vous recevoir. Les machines n'ont bougé que de 50 mètres pour intégrer le nouveau bâtiment mais les améliorations sont considérables : **Les accès, le déchargement, le travail des olives jusqu'à la sortie de l'huile, tout a été pensé pour faciliter vos apports.**

DU PETIT AU GRAND PRODUCTEUR

A partir de 150 kilos d'olives, vous repartez avec l'huile de vos olives. En deçà, vos olives sont travaillées « en commun » avec d'autres apporteurs.

Un tarif dégressif est appliqué. C'est grâce à notre savoir-faire et notre souci de la qualité que le moulin obtient, pour lui ou pour ses clients, de nombreuses médailles dans les plus prestigieux concours. **Le moulin est agréé en agriculture biologique, pour les huiles AOP haute Provence et AOC Provence.**



MOULIN BONAVENTURE

VOS HUILES SUR MESURE...

DES SERVICES, DES CONSEILS

Vous trouverez sur place toutes sortes de bidons et de fûts inox ainsi que des pallox, mais aussi **des conseils de taille, de fumure, de traitement.** Tout au long de l'année, le moulin organise conjointement avec le CTO, France olive, et le Sivam des formations sur l'olivier : renseignez-vous auprès de Paolo ou Guillaume.

CHAQUE ANNÉE LE MOULIN BONAVENTURE EST RÉCOMPENSÉ DANS LES CONCOURS



LA MOUCHE, LES DATES DE RÉCOLTE

Cette année, la mouche est bien présente dans les vergers. **Choisir la récolte précoce est un moyen efficace pour préserver la qualité de vos huiles** et éviter un traitement trop proche de la récolte. Renseignez-vous.

La récolte est l'aboutissement d'un long travail enfin récompensé : régalez-vous et à très bientôt !

INFOS

Réception des olives et retrait des huiles

Du lundi au samedi

de 8h à 12h30 & de 14h à 19h

Tél. 06 27 11 52 48 / 06 83 45 32 22

mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr

site web : provence-huile-olive.com

VALENSOLE



Ouverture
de la saison 2019

28 octobre

particuliers et professionnels

- Agrément BIO
- AOC Provence
- AOP Haute Provence



- Pressage individuel à partir de 150 kg
Pour les quantités inférieures, pressage en commun assuré
- Cuvier, fûts inox, flacons
- Filtration sur demande

Réception des olives et retrait des huiles

Lundi au samedi : 8h00 à 12h30 et 14h00 à 19h00



GPS : 43.865914,5.946331



Chaque année nous sommes récompensés
dans les concours



Tél: **06 83 45 32 22** ou **06 27 11 52 48**

SAS Bonaventure - Guillaume & Paolo Chabot - Agriculteurs/Mouliniers - Route d'Oraison - La Petite Colle - 04210 VALENSOLE

Mail : moulin.bonaventure@hotmail.fr Site : provence-huile-olive.com



Ce mois-ci il y a du changement pour la Belle Ferme, le magasin de vente directe de producteurs bio et locaux déménage ! A partir du 12 novembre vous pourrez retrouver tous vos produits dans la Zone St Joseph, à la place de l'ancien Top Animal !

MANOSQUE

LA BELLE FERME 100 % BIO ET LOCAL



TOUT DÉBUTE EN 2010

C'est en 2010 que **La Belle Ferme** voit le jour, une poignée de producteurs bio et locaux décident de passer en circuit court pour vendre leur production directement du «producteur au consommateur», avec la certification que tout est produit localement et surtout avec la labellisation bio. En 2014, **La Belle Ferme** double sa surface de vente. Il faut alors créer un deuxième poste de salarié.

LE FONCTIONNEMENT



Que vous vous y rendiez un matin ou un après-midi du lundi au samedi, vous aurez toujours un producteur au magasin. En effet, aujourd'hui, les onze producteurs associés font un roulement pour que l'un d'eux soit toujours présent à la vente. Pour intégrer **La Belle Ferme** il faut impérativement remplir les conditions suivantes : **travailler dans le respect du Bio** avec une certification impérative, ou en cours de certification. **Être agriculteur-trice** fait aussi partie de la sélection, tout comme **proposer des produits locaux** : par exemple on ne trouvera pas des produits issus d'importation comme des bananes...



QUELS PRODUITS À LA VENTE ?

Un grand choix de produits exclusivement alimentaires est proposé. Vous pouvez venir faire votre «marché» parmi les fruits et légumes de saison, les céréales, ou de la viande (agneau, boeuf, veau cochon, canard, volaille). Si vous êtes en recherche de produits laitiers, aucun problème, vous trouverez un étal de fromages de vache, de brebis ou encore de chèvre ainsi que des produits laitiers, ou encore des oeufs !

Pour celles et ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner mais qui veulent malgré tout manger sainement, **La Belle Ferme** vous propose des produits transformés. Pas de panique les produits transformés sont des plats préparés par les producteurs eux mêmes et mis en conserve par leur soin, telles des ratatouilles, des sauces, des soupes etc...

On retrouve aussi un coin épicerie avec des jus de fruits, du vin, du cidre, de la bière brassée localement. Des apéritifs ou des sirops viennent s'ajouter à l'offre variée du magasin. Bien évidemment les apiculteurs ont eux aussi leur place pour vendre leur production de miel, de gelée royale ou encore de propolis. Des hydrolats et huiles essentielles ainsi que du safran vous sont proposés, tout comme des herbes aromatiques pour parfumer vos plats et préparations. Viennoiserie et pains sont aussi en vente !

LA BELLE FERME, EST LE SEUL MAGASIN DE PRODUCTEURS INTÉGRALEMENT BIO



UN DRIVE «PAYSAN»

Vous n'avez pas le temps de vous rendre au magasin ? Aucun problème : **depuis le site internet de La Belle Ferme vous pouvez tout à fait commander.** Que ce soit des paniers de saison tout prêts ou si vous souhaitez tout simplement composer votre propre panier selon vos envies il suffit de cliquer ! **Vous commandez et vous venez le récupérer en magasin*.**

**Suite au changement d'adresse ce service est temporairement suspendu*

UN NOUVEAU MAGASIN POURQUOI ?

Afin de **se rapprocher au maximum de la clientèle, d'avoir plus de visibilité et de pouvoir donner une accessibilité à des produits de qualité et sains**, les producteurs ont fait le choix de délocaliser le magasin qui se trouve Chemin de Valveranne vers la zone St Joseph dans les anciens locaux de Top Animal. Avec ce nouvel espace de vente, **La Belle Ferme** pourra accueillir de nouveaux producteurs toujours dans le but de proposer un étal varié, la surface de vente sera agrandie. Ce déménagement est le fruit d'une mûre réflexion entre les différents producteurs et une plateforme participative a été mise en place pour aider à financer ce nouvel essor.

INFOS

Nouvelle adresse à partir du 12 Novembre

240 Rue Berthelot, Immeuble Galaxie
Zone industrielle St Joseph - 04100 MANOSQUE

Du lundi au samedi 9h-13h / 15h-19h30

Tél. 04 92 87 59 56

Facebook : Labelleferme

www.labelleferme.net



ÉVÈNEMENT

On ne présente plus l'Adis ! Comme chaque année elle organise au théâtre Jean Le Bleu un spectacle de danse et chants. Cette année le spectacle se déroulera le samedi 23 Novembre. Alors on note la date sur son agenda et on n'oublie pas !

SPECTACLE DE L'ADIS, DANSE ET CHANTS AU PROGRAMME

MANOSQUE

L'ONG (Organisation Non Gouvernementale) **ADIS, association Manosquine œuvre depuis 24 ans au développement sanitaire, économique et éducatif de l'Afrique et plus particulièrement à celui du Burkina Faso** (seizième pays le plus pauvre du monde - 15 millions d'habitants - 55% de la population vit en dessous du seuil de pauvreté :1,70 euros/jour). Fin 2018 et début 2019 on été riches en actions avec entre autres l'électrification de 5 salles de classe dans la ville de Gourcy à 2 heures au Nord Ouest de la capitale Ouagadougou et aussi la construction d'une salle de classe de CM2 dans le village de Barogo (commune de Gourcy)

Ces électrifications sont faites au moyen de panneaux solaires offerts par la société Aubagnaise DOMOS et permettent à la nuit tombée d'offrir de la lumière à des centaines d'écoliers (la nuit sous ces tropiques tombe vers 18H00) pour faire leurs devoirs sous l'autorité d'un professeur. Concrètement les résultats s'en font ressentir : la fin de chaque année scolaire et depuis que nous électrifions des classes (25 classes à ce jour), 90 à 100 % des élèves réussissent leurs examens contre 50 à 60 % avant leur électrification.

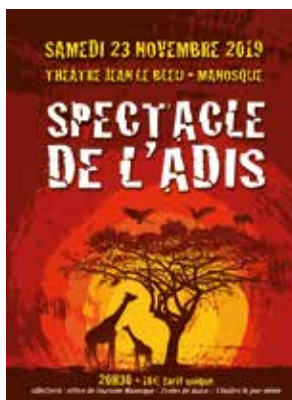
Précisons que ces classes sont aussi utilisées pendant les vacances scolaires et les WE pour les cours d'alphabétisation des adultes, des rencontres associatives. L'électricité produite permet de charger la batterie des téléphones portables. Une vie qui s'organise autour des écoles électrifiées pour le mieux-être de chacun, des familles, du village et du pays.

«Pendant cette période nous avons pu aussi réparer des forages d'eau, fournir des pousse-pousse à eau, des tables des bancs aux écoles, accompagner des collectifs féminins et maraichers ...»

Malheureusement et à notre grand regret nous sommes contraints en raison des nombreux actes terroristes qui endeuillent le Burkina depuis 4 ans, sur les conseils des autorités du pays d'y suspendre nos activités.

Mais c'est toujours animé du même désir de venir en aide aux populations qui vivent dans le dénuement que nous avons décidé de retourner au Sénégal, (pays où nous avons construit il y a une dizaine d'années des écoles) pour y électrifier au moyen de panneaux solaires écoles, dispensaires et maternités. C'est ainsi qu'en fin d'année 2019 nous irons faire une mission de repérage au sud de Dakar pour mener à bien une mission opérationnelle que nous prévoyons pour Février/Mars 2020.

Si vous aussi êtes convaincus que le développement de l'Afrique passe par l'éducation de ses enfants soutenez nous en devenant parrain ou donateur de l'ADIS. Notre association étant reconnue comme association de bienfaisance nous vous délivrerons un reçu fiscal qui vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt correspondant au 2/3 de votre don. Ainsi pour un don de 1000 euros votre impôt sera réduit de 667 euros.



LE SPECTACLE

Comme tous les ans, l'ADIS va investir le Théâtre Jean Le Bleu pour son traditionnel spectacle de danse et chants pour vous proposer une soirée caritative afin de collecter des fonds pour mener à bien ses actions, et ce grâce aux entrées. Ce spectacle ne pourrait avoir lieu sans la **participation des écoles de danse de Manosque au spectacle grandiose et majestueux qu'elles nous offrent chaque année au Théâtre Jean le Bleu et que nous remercions du fond du coeur .**

Alors ne manquez pas pas le rendez-vous, cette année c'est le samedi 23 Novembre, à 20h30 au théâtre Jean-Le-Bleu.

«Nous insistons sur le fait que tout ce que nous avons réalisé a été possible grâce aux dons reçus de personnes généreuses»

INFOS ET BILLETÉRIE

Spectacle de l'ADIS le **Samedi 23 Novembre** à 20h30 au théâtre **Jean-Le-Bleu à Manosque**

Entrée : Tarif unique de 10€ / personne

Billetterie :
Office du Tourisme de Manosque
Ecoles de danse
Le soir du spectacle



La gestion de vos salariés, la dsn ...
Vous prennent du temps, et de l'énergie !
Avez-vous pensé à l'externalisation de votre
paie? L'externalisation de la paie que vous
soyez en Tpe ou Pme, une solution pertinente,
qu'Ag'pme vous propose depuis 10 ans.

MANOSQUE

AG'PME GESTIONNAIRE DE PAIES

UN CABINET DE PAIES QU'EST-CE-QUE-C'EST ?

Par définition, un gestionnaire de paies va gérer... les paies ! Alors oui dans l'idée c'est bien cela, mais pas seulement. On vous explique. **C'est très simple le gestionnaire de paies s'occupe de l'établissement de tous documents liés à l'embauche, la rémunération, la sortie d'un salarié, ainsi que du calcul des cotisations sociales.**



AG'PME

Ag'pme a été fondée en janvier 2009 par Denise Venobre, qui a travaillé pendant plus de 20 ans en cabinet d'expertise comptable. Après cette longue expérience, elle montre son désir

d'indépendance et s'aperçoit qu'il y a une forte demande de la part des entreprises. Elle décide alors de se lancer et propose ses services.

Aujourd'hui la demande des entreprises, cherchant un vrai spécialiste est telle, qu'Ag'pme est en plein expansion.

Ag'pme devient D'paies et c'est :

- 800 paies/mois,
- 100 sociétés clientes employant de 1 à 160 salariés
- 40 Conventions collectives différentes
- 3 collaboratrices
- Un tarif compétitif
- Une veille juridique permanente

Alors avoir 1 ou 200 salariés à gérer cela ne pose aucun souci !

AG'PME FAIT PEAU NEUVE ET DEVIENT D'PAIES !

POURQUOI FAIRE APPEL A D'PAIES ?

Dans l'entreprise la gestion de la paie est bien souvent sous la responsabilité du service comptable et de la direction des ressources humaines.

Comme nous l'avons dit précédemment, les paies sont souvent gérées en interne, mais cela prend du temps et mobilise une ou plusieurs personnes au sein de l'entreprise.

Externaliser cette partie administrative permet de gagner du temps, d'avoir à faire à des spécialistes, pour éviter les erreurs. On ne le sait pas toujours mais il faut savoir que selon le ministère du travail : « 40% des fiches de paie générées par les entreprises françaises ne sont pas conformes aux législations en vigueur ».

Faire appel à D'Paies c'est un gage de respect de la législation, de confidentialité, de rigueur et de disponibilité. C'est également un avantage financier puisque la facturation se fait au bulletin.

LE FONCTIONNEMENT

Dans les 24h qui suivent, la réception des éléments, les salaires sont faits !

Il est également important de savoir que **D'paies s'adapte, et n'hésitera pas à se former aux logiciels des entreprises pour faciliter au mieux la collaboration.** A l'heure actuelle, l'équipe travaille avec 3 logiciels différents (ACD Groupe, CEGID RHP et CEGID Y2).

**FAIRE APPEL À D'PAIES,
C'EST GAGE DE RÉACTIVITÉ,
DE RIGUEUR, ET DE CONFIDENTIALITÉ**

DES SALAIRES MAIS PAS SEULEMENT !

D'Paies propose aussi un service d'audit dédié aux entreprises et aux collectivités. Cela permettra d'éviter les erreurs sources de contrôles URSSAF et risques de contentieux avec les salariés.



INFOS

Immeuble Axe Sud
04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 74 07 64
contact@dpaies.fr
www.dpaies.fr

Depuis 10 ans
à votre service

AG'PME

Votre cabinet de paies fait peau neuve !

AG'PME devient D'PAIES

Nouvelle Adresse

Immeuble Axe Sud - Manosque
(au dessus de la Halle aux vêtements)

3 collaboratrices

800 paies/mois

**40 conventions
collectives**



D'PAIES

Cabinet de paies



WWW.DPAIES.FR

Immeuble AXE SUD - 04100 Manosque

Tél. 04 92 74 07 64

contact@dpaies.fr



ANIMATION

Comme tous, le Lions Club de Manosque organise son loto géant, à la salle des fêtes Osco-Manosco cette année il se déroulera le dimanche 17 novembre. L'ouverture des portes est prévue dès 13 h. Venez tenter de remporter la voiture mise en jeu...

MANOSQUE

LIONS CLUBS
INTERNATIONAL



Devenu incontournable, le loto du Lions Club s'est fait une réputation grâce aux nombreux gros lots mis en jeu et notamment la voiture qui fait office de super gros lot. L'appât du gain attire chaque année de plus en plus de visiteurs, **les trois salles d'Osco-Manosco sont donc réquisitionnées** et largement remplies à chaque édition, l'annonce des numéros et des gagnants se faisant par une retransmission audiovisuelle dans chaque salle.

UNE VOITURE COMME SUPER LOT

Il faut dire que ce n'est pas tous les jours que vous pouvez remporter un voyage, un écran LCD 126 cm, un vélo électrique ou, avec beaucoup de chance, une Fiat Panda.

Le loto se déroulera en 4 tours, comportera 24 quines, 4 super quines et 4 cartons pleins. Plus de cent lots seront distribués avec une particularité qui a fait la renommée de ce loto : les voisins gagnent aussi, nous vous laissons découvrir cela le jour J.

Le public participant pourra profiter également de la buvette à disposition sur place avec crêpes, gaufres, pâtisseries, sandwiches, boissons et ainsi ne pas manquer une miette du jeu

L'ouverture des portes se fera à 13 h et le début des parties à 14h30. Avant de laisser la place au jeu, à 14h, vous pourrez profiter d'une démonstration de danse du Centre Chorégraphique Céline Faure !



DIMANCHE 17 NOVEMBRE
SUPER LOTO

LIONS CLUB DE MANOSQUE

panda



**SUPER
GROS LOT**

LE LOTO DU LIONS CLUB

TOUS LES BÉNÉFICES REVERSÉS

Tous les bénéfices de cet événement sont reversés à la caisse des œuvres du Lions Club. Des fonds qui sont ensuite redistribués pour différentes actions ou associations. Ainsi, le Lions Clubs de Manosque a pu apporter sa contribution : à la **Banque alimentaire des Alpes du Sud** ; à **Action SDF** ; à **UDELM** ; à **ART Sud** ; à la **journée de dépistage LIDER Diabète** ; à l'**achat d'un chien-guide d'aveugle**. Au niveau local, le Lions Club de Manosque a contribué au travers de dons pour les associations Espoir 04, Du cancer au bien-être, la Bibliothèque sonore, le Bus de la vue, le Don du sang. Il a aussi contribué pour l'achat de cannes blanches électroniques, pour l'achat de matériel et de confiseries pour l'Office manosquin des personnes âgées (OMPA). Le Lions Clubs de Manosque a participé sous forme de subventions pour le fonctionnement de l'école des jeunes sapeurs-pompiers de Manosque, pour la Journée de l'accessibilité, pour La Fourmi gourmande, pour l'association Bouchkyri (Les Clowns à l'hôpital), et bien d'autres.

TOUS LES BÉNÉFICES SONT REVERSÉS POUR DIFFÉRENTES ACTIONS OU ASSOCIATIONS !

Tous les deux ans, le Lions Club de Manosque accueille, pendant une journée, trente jeunes du monde entier, invités par le Lions Club international. Ils ont pu consolider leurs connaissances de la culture et leur niveau de la langue française et profiter d'une belle journée ensoleillée en Provence.

Le Lions Club de Manosque fait partie des mille deux cents clubs en France et réunit trente et un membres.

INFOS

Dimanche 17 novembre

Salle des fêtes Osco-Manosco
Manosque

Ouverture des portes à 13h.
Début de la partie à 14h30

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS



Vitrine Noël avant l'heure !

**DU MARDI 05 AU LUNDI 25
NOVEMBRE 2019**

Estimez le montant total de la vitrine
et remportez de nombreux cadeaux !

PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS

f CASINOGRÉOUX | CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM

Opération soumise à conditions et réservée exclusivement aux détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE.

18+

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).

CASINO

GRÉOUX | LES BAINS

**DÉGUSTATION
OFFERTE' !!**

Menu spécial **BEAUJOLAIS !**

JEUDI 21 NOVEMBRE 2019 - 19H

**Menu 29€/pers. (entrée, plat, dessert)
hors boissons**

PARTOUCHE
#JouezleJeu

CASINO - BRASSERIE - ÉVÉNEMENTS

f CASINOGRÉOUX | CASINO-GREOUX.PARTOUCHE.COM

*Dans la limite des stocks disponibles. Entrée en salle de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82.500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

18+

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE... APPELEZ LE 09-74-75-13-13 (APPEL NON SURTAXÉ).



ÉVÈNEMENT

Rendez-vous les 30 novembre et 1^{er} décembre à la Salle Osco-Manosco pour le 2^{ème} Salon des Arts et Gourmandises. Ce salon est l'occasion de mettre l'artisanat à l'honneur tout au long de ces deux jours.

MANOSQUE

La Chambre de métiers et de l'artisanat de région Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec Durance Luberon Verdon Agglomération, organise la deuxième édition du Salon des Arts & Gourmandises à Manosque, les 30 novembre et 1^{er} décembre dans la salle Osco-Manosco. Une belle occasion de promouvoir le savoir-faire des artisans de la région avant les fêtes de Noël.

Acteur majeur de l'attractivité du territoire, l'artisanat représente une réelle force économique dans la région qui compte plus de 147 000 entreprises, soit un tiers du secteur économique marchand. Constituant l'un des piliers du patrimoine français en général, et de Provence en particulier, les Métiers d'Art et de bouche sont un atout touristique pour le territoire. En Provence-Alpes-Côte d'Azur, on compte environ 1 835 dirigeants qualifiés Métier d'Art, dont 89 dans les Alpes de Haute-Provence.

La Chambre de métiers et de l'artisanat de région représente 250 métiers en Provence-Alpes-Côte d'Azur, et contribue à leur développement. Véritable incitatrice à cette richesse territoriale, elle inscrit l'artisanat au cœur de plusieurs rendez-vous touristiques, dont ce Salon des Arts & Gourmandises.

UNE DEUXIÈME ÉDITION TRÈS ATTENDUE

Terre de création et de savoir-faire, la Provence abrite, dans les replis de ses collines ou de ses villages authentiques des artisans qui portent l'empreinte de son territoire et la marque de son savoir-faire.

Pour cette deuxième édition du Salon des Arts & Gourmandises de Manosque, venez découvrir les talents d'artisans d'art et de la gastronomie au travers de dégustations et démonstrations. Une occasion, à quelques semaines des fêtes de fin d'année, de trouver le cadeau original et personnalisé, tout en misant sur le « consommer local ».

Ce salon est conçu à la fois comme un espace de rencontre et de dialogue entre les artisans et les visiteurs. Les stands des artisans se transforment en véritables ateliers pour que vous puissiez assister à des démonstrations de savoir-faire.

UNE CINQUANTAINE D'ARTISAN DE LA RÉGION



Cet événement réunira une cinquantaine d'exposants issus des cinq départements de la région, dont une quinzaine d'artisans des métiers de la gastronomie, et une trentaine d'artisans d'art.

Les artisans de bouche seront les suivant : fabricant de biscuits, confiseur, liquoriste,

©CMAR PACA - Patrice Terraz

2^{ÈME} SALON DES ARTS ET GOURMANDISES

pâtissier, chocolatier, brasseur, chocolatier, torréfacteur, boucher-charcutier-traiteur, fabricant de glaces, fumeur de poissons et fabricant de ravioli.



©CMAR PACA - Patrice Terraz

Les artisans d'art, quant à eux, seront représentés par des tapissier, ferronnier d'art, bijoutier, photographe-portraitiste, créateur de meubles, restaurateur d'art, céramiste, potier, faïencier, fabrication d'ornements d'intérieurs, créateur de bougies, luthier, couturier, créateur de vêtements et accessoires textiles, créateur-restaurateur-conservateur de tableaux, maroquinier, tisserand d'art, et relieur.

«CONSOMMEZ LOCAL, CONSOMMEZ-ARTISANAL»

LES ARTISANS, DES HOMMES ET DES FEMMES DE SAVOIR-FAIRE

Derrière chaque création se cachent des heures de recherche, de travail et de savoir-faire d'artisans locaux. Décider d'acheter un produit ou un objet fabriqué par un artisan local, porteur d'un savoir-faire singulier, c'est se rapprocher au plus près du travail de l'homme. C'est aussi tisser des liens avec une culture, des compétences et des techniques particulières que seuls les artisans développent.

C'est dans cet esprit que la Chambre de métiers et de l'artisanat de région Provence-Alpes-Côte d'Azur a développé le label « Consommez local, consommez artisanal ». Ce label défend les intérêts des artisans de Provence et incite le consommateur à privilégier l'économie locale. Par cette initiative, la Chambre de métiers souhaite porter l'attention sur l'ensemble des artisans et sur l'origine de fabrication. Il s'agit de sensibiliser les consommateurs au fait qu'ils peuvent jouer un rôle dans le maintien de la vie commerciale et artisanale locale, en favorisant les circuits courts, plus écologiques.

INFOS
 Samedi 30 Novembre
 Dimanche 1^{er} décembre de 10h à 19h
 Salle Osco-Manosco - Manosque
 Entrée gratuite
 Restauration possible sur place
 Chambre de métiers et de l'artisanat
 04 92 30 90 95 - cmar-paca.fr



Chambre
de **Métiers**
et de l'**Artisanat**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Salon des Arts & gourmandises

30 NOV. / 1ER DÉC. 2019

MANOSQUE
SALLE OSCO MANOSCO
ENTRÉE GRATUITE

SAMEDI 10H-19H
DIMANCHE 10H-19H



RESTAURATION POSSIBLE SUR PLACE
VENTE, ANIMATIONS & DÉMONSTRATIONS
INFORMATIONS : 04 92 30 90 95



cmar-paca.fr | PARTENAIRE D'AVENIR





On approche tranquillement de la fin de l'année et qui dit fin d'année... dit réveillon du jour de l'an ! Cette année venez passer cette soirée incontournable au Cabaret-Bowling. Vous ferez un pas en arrière dans les années 80 en dégustant un somptueux dîner !

VILLENEUVE



Cette année encore le cabaret-bowling de Villeneuve voit les choses en grand pour franchir le cap de la nouvelle année ! Vous ferez le soir du 31 décembre un bond en arrière : en effet, une soirée «dîner-dansant années 80» vous est proposée pour franchir le cap de la nouvelle !

UNE SOIRÉE ENDIABLÉE

Rien de plus entraînant que les rythmes musicaux des années 80 pour passer une soirée endiablée. Le cabaret-bowling l'a bien compris et met tout en œuvre pour vous transporter 30 ans en arrière... En attendant les douzes coups de minuit, un repas vous sera servi.

UN MENU EXCEPTIONNEL

Qu'on se le dise, un bon réveillon ne passe jamais bien sans un bon repas ! Le chef du restaurant met les petits plats dans les grands pour vous régaler et vous accompagner tout au long de cette soirée qui promet d'être endiablée...

Menu du 31 Décembre

Mise en bouche : Jus de persil plat, écrevisses et billes de citron

Première entrée : Velouté de cèpes au foie gras

Deuxième entrée : Saint-Jacques rôties, sauce mangue, jus de betterave

Plat : Filet de boeuf aux truffes, pommes grenailles, choux violet

Fromage : Beignet de maroilles, mesclun sauce au miel

Dessert : Croquant glacé, macaron, chamallow

Un Quart de vin



LE JOUR DE L'AN AU CABARET DE VILLENEUVE

RÉSERVATIONS

Attention le nombre de places étant limité à 180 personnes, nous vous conseillons, si vous ne voulez pas rater cette soirée, de réserver rapidement.

Mardi 31 Décembre 2019 -20h30
Reveillon années 80
Dîner dansant

Cabaret-bowling de Villeneuve
Tél. 06 50 38 72 95

Tarif : 80 € par personne pour le repas et la soirée dansante.

REPAS DE GROUPE OU DE FIN D'ANNÉE

Vous souhaitez organiser un repas de groupe, d'entreprise ou un repas de fin d'année ? Alors le cabaret-bowling est le lieu idéal. L'établissement modulable saura s'adapter puisqu'il peut accueillir jusqu'à 200 personnes dans une seule et unique salle, ou bien se transformer et proposer deux salles, l'une d'une capacité de 120 personnes et la deuxième de 80.

Vous n'aurez aucun souci d'intendance puisque le restaurant cabaret est entièrement équipé en son, lumière et rétroprojecteurs. Il vous propose de nombreuses possibilités pour l'organisation de vos repas ou de vos séminaires.

Selon vos souhaits et surtout vos goûts, le chef pourra vous proposer un menu sur mesure répondant à vos attentes.

INFOS

Retrouvez toutes les soirées
du cabaret-bowling
sur le site internet

www.restaurant-cabaret-04.fr



ÉVÈNEMENT

Les 09, 10, 11 Novembre 2019 à la Salle Polyvalente de Pierrevert se tiendra pour la première fois « Le Salon du Bien-Être du Corps & de l'Esprit » organisé par l'Association La Licorne d'Or. Trois jours pour lâcher prise et prendre enfin du temps pour soi tout en oubliant le tumulte du quotidien...

PIERREVERT 1^{ER} SALON DU BIEN-ÊTRE

PIERREVERT

LE SALON

Pour cette première édition, vous pourrez découvrir pas moins de 50 exposants, des thérapeutes/praticiens, des professionnels du bien-être qui animeront des conférences sur divers thèmes touchant les thérapies douces comme l'hypnose, la nutrition etc... tout ce qui peut favoriser votre bien-être !

Ce salon de 3 jours va vous permettre de prendre enfin du temps pour vous !

Vous allez découvrir des thèmes variés, comme la naturopathie, l'alimentation, la lithothérapie, les compléments alimentaires ou encore la géobiologie...

La salle polyvalente de Pierrevert va se transformer pour ces 3 jours en un lieu relaxant, convivial, serein et proche du public par son accueil et ses échanges, apportant la possibilité de découvrir et d'approfondir toutes les méthodes de bien-être.

L'ASSOCIATION

L'association «La Licorne d'Or» s'est toujours démarquée par un regard nouveau sur les salons du bien-être en vous apportant **la possibilité de découvrir ainsi l'importance du lien entre la Spiritualité et nos différents Sens afin d'améliorer la connaissance de Soi et des autres.**

Kris Héritier permet à l'association d'intervenir et de promouvoir par des salons, ateliers, conférences, le Bien Être. Vous retrouverez notre présidente à l'accueil de cette première édition. **Kris a su maintenir dans ses manifestations la convivialité et le respect, pour que les rencontres se déroulent dans l'harmonie et la sérénité, pour le bien de chaque participant.** Son accueil bien que discret reste chaleureux, humain et proche du public.

Nous vous accueillerons les trois jours de 10h à 19h.

Entrée gratuite

Plus d'info : www.licornedor.com

Pierrevert

1^{er} SALON du Bien-Être du Corps & de l'Esprit

les 09, 10 et 11 Novembre
de 10h à 19h
Salle Polyvalente

Entrée libre

Conférences
Thérapies douces
Produits de bien-être

www.licornedor.com





ÉVÈNEMENT

CONFÉRENCES : L'ASSOCIATION DLV 2030, SE MOBILISE CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE

MANOSQUE

L'ASSOCIATION

L'Association DLV 2030 (Durance Lubéron Verdon) est une jeune association manosquaine (indépendante et apolitique) créée en juin 2019.

Les activités de l'association s'articulent autour de trois axes :

- Développer et partager une meilleure connaissance de l'accélération et de l'impact du dérèglement climatique et de la sixième extinction de masse à l'échelle locale.
- Organiser des événements de nature à sensibiliser le grand public sur ce qui est en jeu et sur l'urgence de s'adapter.
- Enfin consulter, stimuler et promouvoir toutes les énergies du territoire visant à développer notre résilience dans un environnement changeant, incertain et bouleversé par le dérèglement climatique et l'effondrement de la biodiversité déjà à l'œuvre aujourd'hui.

Les 3 membres fondateurs : **Catherine Delahaye**, ancienne psychomotricienne s'est reconvertie en agro-écologie/permaculture, **Maryline Hamilton**, titulaire d'un doctorat en science, s'intéresse aux réponses locales des problématiques environnementales globales et enfin **Sébastien Llorca**, docteur en Sciences Politiques s'intéresse lui particulièrement au dérèglement climatique, à ses causes systémiques et à ses conséquences géopolitiques n'ont, vous l'aurez compris ils n'ont qu'un seul et même objectif, **comprendre et remédier au dérèglement climatique.**

LES CONFÉRENCES

6 conférences se tiendront à la Salle Osco Manosco. Les deux premières seront le **7 novembre, avec pour thème le climat** et le **21 novembre, plus axée sur la forêt**. Une conférence sans invités n'est pas une conférence !

La première conférence sur le climat du 7 novembre, aura pour invité, Joël Guiot, directeur de recherche au CNRS, laboratoire du CEREGE, Aix Marseille université et co-directeur du GREC Sud (chargé d'éclairer les décideurs de la région sud sur les conséquences du changement climatique. La deuxième accueillera Hendrick DAVI, directeur de recherche en écologie forestière (INRA) et chercheur au sein du laboratoire d'écologie des forêts méditerranéennes (URFM) à Avignon.

Alors pour vous joindre à cette démarche, rendez-vous pour la première le 7 Novembre à la Salle Osco Manosco à 20h00 !

Contact : **Sébastien Llorca**
sebastien.llorca@gmail.com
Tél. 06 46 00 42 10

5^{ÈME} FESTIVAL DE CONTES

DÉPARTEMENT

La 5^{ème} édition du Festival de Contes se tiendra du **12 au 17 novembre**. De Banon à Roumoules, les histoires se partageront tout en réunissant des publics différents en créant des ponts entre générations et cultures.

LE CONTE SOUS TOUTES SES FORMES

On pense souvent que les contes sont réservés aux enfants pour les faire rêver ou bien les endormir... l'Association Bouche à Oreilles nous prouve le contraire avec un programme varié, **spectacles parents-enfants, soirées contes pour les plus grands, conférences ou encore spectacles pour les scolaires**. Vous ne serez pas surpris de retrouver un cabaret-conte ou bien encore une revisite des Fables de La Fontaine...

Contes, récits et mythes dialogueront pour votre plus grand bonheur avec danse et musique. Que ce soient des paroles d'ailleurs, des contes d'amour ou de résistance, récits de début du monde, les histoires nous invitent à porter nos yeux loin derrière nous, à l'aube de nos civilisations mais aussi vers l'horizon où se dessinent nos avenir...

OÙ ET QUAND ?

Mardi 12 novembre

Manosque 18 h – Médiathèque d'Herbès Conférence

Mercredi 13 novembre

Valensole 10h – « Batailles d'Oreillers » Salle de l'Office du Tourisme **Manosque 16 h** – « La mer et lui » Théâtre Jean Le Bleu

Jeudi 14 Novembre

Banon 14h30 – « L'eau Vive » Médiathèque

Vendredi 15 novembre

9h & 10h30 « Brunette » - École Maternelle de la Ponsonne (réservé aux élèves et à leurs parents)

15h « Mange Moi » - École élémentaire des Plantiers (réservé aux élèves et à leurs parents)

Saint-Martin-les-Eaux 20h30 – « La Femme moustique »

Samedi 16 Novembre

Médiathèque Gréoux les Bains 10h – « Histoires de Marché(er) » Médiathèque

Roumoule 15h – « Les Fables de la Fontaine » Salle polyvalente

Volx 20h30 – « La Naissance du Monde » - Salle des fêtes

Dimanche 17 novembre

Volx 17h30 – « Knupp 2.0 » - Salle des fêtes

Volx 20h – « Cabaret contes » - Salle des fêtes

Pour en savoir plus : **Association de Bouche à Oreilles**
Boucheaoreilles.manosque@gmail.com
www.boucheaoreilles.org
facebook : **BoucheaOreilles Manosque**



SANTÉ

Vous permettre de pratiquer le Yoga dans les plus beaux paysages du monde, voici le merveilleux projet imaginé par Floriane Chastin, qui propose depuis le 15 septembre des cours de Yoga en ligne avec des décors époustouflants.

HAMSA YOGA WORLD

BIEN-ÊTRE



Après 5 années passées à enseigner dans son studio à Manosque mais également à participer à des workshops et ateliers, **Floriane décide de vivre une nouvelle aventure : partir voyager pendant un an autour du monde.** L'envie de découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles cultures, de nouveaux paysages, de rencontrer également des professeurs et de partager leur enseignement pour développer sa pratique personnelle et ainsi, la transmettre à son tour à ses élèves et futurs élèves. Dès les premiers jours passés loin de Manosque, attirée et inspirée par la nature et les monuments qui l'entourent, Floriane réfléchit à une manière de pouvoir faire profiter les yogi et futurs yogi de cette beauté. Une chaîne de Yoga avec des cours en ligne sur internet est en train de voir le jour. Accompagnée de son conjoint, ils profitent de leurs découvertes pour filmer des séances qui viendront enrichir les programmes proposés. En seulement un mois, le site était prêt et mis en ligne avec un premier programme axé sur la mobilité des hanches que vous pouvez retrouver sur le site www.hamsayogaworld.com

PRÉSENTATION D'HAMSA YOGA WORLD



«HAMSA YOGA WORLD est né de ma volonté de continuer d'enseigner le yoga durant notre voyage autour du monde. C'est une chance pour moi de continuer à tisser ce lien précieux avec mes élèves en France et l'opportunité, je

l'espère de créer de nouvelles rencontres. Hamsa fait référence au cygne, un oiseau migrateur (petit clin d'oeil à notre page Facebook et Instagram Les Zoios Migrateurs) symbole de lumière, de grâce, d'amour, de pugnacité, de détermination... Autant de qualités dans lesquels je me retrouve, ou que je souhaite développer en ce moment dans ma vie ».

Au programme du yoga, mais également du Pilates, du stretching, du Pilyostretch, de la méditation, de la relaxation, du yoga danse et des conseils nutritionnels.

POURQUOI CHOISIR HAMSA YOGA WORLD

Yogue à la découverte de nouveaux horizons.

Hamsa Yoga world c'est :

- **des cours tous niveaux**; chaque programme contient 4 séances douces, 4 séances dynamiques où des options adaptées sont proposées, 3 tutoriels pour progresser dans tes alignements ainsi que 6 méditations avec des exercices de respiration : Pranayama.
- **La flexibilité** : Pratiquer n'importe où (maison, bureau, vacance), à l'heure qui vous convient, tout en voyageant à travers le monde. Inscrivez-vous et suivez les cours en ligne, ou téléchargez-les pour les emporter partout et suivre votre séance même sans connexion internet.

- **L'écoute et la motivation** : Faire du Yoga au quotidien est un engagement qui demande une réelle auto-discipline. Par où commencer ? Comment faire ? Comment trouver la motivation jour après jour ? Floriane reste disponible pour échanger avec vous, pour répondre à vos questions.

UN EPANOUISSEMENT PERSONNEL

Pratiquer régulièrement avec Hamsa Yoga c'est se donner la chance de progresser au travers de séances variées et de s'essayer à différentes disciplines.

Développer la connaissance de soi, en trouvant ses propres alignements posturaux. Développer sa force, gagner en souplesse, améliorer son équilibre.

Explorer son souffle et amener le mouvement par la respiration pour délier les tensions physiques, psychiques ou émotionnelles. Cultiver la joie dans la pratique. Laisser le tout infuser dans sa vie. Pour devenir la meilleure version de soi-même

UNE MASTERCLASS OFFERTE

Attiré par cette activité, vous n'avez pas encore franchi le pas pour découvrir la discipline ? **Hamsa Yoga World vous propose une Masterclass gratuite qui vous permettra de vous initier au Yoga, sans contrainte ni pression, de chez vous ou dans le lieu qui vous convient le mieux, et de pouvoir apprendre les fondamentaux qui vous serviront à vos futurs cours.**

Connecte-toi sur www.hamsayogaworld.com et déroule ton tapis avec Floriane, dans les plus beaux paysages du monde. Pour suivre l'aventure au quotidien, retrouver des conseils sur ta pratique, des bons plans nutrition et recettes healthy, abonne-toi sur Facebook & Instagram : **Hamsa Yoga World**



SANTÉ

L'arrivée de l'automne signe aussi le retour des infections hivernales. Nez qui coulent, gorges qui grattent... sont les inconvénients que l'on voit revenir chaque année mais qui pourraient être minimisés si nous mettons en place dès maintenant des modifications dans notre hygiène de vie afin de renforcer dès la fin de l'été notre immunité.

AVANT L'HIVER , ON RENFORCE SES DÉFENSES

QU'EST-CE QUE L'IMMUNITÉ ?

L'immunité est notre moyen de défense contre les agressions externes. C'est elle qui nous permet de lutter contre les microbes (bactéries, virus, levures) qui nous entourent.

En naturopathie on parle plutôt de terrain. Le terrain est le milieu dans lequel baignent nos cellules. Plus notre terrain est sain, moins les microbes survivent. Mais plus notre terrain est dégradé et plus les microbes vont se multiplier. 2 grandes causes peuvent participer à la dégradation de ce terrain : une surcharge de « déchets » dans notre organisme et/ou lorsque notre terrain est privé de nutriments (vitamines et minéraux) dont il aurait besoin.

LE MICROBIOTE

A l'heure actuelle, de nombreuses études montrent que notre microbiote (bactéries intestinales) fait partie intégrante de nos défenses.

Saviez-vous que votre intestin contient des milliards de bactéries qui peuvent représenter jusqu'à 2 kg !

Notre microbiote est fortement influencé par notre alimentation puisque ces bactéries se nourrissent des matières organiques en décomposition que nous mangeons. Il dépend fortement de nos habitudes alimentaires, notre mode de vie, de notre niveau de stress, de la consommation de produits toxiques comme certains additifs, certains édulcorants comme l'aspartame, l'alcool ou encore certains médicaments comme les antibiotiques.

COMMENT RENFORCER SON IMMUNITÉ NATURELLEMENT ?

La première chose à faire est de modifier l'alimentation afin de combler les carences en micronutriments indispensables.

Quelles sont les grandes lignes ?

Privilégiez une alimentation variée, la moins transformée possible, locale et de saison. Augmentez votre consommation de fruits et de légumes frais. Variez les couleurs : plus vous aurez de couleurs dans votre assiette, plus vous apporterez de micronutriments variés à votre organisme. Selon les capacités digestives, privilégiez les légumes crus. Si vous avez un extracteur de jus, faites-vous régulièrement des jus de légumes et de fruits dans le ratio 2/3 de légumes et 1/3 de fruits afin qu'ils ne soient pas trop sucrés. Faites-vous régulièrement des smoothies. Sachez que vous pouvez trouver sur internet un grand nombre de recettes de soupes crues délicieuses. Riches en fibres et en micronutriments variés les fruits et les légumes enrichissent et diversifient votre microbiote tout en nourrissant vos cellules. Privilégiez les aliments complets : pâtes complètes, riz complet, sucre et sel non raffinés, qui sont plus riches en minéraux que leurs homologues raffinés et apportent des vitamines du groupe B.

Par contre, diminuez votre consommation de charcuterie, de viande en excès, de fritures, de sucre qui surchargent votre système digestif et modifient votre microbiote. Attention aussi à l'excès de café ou d'alcool. Ces aliments là sont difficiles à digérer pour notre système digestif et modifient notre microbiote en favorisant le développement de certaines bactéries.

Bye bye les sodas, les plats sous vide qui n'apportent que des calories vides (sans vitamines ni minéraux). Comment faire ? C'est simple : faites attention aux étiquettes des produits que vous achetez, lisez attentivement la liste des ingrédients et vérifiez que vous pouvez trouver ces ingrédients au supermarché. Si ce n'est pas le cas, laissez-les de côté : ils appauvrissent votre microbiote.

Augmentez votre consommation de noix, de petits poissons gras (anchois, maquereaux, sardines, harengs), d'huile de colza ou de noix riches en oméga 3 qui boostent votre système immunitaire.



VOUS VOULEZ COMMENCER À NETTOYER VOTRE TERRAIN ?

Pour cela il faut arrêter de surcharger votre système digestif et mettre en place une détox :

Ne pas manger quand vous n'avez pas faim. Écoutez votre corps : si vous n'avez pas faim c'est peut-être parce qu'il n'a besoin de rien...

Une monodiète ? Sur 1-2-3 repas, ne mangez qu'un seul type d'aliment : des fruits, des légumes, du potage, du riz, du quinoa. Pour les fruits et les légumes vous pouvez les consommer crus ou cuits. Si vous avez faim, vous pouvez en consommer jusqu'à satiété, donc pas de limitation de quantité. Si vous poursuivez sur plusieurs jours, vous pouvez changer d'aliment d'un repas à l'autre pour que ce soit moins monotone.

Pratiquez régulièrement des jeûnes en ne consommant, ces jours-là, que des liquides : eau, tisane, bouillons, jus frais à l'extracteur. Sans risque, vous pouvez jeûner de 1 à plusieurs jours. Si cela vous effraie, essayez déjà de sauter un repas de temps en temps lorsque vous n'avez pas faim et voyez comment vous vous sentez.

Pour ceux qui n'ont pas faim le matin, je recommande souvent de repousser le petit déjeuner, et quand cela est possible de ne manger qu'à midi. Vous pratiquez ainsi le jeûne intermittent et permettez à votre organisme de se détoxifier pendant presque 16 heures (dernier repas à 20h et le suivant le lendemain à midi). Dans ce cas, évitez le café le matin et privilégiez les tisanes, le thé rooïbos, la ricorée ou un jus de citron.

QUELQUES COMPLÉMENTS QUI PEUVENT VOUS AIDER



Le pollen frais de fleur est riche en micronutriments essentiels et favorise une bonne santé. A consommer avec des fruits le matin, dans une compote ou dans un yaourt. Il est important de bien le mâcher pour profiter de ses bienfaits. Les recommandations sont généralement : 1-2 cuillère(s) à soupe bombée(s) par jour pour un adulte. 1 cuillère à café pour les enfants de 3 à 12 ans. 1 cuillère à soupe rase pour les adolescents, pendant 6 semaines.

L'huile de foie de morue est riche en vitamine A, D et en oméga 3. Elle stimule et renforce le système immunitaire. Il est recommandé de prendre 1 cuillère à café le matin au cours du petit déjeuner. Dès 12 ans.



Quelques huiles essentielles :

L'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) est anti-infectieuse et immunostimulante. Très douce, elle peut, sans problème, être appliquée pure sur la peau. Pour renforcer l'immunité vous pouvez vous masser le long de la colonne vertébrale avec quelques gouttes d'huile essentielle matin et soir ou appliquer 2-3 gouttes d'huile essentielle sur les avant-bras 2 fois par jour ou bien encore prendre un bain chaque jour avec une dizaine de gouttes diluées dans une base bain ou un gel douche. Pas avant 7 ans.

L'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) soutient les défenses immunitaires. Elle s'utilisera comme l'huile essentielle de ravintsara.

En complément, pensez à bien vous reposer. Rien n'est plus efficace que le repos pour recharger les batteries. A l'automne, les journées sont plus courtes et la luminosité diminue. Cela peut jouer sur le moral de certains. Pensez donc à pratiquer une activité physique de plein air afin de bénéficier des effets positifs de la lumière.

Des études montrent que les personnes trop anxieuses affaiblissent leur système immunitaire. Diminuez votre stress en pratiquant régulièrement la méditation, la relaxation, le yoga ou faites des exercices respiratoires qui apaisent.

Privilégiez une alimentation variée, la moins transformée possible, locale et de saison !

Julie MIOLLAN

Naturopathe - Iridologue

Consultations à Manosque et Oraison

Rendez vous au 06 82 02 71 69



SANTÉ

La kinésiologie est une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. Elle propose différentes techniques qui utilisent de façon heuristique la réaction musculaire au stress.

BIEN-ÊTRE

La kinésiologie est une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social. Elle propose différentes techniques qui utilisent de façon heuristique la réaction musculaire au stress. La Constitution de l'O.M.S. définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social » et établit comme un de ses principes que « la possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain... ».

Est-il possible d'établir un dialogue avec le corps, afin d'identifier la source d'une difficulté et de la normaliser ? Telle est l'approche de la kinésiologie

LE SYMBOLISME DU CORPS HUMAIN

Les messages des symptômes

De nos jours, de plus en plus de personnes sont convaincues que les symptômes physiques sont l'expression d'un mal-être psychologique. Certains praticiens vont même plus loin en « décodant » les messages du corps, afin de prendre conscience de leur cause et d'accompagner la guérison.

Remonter à la source :

Il est primordial de comprendre la cause première qui a créé un déséquilibre dans le corps, l'émotion de base ressentie, souvent lors d'un trauma ou d'une interprétation de situation dans l'enfance, afin de libérer la blessure ancienne, devenue inconsciente. Travailler avec des clés pour comprendre le signal qu'est le symptôme, quel est son message et trouver des pistes en se posant les bonnes questions est une véritable opportunité pour les individus. « C'est un éveil de conscience : qu'est-ce qui nous conduit à la maladie ou à telle ou telle souffrance ».

Il s'agit souvent de réparer une blessure ou d'identifier un besoin dont on est séparé et de soulager une accumulation d'émotions refoulées. «La symbolique du corps peut nous aider à faire le lien entre "l'accident" et ce que nous ressentions avant qu'il ne survienne». Rien n'arrive par hasard et, en reconnectant les éléments entre eux dans notre propre histoire, nous pouvons comprendre, grâce à notre corps, les chemins de décisions que nous avons pris, et éventuellement les réorienter, trouver sa voie et son autonomie. Ce qui ressort, c'est le besoin de trouver un sens à sa vie, retrouver une unité avec soi-même; le symptôme serait l'expression d'une désunion entre le corps et l'esprit, entre le conscient et l'inconscient.

KINESIOLOGIE : SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME

QUELQUES SYMPTÔMES ET PISTES DE CAUSES

Ce petit lexique donne une idée de comment peut être interprété un symptôme, ou comment le corps peut exprimer un malaise intérieur. Attention : Ce ne sont que des pistes de réflexion.

Les maux de tête : Les phrases populaires comme « se prendre la tête » ou « s'entêter » peuvent être signifiantes pour celui qui souffre de maux de tête.

Les problèmes de coeur: Le coeur du souci peut se situer dans la motivation de vie, « ce qui nous tient à coeur », se réaliser profondément.

La peau : C'est l'organe de la relation aux autres, des échanges, du contact (ou de la perte de contact).

Le genou : C'est l'articulation qui symbolise l'acte de s'incliner, « se plier à », une demande de faire preuve d'humilité ou, au contraire, mal supporter une soumission.

Le système digestif : Plus généralement, il représente la capacité à transformer le monde extérieur, Il peut révéler des difficultés à « avaler » à « digérer » à « assimiler » ce qui se passe dans notre vie..

SE RECONCILIER AVEC SOI, PASSE AUSSI PAR LE MASSAGE**



Il revient aujourd'hui en force dans le sillage des médecines douces, le besoin de prendre soin de soi et de juguler le stress de la vie moderne. Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé. Dans notre vie active de tous les jours, nous avons souvent tendance à oublier de nous occuper de nous et de notre corps. Nous sollicitons nos muscles, nos nerfs, notre mental et nous oublions souvent de s'en occuper après utilisation. Notre corps répond alors par divers symptômes, par de la fatigue, des tensions, des douleurs et à la longue peut-être par des maladies plus ou moins importantes.

Accordez-vous du bien-être !

Laure Sauvaire

Pratiquante en Kinésiologie

et massage détente - Sur RDV uniquement

** Massage uniquement pour les femmes

Saint Jurs 04 & le Castellet 83

Tél. 07 89 98 37 37



SANTÉ

Le mot **QI GONG** est composé de deux idéogrammes chinois : **QI**, qui se traduit par souffle, énergie.

GONG, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché. Vous voulez en savoir plus sur ses bienfaits ?

QI-GONG : UN ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN

BIEN-ÊTRE



Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.

Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle Chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps Et les systèmes qui les composent.

EN QUOI CELA CONSISTE ?

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à sa manière et selon ses objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise.



LES BIENFAITS ?

Des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. **Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme.**

Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et

respiratoire, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière

ACCESSIBLE À TOUS

Au-delà de l'enseignement du Qi Gong selon ses objectifs généraux, tout le monde peut pratiquer le Qi Gong, il apportera un réel plus à certaines personnes :

- **Les personnes âgées**, pour lesquelles des exercices adaptés peuvent être proposés dans le cadre de cours spécifiques ou dans les maisons de retraite et pour des pathologies neurodégénératives.
- **Les enfants** à qui il peut apporter un meilleur équilibre psycho corporel et leur permettre de savoir trouver le calme.
- **Les personnes affaiblies**, convalescentes ou en situation vulnérable physiquement ou psychologiquement, à qui le Qi Gong, outre son action revitalisante, apporte confiance en soi par une meilleure perception de son corps.
- **Les personnes exposées au stress**, qu'il soit d'origine professionnelle ou familiale, à qui le Qi Gong permet de diminuer les tensions et de retrouver le calme intérieur nécessaire à la prise de décisions.
- **Les sportifs** pour améliorer leur perception corporelle, renforcer leur énergie, prévenir les accidents lors de la pratique sportive et améliorer la récupération. Chez les sportifs de haut niveau, le Qi Gong améliore la préparation mentale avant la compétition.

Jean-Pierre Cotugno

Association Zheng-Qi

Renseignements 06 10 25 85 45

contact.zheng.qi@gmail.com



SANTÉ

La musique et les sons rythment les grands moments de notre vie depuis des millénaires, ils aident à accompagner nos émotions et ont même une place dans le domaine de la guérison. L'association Body Mind Spirit, s'y intéresse tout en pratiquant le yoga.

BIEN-ÊTRE

BODY MIND LES POUVOIRS DU SON

LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT

Par le biais du yoga, BodyMind Spirit s'intéresse aux sons et à la musique dans la recherche du bien-être et de l'unité. Comme vous le savez, le yoga est bien plus que des postures ! Pratiquer le yoga vise à réunir corps, âme et esprit; c'est aussi se relier à un principe bien plus vaste que chacun nomme selon ses croyances. L'association basée à Forcalquier propose des ateliers yoga du son (pratique vocale méditative et écoute d'instruments), de hatha yoga sonore (postures douces aidées par l'émission de sons et par les bols posés à même le corps; travail énergétique du souffle), de la méditation avec les gongs, de massages sonores, et ponctuellement de voyages sonores.

« Cette année, nous avons initié une célébration du solstice d'été pour chanter, danser et créer ensemble. L'enthousiasme général portera sans doute un second événement l'an prochain ! »

OÙ ET QUAND ESSAYER ?

Un dimanche par mois, l'association propose une journée : **Corps, voix, cœur**. Différentes activités indépendantes mais complémentaires se succèdent. Le hatha yoga sonore prépare le corps et l'esprit; la méditation éveille; le yoga du son utilise les voyelles, ragas indiens, mantras et chants sacrés du monde pour entrer dans un domaine plus profond et subtil. On peut y atteindre un état de relaxation profonde, le mental se calme, la personne se recentre. **La journée se finit en beauté par un Chant pour tous : improvisation vocale et corporelle (gratuite) !**



MASSAGE SONORE ET RELAXATION



Le massage sonore Peter Hess est une méthode de relaxation profonde et d'harmonisation. Les bols chantants sont posés à même le corps habillé de la personne, puis mis en résonance avec une mailloche. Les vibrations qui composent le son sont captées par des récepteurs dans la peau qui transmettent l'information au cerveau, qui va décharger des hormones du bien-être (sérotonine, dopamine, ocytocine), qui vont

permettre au corps et à l'esprit de se détendre. P. Hess, ingénieur physicien, a formé sa méthode lors de voyages au Népal et en Inde. Il a notamment observé l'importance du son lors des soins médicaux traditionnels. À partir de ses recherches sur l'influence que le son peut avoir sur le corps, l'esprit et l'âme, il a établi des protocoles adaptés aux occidentaux et à la source principale de leurs problèmes : le stress

LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

En ce moment même, à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, au service de chirurgie cardiaque (Pr Leprince), un protocole est mis en place pour utiliser les bols PH avant et après les interventions pour leurs vertus anxiolytiques, apaisantes et antidouleurs.

Cette méthode permet de libérer le stress, d'améliorer la perception de son corps, de diminuer la tension artérielle, de mobiliser ses défenses naturelles, d'atténuer les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses...) et de stimuler le flux énergétique et le flux sanguin. Ces massages se font en individuel.

Pour en savoir plus :
lamouriana@hotmail.com - Tél. 06 17 19 19 05
Facebook: Yoga du son 04,
Massage sonore 04
ou <https://vivretevibrer.wixsite.com/yogaduson>

LUNDI 4 NOVEMBRE

SAINT-AUBAN	Ctre de loisirs	Atelier du RAMIP	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
MISON	Salle Polyvalente	Les veillées des Basses Alpes	20h - 23h	☎ 04 92 31 15 36
PIERREVERT	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 72 88 99
LE CHAUFFAUT	Atelier Vie en Couleur	Cours de peinture >29/11	...	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	IDBL	Conf. Pour une nouvelle philosophie de la nature	18h	☎ ...

MARDI 5 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	l'Aérodryne	Festival Alimenterre - Projection	20h - 20h30	☎ 06 41 22 67 54
MALIJAI	Ctre de loisirs	Atelier de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
PIERREVERT	Biblio. pour tous	Lectures musicales de Félix Chabaud	18h - 20h	☎ 04 92 72 86 87
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Durance	Mardi surprise #1	19h	☎ 04 92 64 27 34
MALLEMOISSON	Salle Cèdres	Cours de Kundalini yoga > tous les mardis	...	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Ctre. René Char	Cinéma des mardis	20h	☎ ...
SAINTE-TULLE	Médiathèque	Exp. «Souffle artistique autour du livre et du papier»	journée	☎ 04 92 78 39 38

SLIM COIFFURE

NATUREL & VÉGÉTAL

Profitez de **20 % de remise***
lors **Journées Portes Ouvertes**
les **7 & 21 Novembre**

- Quelle coloration pour mes cheveux blancs ?
 - Enceinte et colorée, c'est possible ?
 - Comment passer du chimique au végétal ?

**VENEZ NOUS RENCONTRER,
NOUS VOUS EXPLIQUERONS TOUT !**
EN PARTENARIAT AVEC L'ÉCOLE DE COIFFURE VICENTA

**Expert de la coloration végétale
toutes teintes de cheveux
et couverture à 100 % des cheveux blancs**

Coiffeur du réseau 

Les Terrasses de l'Olivette
128 Boulevard du Maréchal Juin
04100 - MANOSQUE

Hommes - Femmes - Enfants
Sur rendez-vous
du **mardi** au **samedi** de **9h** à **18h**

Tél. 04 92 79 46 75
 Slim coiffure Naturel et végétal



MERCREDI 6 NOVEMBRE

Oraison	Salle du Château	Musiques d'automne : «L'An 01, ciné-concert»	18h	☎ 04 92 78 70 82
SISTERON	Espace d'Ornano	Expo. «La Pvc à l'encre de Chine» par Ji Dahai >30/11	journée	☎ 04 92 61 54 50
GRÉOUX-LES-BIANS	Médiathèque	Les histoires du 1er ... - Le Petit Chaperon Rouge	15h30 - 16h30	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Maison David-Neel	Expo : Visions Tibétaines > 30/11	journée	☎ ...
SAINTE-TULLE	Médiathèque	Vern. de l'expo «Souffle artistique...»	18h	☎ 04 92 78 39 38

JEUDI 7 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	l'Aérodyné	Festival Alimenterre - Projection	20h - 20h30	☎ 06 41 22 67 54
PEIPIN	Salle du Riou	Conf. : La place des pères et des mères dans l'éducation	18h30 - 20h30	☎ 04 92 62 60 59
MALIJAI	Salle des fêtes	Collecte de sang	8h - 15h	☎ 06 50 82 18 98
SISTERON	Galerie Domnine	Exposition «Regards partagés» >30/11	journée	☎ 04 92 61 54 50
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Conf. Le dérèglement clim. du global au local	20h - 22h	☎ 06 01 75 56 15
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Soirée des Etoiles de l'apprentissage	17h - 23h	☎ 04 92 30 52 89
LA BRILLANNE	Galerie Brillan'Art	Expo. «Bateaux de légende et Figures de Proues»	15h - 19	☎ 06 10 84 39 37

VENDREDI 8 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Atelier musiques	Rdv musical de l'AMI : Spectacle « Tenez Bon »	20h30	☎ 04 92 62 61 64
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Grades	Exposition Salle des Gardes	15h30 - 18h30	☎ 04 92 78 01 08
DIGNE-LES-BAINS	Ctr René Char	Spec. Musical «Les Fouteurs de joie»	21h - 23h	☎ 04 92 30 87 10
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Expo Franco Roumaine «DOR» > 14/11	...	☎ ...
FORCALQUIER	Le K Fé quoi	Electro-show Bodylight Connectik'Art	19h	☎ 06 85 35 68 42

C'est le moment de ramasser les olives !

Olivion télescopique



Olivion + batterie

1182€ TTC

Offre promotionnelle

990€ TTC

Offre valable pour l'achat d'un olivion télescopique + une batterie à dos de la gamme Pellenc

Offre valable dans la limite des stocks disponible

Prunion 250 + M12

2148€ TTC

Offre promotionnelle

1949€ TTC

Garantie 3 ans sur toute la gamme sécateur à batterie

Offre valable dans la limite des stocks disponible

OFFRES VALABLES SUR PRESENTATION DE CETTE PUBLICITÉ

ALPES PROVENCE MOTOCULTURE



Revendeur



ALPES PROVENCE MOTOCULTURE

APM MANOSQUE
ZA SAINT-JOSEPH
114 AVENUE JOLIOT CURIE
04100 MANOSQUE
04 92 76 57 10
apm-manosque@orange.fr

APM PEYRUIS
PLACE SAINT ROCH
04310 PEYRUIS
04 92 66 08 29
apm-peyruis@orange.fr

APM ORAISON
ZA LES BOUILLOUETTES
10 PLACE DE LA BASCULE
04700 ORAISON
04 92 74 52 14
apm-oraison@orange.fr

SAMEDI 9 NOVEMBRE

SISTERON	Salle René Cassin	Conf. de l'UTL : sur les traces de la «der des der»	18h30 - 20h	☎ 06 86 84 90 26
SISTERON	Cath. ND et St Thyrse	Amaury Vassili, la tournée anniversaire	20h30	☎ 04 92 65 09 38
PEYRUIS	Caf. Conc. Le France	Spectacle humour : Chris et Erika	dès 21h	☎ 04 92 68 00 08
PEIPIN	Salle polyvalente	Stage de poterie	9h30 - 12h30	☎ 04 92 62 60 59
PIERREVERT	Salle polyvalente	1 ^{ER} Salon du Bien-être > 11/11	10h - 19h	☎ 04 92 72 86 87
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Durance	Deixe-me - Cirque	21h	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle de l'Eden	Salon des créateurs > 10/11	9h	☎ 07 86 41 56 10
ORAISON	...	Atelier yoga	16h30	☎ 06 75 63 51 06
ORAISON	...	Atelier de la Connaissance	14h - 16h	☎ 06 75 63 51 06
LES MÉES	Salle des Fêtes	Gran Noche Latina	19h30 - 1h	☎ 04 92 34 03 41
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
LURS	L'Ozons Jazz Club	Reggie Washington Quartet «Vintage New Acoustic»	21h - 23h30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Salle Hermitage	Vide jouets > 11 novembre	journee	☎ ...
MEZEL	Salle Polyvalente	7 ^{eme} Expo Mezel LPO-PACA	journee	☎ ...
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Soirée Do Brazil	21h	☎ 06 85 35 68 42
VILLENEUVE	Cabaret-Bowling	Concert : Tommy	...	☎ 04 92 75 96 21
MANOSQUE	Place du Terreau	Marché Terreau de l'Art et Saveurs d'Ailleurs	matin	☎ ...
SAINTE-TULLE	Salle des Fêtes	3 jours de Braderie à Sainte-Tulle > 11/11	journee	☎ 04 92 78 33 30

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

SISTERON	Salle Alcazar	Grand loto du comité des fêtes	15h - 18h	☎ 06 10 62 19 65
CORBIÈRES	Salle multiactivités	Loto association «L'Oustaou per Touti» Corbières	15h - 18h	☎ 06 99 77 15 16
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Soirée Cabaret	15h - 19h	☎ 04 92 30 52 89
SISTERON	...	Loto	...	☎ 06 10 62 19 65
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Tremplin Class'Viok 2019	20h	☎ 06 85 35 68 42
SAINTE-TULLE	Théâtre Fluchère	Les Dimanches au Théâtre - « Cheherazade raconte »	16h - 20h	☎ 06 07 90 41 58

ORAISON

Salle de l'Eden et du Château

Salon des Créateurs

Samedi 9 Novembre de 10h à 18h
Dimanche 10 Novembre de 9h à 18h

ENTREE GRATUITE

Soyez votre propre créateur

Ateliers enfants et adultes tout le week-end

Ateliers bracelet, mosaïque, couture, théâtre, recyclage, origami, carte 3D, science, pâte fimo, atelier créatif avec Dominique, Maquillage pour les enfants

Initiation à la danse avec DANSEZ PASSION

Restauration su place, avec Pizza Bruno dans la cour de l'Eden et glaces à la plancha au château avec Roule Ta Glace

LUNDI 11 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. Congrès Etoile	Verdon des collines	8h - 13h	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	...	Sortie découverte des plantes d'automne	14h30 - 17h	☎ 06 50 36 07 49
MALIJAI	Salle des fêtes	Loto	16h	☎ 04 92 36 39 05
SAINTE-TULLE	Mairie	Cérémonie commémorative	10h - 14h	☎ ...

MARDI 12 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	L'Aérodyme	Festival Alimenterre - Projection	20h - 21h	☎ 06 41 22 67 54
MANOSQUE	Médiathèque	Festival de Contes : L'origine des mythes d'origine	18h - 19h30	☎ 07 68 57 56 11
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Comité de lecture : le Polar Français	18h - 20h	☎ 04 92 70 48 20
ORAISON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 78 65 80
DIGNE-LES-BAINS	Ctre. René Char	Cinéma des mardis	20h30	☎ 04 92 30 87 10

100 % PRODUCTEURS BIO

LA BELLE FERME
MAGASIN DE PRODUCTEURS **BIO**

Ouvre à partir du 12 Novembre dans leur nouveau local

dans la Zone Saint-Joseph à Manosque
dans les locaux de l'ancien Top Animal

Plus de 40 fermes Bio et locales

Toute l'année, nous vous proposons une large gamme de produits saison...

Du lundi au samedi 9h - 13h / 15h - 19h30
Té. 04 92 87 59 56 Labelleferme
www.labelleferme.net

**A
LURS**

**RETROUVEZ TOUTE NOTRE
PROGRAMMATION EN LIGNE**

WWW.LOSONSJAZZCLUB.FR

L'OSONS JAZZ CLUB
OSEZ ÉCOUTER DU JAZZ !

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR   

MERCREDI **13** NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Ctre Cult. S. Signoret	Soirée « Musique et Amérindiens »	18h30	☎ 04 92 64 44 12
MANOSQUE	Th. Jean Le Bleu	Festival de Contes : Spectacle LA MER ET LUI	16h - 17h	☎ 07 68 57 56 11
VALENSOLE	Salle Office Tourisme	Festival de Contes : «Batailles d'Oreillés	10h - 11h	☎ 07 68 57 56 11
ORAISON	Salle du Château	«Un moment au château» : hist. et ateliers créatifs	16h	☎ 04 92 78 70 82
DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82

JEUDI **14** NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	l'Aerodyme	Festival Alimenterre - Projection	20h - 21h	☎ 06 41 22 67 54
PEIPIN	Salle du Riou	Conférence : Approcher et comprendre l'Inde	18h30 - 20h30	☎ 04 92 62 60 59
BANON	Médiathèque	Festival de Contes : Spectacle «L'EAU VIVE»	14h30 - 15h40	☎ 07 68 57 56 11

VENDREDI **15** NOVEMBRE

ST-M.-LES-EAUX	...	Spectacle La Femme Moustique	20h30 - 22h	☎ 07 68 57 56 11
CHÂTEAU-ARNOUX	Ctre Culturel	Conf. « La place de la musique dans les Pow Wow »	18h30	☎ 04 92 64 44 12
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Provence	Concert «Il sole non si muove»	21h	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma (2 films 18h & 21h)	18h	☎ 09 63 04 56 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
SAINTE-TULLE	Esp. Gaston Vachier	Soirée dansante - Gym temps Danse	21h - 23h	☎ 06 44 09 54 79



LOCATIONS DE VACANCES : Gîtes, camping

FERME BIO : légumes de saison

HUILES ESSENTIELLES : lavande, lavandin, hélicryse, thym, romarin

STAGES BIEN-ÊTRE : se ressourcer...

LOCATION DE SALLE : anniversaire, formation...

VISITE DE LA DISTILLERIE TOUTE L'ANNÉE - CONTACTEZ-NOUS !



Ferme de Vauvenières - 04410 Saint-Jurs

Tél. 07 89 98 37 37

<https://ferme-de-vauvenieres.fr>

SAMEDI 16 NOVEMBRE

MANOSQUE	Atelier Kalayann	Atelier lavette en T-shirt recyclé au tricot > résa	9h - 11h	☎ 06 16 33 85 45
VALENSOLE	Salle polyvalente	Soirée années 80 - avec repas sur résa	dès 19h30	☎ 06 08 99 10 05
MONTAGNAC	Salle Rabassière	Loto	15h - 20h	☎ ...
SISTERON	Med. André-Roman	Les samedis à la médiathèque : «l'arche de Noé»	journée	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Salle Alcazar	Soirée dansante orchestre «si on dansait»	21h30	☎ 06 83 73 84 02
VOLONNE	Espace Notre Dame	« Marché de la Création » 13ème édition	10h - 18h	☎ 04 92 64 03 25
FORCALQUIER	Esp. Bonne Fontaine	Spectacle : «Le Quotidien»	16h - 17h30	☎ 06 74 68 29 05
ORAISON	Salle de l'Eden	Concert Sainte Cécile	17h30 - 18h30	☎ 06 70 58 00 96
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Loto à Villeneuve	14h30 - 17h30	...
MANOSQUE	Egl. ND de Romigier	Concert allegretto	15h	☎ 06 32 84 81 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Histoires de marché(r) - Conte	10h - 12h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	MJC	Concert Nusky + Shein	21h	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
ROUMOULES	Salle Polyvalente	Les Fables de La Fontaine	15h - 16h30	☎ 07 68 57 56 11
LE CHAFFAUT	Salle de Loisirs	Les fascias et étirements sensoriels	9h30 - 17h30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Ctre. René Char	Théâtre : la maison du Druide	21h	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Rabie Houti Band	21h	☎ 06 85 35 68 42
VILLENEUVE	Cabaret-Bowling	Concert : T3rtio	...	☎ 04 92 75 96 21
MANOSQUE	Place du Terreau	Marché Terreau de l'Art et Saveurs d'Ailleurs	matin	☎ ...
SAINTE-TULLE	Médiat La Passerelle	«Au fil des histoires» suivi d'un atelier créatif.	10h- 12h	☎ 04 92 78 39 38
SAINTE-TULLE	Espace G. Vachier	Salon des Brasseurs	journée	☎ 04 92 74 68 45



BOWLING VILLENEUVE

VOS SOIRÉES CONCERTS À VENIR !

9 NOVEMBRE < > **TOMMY**

16 NOVEMBRE < > **T3RTIO**

7 DÉCEMBRE < > **DUST**

**6 pistes, billards
jeux, bar, espace détente...**

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION

Bowling/Cabaret - Z.A de la Tranche - 04180 **VILLENEUVE**

04 92 75 96 21 - bowling.villeneuve@orange.fr

www.restaurant-cabaret-04.fr

Horaires :

Mardi, Jeudi, Vendredi 18h - 2h

Mercredi, Samedi, Dimanche 14h30 - 2h

Ouvert tous
les jours
pendant
les vacances

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Esp. Bonne Fontaine	Concert de Sainte-Cécile	16h - 17h30	☎ 07 81 36 48 08
MISON	Salle polyvalente	Repas dansant	12h	☎ 06 11 80 07 15
VILLENEUVE	Salle des fêtes	Vid'poussette et bourse aux jouets	9h - 17h	☎ 04 92 78 42 31
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto	15h - 18h	☎ 04 92 34 00 25
CORBIÈRES	Salle multiactivité	Dimanche festif à Corbières	15h - 18h	☎ 06 70 79 70 35
SAINTE-TULLE	Théâtre H. Fluchère	Concert annuel de Ste Cécile	15h	☎ ...
VOLX	Salle des Fêtes	Spectacle KNUPP 2.0 et Cabaret CONTES	17h30 - 23h	☎ 07 68 57 56 11
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Vide jouets	dès 9h	☎ ...
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Contes du Burkina Faso : Minata Diene	18h30	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Super loto du Lions club	dès 13h	☎ ...
SAINTE-TULLE	Théât. Fluchère	Concert de l'Harmonie Municipale de Sainte-Tulle	15h	☎ ...

LUNDI 18 NOVEMBRE

PEIPIN	Salle polyvalente	Atelier de jeux avec « La Turboludo »	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
SAINT-AUBAN	MJC	Collecte de sang	...	☎ 04 92 64 33 56

MARDI 19 NOVEMBRE

LES MÉES	Maison des Assoc.	Ateliers de jeux	9h30 - 11h30	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARNOUX	MJC Saint-Auban	« Celles Qui... » >23/11	journée	☎ 04 92 64 17 24
MANOSQUE	L'Occitane	Collecte de sang	...	☎ 06 13 42 26 10
CHÂTEAU-ARNOUX	Théât. Durance	Le fin de l'homme rouge	21h	☎ ...



DIMANCHE 17 NOVEMBRE

SUPER LOTO

LIONS CLUB DE MANOSQUE

24 QUINES • 4 SUPER QUINES • 4 CARTONS PLEINS
NOMBREUX LOTS : VOYAGE, VOITURE, TV, VÉLO ÉLECTRIQUE...

A 14h démonstration de danse - Centre Chorégraphique Céline FAURE

Salle Osco Manosco - Ouverture des portes 13h - Début du loto à 14h30



L'intégralité des bénéfices sera reversé à des œuvres.
Nous remercions tous nos partenaires pour leur soutien

LIONS CLUBS
INTERNATIONAL



PROVENCE
CÔTE D'AZUR
100 ans de la 1^{re} Guerre mondiale

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE
08 92 23 76 61 Service 0,60 € / min + prix appel **en fin de magazine**
REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE facebook **THIERRY VALANCE**



MERCREDI 20 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	Ctre. Cult. René Char	Spect. musical enfant : Le mystère des couleurs	15h - 16h	☎ 04 92 30 87 10
DIGNE-LES-BAINS	IUT	Conf. Que reste-t-il de Tchernobyl en Haute Pvcé ?	18h	☎ ...

JEUDI 21 NOVEMBRE

PEIPIIN	Salle du Riou	Conf. : «La Francophonie, une réalité africaine »	18h30 - 20h30	☎ 04 92 62 60 59
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Conf. L'avenir des forêts en Durance Luberon Verdon	20h - 22h	☎ 06 01 75 56 15
MANOSQUE	Petite Salle Jean Le Bleu	Concert : Les Faubourgs de Babel	19h	☎ 04 92 72 19 70

VENDREDI 22 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. Congrès Etoile	Les soirées de l'Etoile : Pierre et Papillon	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
CHÂTEAU-ARNOUX	Lib. de Fil en page	Rencontre avec Renaud Leblanc	18h	☎ 04 92 64 27 34
ORAISON	Loly Circus	Cabaret clown	20h	☎ 04 92 75 36 86
ORAISON	Salle du Château	Conférence «Les Poètes et le vin»	18h - 19h30	☎ 04 92 78 70 82
ST MICHEL L'OBS.	Centre Astronomie	Soirée T760	21h - 00h	☎ 04 92 76 69 69
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Rose, la tendresse, l'amour, la vie : revue Verdons	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
SISTERON	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE
 2019
 GRÉOUX-LES-BAINS
 CENTRE DE CONGRÈS L'ÉTOILE

f Instagram greouxlesbains.com

ICI

et nulle part ailleurs !

Destination
HAUTE-PROVENCE
 DURANCE LUBERON VERDON

*Demandeurs d'emploi, moins de 25 ans,
 groupes à partir de 10 personnes et
 comités d'entreprise

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Offices de tourisme de :

- Gréoux-les-Bains 04 92 78 01 08
- Manosque 04 92 72 16 00
- Oraison 04 92 78 60 80
- Quinson 04 92 74 01 12
- Riez 04 92 77 99 09
- Valensole 04 92 74 90 02

VENDREDI 22 NOV.
 20H30

Madame Antoine
 Spectacle « Pierre et Papillon »



Plein tarif : 15€
 Tarif réduit : 12€*

SAMEDI 30 NOV.
 20H30

Belles et magiques
 Cabaret-magie



Plein tarif : 12€
 Tarif réduit : 9€*

SAMEDI **23** NOVEMBRE

SISTERON	Salle Alcazar	Spectacle «La Fontaine en ville»	14h30	☎ 04 92 61 54 50
PEIPIN	Salle du Riou	Stage de massage bien-être	9h30 - 16h	☎ 04 92 62 60 59
L'ESCALE	Maison des Assoc.	Tournoi de Tarot en donne libre	dès 14h	☎ 06 18 90 97 59
PEYRUIS	Place J. Fauchier	Marché de Noël	10h - 19h	☎ 06 22 16 70 66
PEIPIN	La Maison pour tous	Stage de calligraphie japonaise	9h30 - 12h30	☎ 04 92 62 60 59
ORAISON	Salle de l'Eden	Loto l'ABC des Arts	15h - 18h	☎ 04 92 77 01 27
ST MICHEL L'OBS.	Centre Astronomie	Soirée Découverte	21h - 00h	☎ 04 92 76 69 69
ST MICHEL L'OBS.	Centre Astronomie	Observation du Soleil	14h - 15h	☎ 04 92 76 69 69
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Nuit de l'automne	18h - 23h	☎ 04 92 30 52 89
MANOSQUE	Théâ. Jean Le Bleu	Spectacle de l'Adis : danse et chants	20h30	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
LURS	L'Ozons Jazz Club	Concert : Adrine Chicot Trio	21h - 23h30	☎ ...
DIGNE-LES-BAINS	Ctre. René Char	Laidis Crétins des Alpes et nouveaux talents	18h30	☎ 04 92 30 87 10
MANOSQUE	Place du Terreau	Marché Terreau de l'Art et Saveurs d'Ailleurs	matin	☎ ...
MANOSQUE	Le Mirador	Soirée Beaujolais - Animation musicale	...	☎ 04 92 72 00 70

La magie
de Noël s'éveille...

OUVERT LE DIMANCHE

ROBIN JARDINS BOTANIC MANOSQUE

+ DE 400 M² DE CHALETS DÉCORÉS PAR AMBIANCE

Grand choix de sapins artificiels, décorations du sapin, crèches, santons, éclairages et animations. Tables de fêtes et décoration de la maison

botanic®

Robin Jardins botanic® à MANOSQUE

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc - 04 92 700 000

Du lundi au samedi en continu de 9h à 19h

Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

Robin Jardins botanic® à SISTERON

Parc d'activités Val de Durance - 04 92 61 18 72

Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h et 14h-19h

Ouvert le dimanche de 9h à 12h30 et de 14 h à 18h

JARDINERIE ANIMALERIE DECO ALIMENTATION BIO

botanic
votre jardin nous le rendra®

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Oraison	Salle de l'Eden	Concert de blues	16h30 - 20h	☎ 06 88 08 40 42
LA BRILLANNE	Place Bon Accueil	Grand loto du club de l'Amitié	14h30 - 17h30	☎ 06 79 64 33 76
VALENTOLE	Park. Salle Polyval.	Vide jouet	8h - 17h	☎ ...
PIERREVERT	Salle Polyvalente	Grand loto de Noël (ouverture portes à 13h30)	15h	☎ 06 16 50 19 20
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Loto du Lions Club	15h - 19h	☎ 04 92 30 52 89
MANOSQUE	...	Trail des Collines de Giono	journée	☎ 06 45 09 30 45
VILLENEUVE	Esplan. M. Trouche	Marché d'avant Noël	journée	☎ 07 68 65 50 07
SAINTE-TULLE	Théâ. Fluchère	L. de Vinci, entre intuition et vérité...	17h30	☎ 04 92 78 20 17

LUNDI 25 NOVEMBRE

MANOSQUE	Atelier Kalayaan	Atelier : Les logiciels libres création audio et musique	15h - 17h	☎ 06 84 77 61 88
DIGNE-LES-BAINS	Ctre René Char	Rencontre cinéma autres regards	15h - 23h30	☎ 04 92 32 01 74

Soirée du Nouvel An 2020

BOWLING
Cabaret

Dîner Dansant
Années



TARIF
80€ / PERSONNE

Menu

Mise en bouche

Jus de persil, écrevisses et billes de citron

Entrée 1

Velouté de cèpes au foie gras

Entrée 2

St Jacques rôties, sauce mangue,
jus de betterave

Plat

Filet de boeuf aux truffes,
pommes grenailles, choux violet

Fromage

Beignet de maroilles, mesclun sauce miel

Dessert

Croquant glacé, macaron, chamallow

1/4 de vin

MARDI 26 NOVEMBRE

FORCALQUIER	Esp. Bonne Fontaine	Loto école Jeanne d'Arc	14h30	☎ ...
LES MÉES	Médiathèque	Petites lectures, approche du livre	10h30 - 11h15	☎ 04 92 31 50 99
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Durance	Répétition publique avec Trans Kabar	19h	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON	Sanofi	Collecte de sang	...	☎ 04 92 61 31 61
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Expo. La Lettre et l'Esprit : histoire de l'imprimerie	journée	☎ 04 92 70 48 20

MERCREDI 27 NOVEMBRE

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang	...	☎ 04 92 40 61 82
------------------------	-----	------------------	-----	------------------

JEUDI 28 NOVEMBRE

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre de Durance	Théâtre : «Pierre est un panda»	19h	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Ecole de la Sèbe	Bourse aux jouets > 30/11	...	☎ ...

VENDREDI 29 NOVEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. Congrès Etoile	Les soirées de l'Etoile : Belles et magiques	20h30 - 22h	☎ 04 92 78 01 08
MANOSQUE	Eglise St Sauveur	Concert : groupe Glorious	20h30 - 22h30	☎ 06 22 18 66 76
CHÂTEAU-ARNOUX	Lib. De fil en page	Club de lecture	dès 19h	☎ 04 92 64 27 34
PIERREVERT	Pl. du 19 Mars 1962	Lancement des illuminations de Noël	18h - 20h	☎ 04 92 72 86 87
GRÉOUX-LES-BAINS	EHPAD Korian	Marché de Noël	10h - 17h	☎ 06 72 39 35 36
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Soirée karaoké	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Chanson poétique : Ma Soeur	21h	☎ 06 85 35 68 42
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Chanson poétique : La Meute	22h30	☎ 06 85 35 68 42

Nouveau Service

UN COLIS OU UNE PALETTE À ENVOYER ?
Nous avons des solutions à vous proposer !



EXPÉDITION DE TOUT COLIS :
Ski, vélo, échelle, pneu, jantes, petits meubles, matelas...
Possibilité valeur déclarée et contre-remboursement à la livraison.

PROS & PARTICULIERS

Depuis Gap ou Manosque à destination de toute la France nous expédions vos colis en toute sécurité. Récupération possible sur tout le 04 & 05.

SAMEDI 30 NOVEMBRE

SISTERON	Salle Alcazar	Concert de la Sainte-Cécile	journée	☎ 04 92 61 54 50
ENTREPIERRES	Chapelle Vilhosc	Théâtre compagnie «Fenêtre sur cour»	journée	☎ 06 60 16 70 32
SISTERON	Place G. De Gaulle	Foire d'hiver	8h - 14h	☎ 04 92 61 00 37
LES MÉES	Salle des fêtes	Marché de Noël - brocante, vide grenier	7h - 17h	☎ 06 72 54 97 57
PEIPIN	Salle du Riou	Stage de phutothérapie	14h - 17h	☎ 04 92 62 60 59
ORAISON	Résid. Les Tilleuls	Marché de Noël «Les Tilleuls»	10h30 - 17h	☎ 04 92 70 55 24
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier créatif - recyclons, roulons, créons	10h - 15h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	Petite Salle Jean Le Bleu	Concert Mystère...	21h	☎ 04 92 72 19 70
PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert de l'Avent : Choeur Départemental	18h	☎ ...
GRÉOUX-LES-BAINS	Casino Partouche	Ambiance musicale	dès 19h	☎ 04 92 78 00 00
MANOSQUE	Salle Osco Manosco	Salon des Arts et Gourmandises > 1/12	10h - 19h	☎ 04 92 30 90 05
FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Watch Soundclash	22h30	☎ 06 85 35 68 42
MANOSQUE	Place du Terreau	Marché Terreau de l'Art et Saveurs d'Ailleurs	matin	☎ ...
SAINTE-TULLE	Théâtre Fluchère	L. de Vinci, entre intuition et vérité... (part 2)	14h30	☎ 04 92 78 20 17
SAINTE-TULLE	Espace Vachier	Braderie du Secours Populaire	journée	☎ 06 83 49 57 06

DIMANCHE 1^{ER} DÉCEMBRE

FORCALQUIER	Le K Fé Quoi	Théâtre : Les Insurgés	18h30	☎ 06 85 35 68 42
MONTFURON	Place de la Mairie	Marché de Noël	...	☎ ...
MOUSTIERS	Musée Faïance	Expo : «Les Tables de Noël» > 31/1 2	journée	☎ 04 92 74 61 64

LUNDI 2 DÉCEMBRE

FORCALQUIER	...	Collecte de sang	...	☎ 06 01 91 85 52
--------------------	-----	------------------	-----	------------------

MARDI 3 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les «Pochettes Surprises»	journée	☎ 04 92 70 48 20
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Visite guidée La Lettre et l'Esprit	17h - 19h	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	MJC	Master Class Batterie (places limitées sur inscrip.)	18h30	☎ 04 92 72 19 70
GRÉOUX-LES-BAINS	Ctre. de l'Etoile	Les soirées de l'Etoile : Belles et magiques	20h30	☎ 04 92 78 01 08

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Les histoires du 1er : C'est bientôt Noël !	15h30 - 16h30	☎ 04 92 70 48 20
-------------------------	-------------	---	---------------	------------------

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

266, rue des Ponches
(à côté de hertz) MANOSQUE

À conserver et à présenter lors de votre visite
offre NON CUMULABLE

Vous offre

12€

sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE

L'ÉCOLE DE HANDBALL

Tout le monde connaît l'EP Manosque Handball, mais savez-vous que c'est aussi une école ?

Les enfants sont la priorité absolue du club, l'école de l'EP Manosque Handball gérée par Thibaut, Lucas, Sabrina, Joris, met de nombreux entraîneurs dont Thibaut, titulaire du DEJEPS (Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et Sport) qui animent des séances dynamiques et ludiques.



TOUJOURS DE LA BONNE HUMEUR

Tous les matchs se déroulent dans une atmosphère détendue et surtout dans la bonne humeur. C'est l'apprentissage qui est favorisé et le tout sans aucune pression liée à un quelconque résultat. Tous les enfants viennent jouer avec plaisir, c'est ce qui est pour l'EP Manosque Handball le plus important !



Le club accueille toute l'année de nouveaux licenciés. Alors si vous souhaitez vous aussi partager la passion du handball, vous pouvez encore venir essayer et vous inscrire !

LE TRAIL DES COLLINES DE GIONO

Pour sa 7^{ème} édition, le Trail des Collines de Giono se tiendra le dimanche 24 novembre, avec quelques évolutions.

DES NOUVEAUTÉS !

On notera cette année du changement dans les parcours historiques du Trail des Collines de Giono très apprécié. En effet le sens de rotation est inversé et les organisateurs ont travaillé sur plusieurs variantes. C'est également un parcours plus court ainsi qu'un trail spécial enfant qui vous sera proposé.

On retrouvera donc pour cette année 3 parcours :

- 24 km et 1100 m de dénivelé positif
- 14km et 550 m de dénivelé positif
- 7 km et 280 m de dénivelé positif (accessible dès la catégorie cadet)

Pour celles et ceux qui préfèrent la marche, il vous sera possible de l'effectuer sur le parcours du trail de 14 km.

En ce qui concerne le trail enfant, deux parcours sont proposés sur le Parc de la Rochette, non chronométrés : une boucle de 750 m pour la catégorie Eveil Athlétique (7-9ans), deux boucles pour un total d'environ 1850 m pour les catégories minimes, benjamins et poussins (10-15ans). Les inscriptions sont gratuites sur place au retrait des dossards et possibles jusqu'à 10h. Attention un certificat médical ou une licence de sports est obligatoires.

LE PROGRAMME

Le retrait des dossards pourra se faire le samedi 23 novembre de 14h à 17h au Parc de la Rochette.

- Le dimanche 24 novembre; le retrait des dossards pour toutes les courses se fera à partir de 7h30 au Parc de la Rochette.
- Le départ des 24 km sera un départ groupé donné à 9h. Le podium aura lieu à 12h30
- Le départ des 14 km sera un départ groupé donné à 10h. Le podium aura lieu à 12h.
- Le départ des 7 km sera un départ groupé donné à 10h30. Le podium aura lieu à 12h30.
- Pour la marche de 14km le départ groupé se fera à 9h15.
- Pour le trail enfants un départ groupé lui aussi sera donné à 10h35

Pour plus d'informations sur le trail n'hésitez pas à contacter l'EPM Athlétisme Manosque : traildemanosque@gmail.com - 06 25 16 36 61





Le basket n'est pas réservé qu'aux «grandes» personnes, le HPB a aussi son école qui permet aux plus jeunes de s'initier dans une ambiance décontractée sans aucune pression liée aux résultats. On fait le point sur cette école.

ZOOM SUR L'ÉCOLE DE BASKET

L'école de basket est répartie sur les 3 sites de Haute Provence Basket (Manosque, Vinon et Volx) qui accueillent chaque semaine des entraînements U7, U9 et U11 grâce à nos deux coaches ainsi qu'une dizaine de personnes (entraîneurs, jeunes en formation, parents basketteurs...) qui donnent bénévolement du temps et de l'énergie.

COMMENT S'ORGANISE L'ÉCOLE ?



Pour les U7 (dès la petite section à Volx, moyenne section à Manosque et Vinon), les entraînements permettent la **découverte du basket ludique avec des ateliers, parcours de motricité, des jeux parents enfants...** pour

commencer à se familiariser avec le ballon, l'esprit d'équipe, la gestuelle du basketteur...



Plateau U9 à Manosque

A partir de U9, on devient un peu plus sérieux avec les jeux d'équipes (jouer avec et jouer contre, attaquer, défendre...). Nos basketteurs en herbe ont l'occasion de rencontrer les enfants des autres sites H.P.B et d'autres club, lors des 4 «plateaux» annuels (regroupements de plusieurs clubs, organisés par le comité 04-05).

Dès le plus jeune âge, les enfants sont initiés au basket de façon ludique, des jeux parents/enfants, et le tout dans un esprit de convivialité et de bonne humeur !



Plateau U11 à Vinon

A partir de U11, certains enfants jouent déjà depuis longtemps, d'autres sont débutants et pour répondre à toutes les envies, nous proposons de jouer en championnat ou en plateau. C'est alors le début de la grande aventure : les promenades en minibus, les bouderies dans les défaites et les «selfiewin» en cas de victoire et les parents qui encouragent....

LE TEMPS DES REMERCIEMENTS

Le HPB remercie toutes les personnes qui s'investissent à fond dans le club et surtout l'école. Un grand merci à **Jonas et Hugo** pour leur engagement, mais surtout un grand merci aux bénévoles : **Pierre, Rémi, Morgan, Aymeric, Habib, Louison, Frank, Mattéo, Mathieu, Richard, Arnaud, Célia, Emeline**, sans qui rien ne serait possible !

SANS OUBLIER LES SENIORS

On n'oublie pas les séniors et leurs prochains matches ! Notez dans vos agendas qu'ils joueront les **16 novembre et 14 décembre au gymnase de Varzelles. Venez les encourager !**

Pour d'autres dates et d'autres équipes, suivez le HPB sur facebook et instagram !

RENSEIGNEMENTS & CONTACT

AYMERIC : 06 83 34 11 21
 FABIENNE : 06 87 83 53 44

Mail : contact@hpb04.fr
 Site internet : hpb04.fr

Retrouvez le Club sur Facebook & Instagram
 Haute Provence Basket



DLV XV

BILAN ET FORMATION

En plus d'être un simple club, Le DLV XV est aussi une école de rugby. La grande réussite du club est sa formation ! La formation permet à des jeunes de faire leurs classes et d'intégrer les équipes. Vous voulez savoir quels sont les matches pour ce mois de Novembre ? En fin d'article le calendrier des deux équipes séniors.

UNE ECOLE DE RUGBY PROMETTEUSE



Le premier tournoi de l'année pour les M6, M8 et M10 s'est déroulé à Embrun. C'est sous un beau soleil que le Rugby Club Embrunais a comme d'habitude réservé un super accueil à nos jeunes au stade sous le Roc. Tous les enfants ont

piqué-niqué ensemble accompagnés des M12 qui eux montaient à Briançon. Justement en ce qui concerne les M12, ils étaient engagés dans un tournoi du côté du Rugby Club du Pays Briançonnais avec 2 équipes. L'équipe A a eu du mal sur ses premiers matches, mais **elle a su monter en puissance pour finir fort**. En ce qui concerne l'équipe B, **elle nous a montré de très beaux mouvements, de la générosité et de l'engagement ce qui lui a permis de faire un très bon tournoi**.

Les M14 quant à eux, se rendaient au Club Olympique Sisteronnais Officiel pour une formation d'arbitrage suivie d'un tournoi où **les jeunes violets ont brillé !**



LA FORMATION

C'est indéniable, depuis la création du DLV XV, la grande réussite du club c'est sa formation, on ne cesse de le répéter. **Les catégories jeunes continuent de s'étoffer et sont souvent classées parmi les premières équipes de la région**. Tous

les efforts des éducateurs et bénévoles payent enfin, puisque cette année, l'équipe Sénior, aura la chance d'accueillir 6 juniors dans ses rangs. Les jumeaux Erwan et Ryan Lesieu, Thomas Pla, Hugo Da Costa, Dorian Rittling et Julien Chapus. On ne le cache pas, **le club est très fier de pouvoir compter sur ses jeunes joueurs issus de la formation pour venir renforcer l'équipe sénior**. Nous leur souhaitons à tous une très belle saison et un maximum de réussite personnelle et professionnelle dans leur vie de tous les jours.

LE RUGBY À 5

Cette année le rugby à 5 (rugby à «toucher») du DLV XV s'exporte. Le rugby à toucher (rugby mixte, sans placage ni contact) qui a lieu le lundi de 18h30 à 20h30 à Oraison, se voit s'étendre à Saint-Julien, au Stade Esperanza, le dimanche de 10h à 12h. Alors venez nous y rencontrer...

LES M16 & M19

Pour leur premier match de la phase de brassage régionale, l'entente des Alpes du Sud composée du DLV-XV, du COS de Sisteron, du RCD de Digne et du Rugby Club du Queyras débutait à Pertuis. Les cadets se sont imposés face au XV du Pays d'Aix, tandis que les juniors se sont inclinés 19 à 7.

LES SENIORS

Nous faisons un petit retour sur les matches de pré-saison de l'équipe sénior contre le SMUC Rugby et le COS de Sisteron (Championnat Honneur).

1^{ère} mi-temps : ce sont les deux équipes 1 qui se sont affrontées, l'équipe du SMUC a remporté cette mi-temps 2 essais à 1.

2^{ème} mi-temps : les équipes 1 ont fait la première partie et ont été remplacées ensuite pour la deuxième partie par les équipes espoirs, aucun essai n'a été inscrit par les deux équipes.

3^{ème} mi-temps : les équipes espoirs se sont affrontées et celle du DLV VX a remporté la mi-temps 2 essais à 0.

On a pu voir de très beaux mouvements au cours de ces 3 mi-temps et ce malgré une très mauvaise météo qui n'avantageait pas les joueurs. Pour le second et dernier match, **les deux équipes séniors ont fait l'exploit de s'imposer face à Sisteron**. Pour l'équipe espoir, c'est sur le score de 31 à 7 qu'elle a quitté le terrain et pour l'équipe une, c'est sur un score de 33 à 14 que le match s'est terminé. Bravo à nos joueurs du DLV XV.

LES MATCHS DE NOVEMBRE POUR LES SENIORS

Equipe 1 Séniors

*Dimanche 3 Novembre : Vitrolles Rugby Club

Dimanche 10 Novembre : Gardanne RC

*Dimanche 17 Novembre : Entente St Jean du Var - Corse 83

Equipe Espoirs Séniors

*Dimanche 3 Novembre : Etoile Sang et Or

Dimanche 10 Novembre : RC Le Beausset

*Dimanche 17 Novembre : Vallée de l'Huveaune RC Marseille

Dimanche 1er Décembre : RC Orangeois

* Match en déplacement.



L'ANNUAIRE Rest'O



LES BONNES TABLES PRÈS DE CHEZ VOUS VISIONNEZ LA VIDÉO DU RESTAURANT GRÂCE AU FLASH CODE



MANOSQUE

IL GUSTO

Découvrez la carte de ce restaurant italien et notamment les délicieuses pizzas napolitaines réalisées dans la pure tradition italienne et cuites au feu de bois. Ouvert midis et soirs du mardi au samedi.

8 Place de l'Hôtel de ville - MANOSQUE • 04 92 77 54 14



MANOSQUE

L'INSTANT PRÉSENT

Savourez vins et tapas tous les soirs de la semaine, en profitant de l'ambiance chaleureuse de la salle intérieure ou de la terrasse extérieure. À découvrir : les spécialités de la maison et sélections de vins.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 20 20



ST MARTIN-LES-EAUX

L'ORIGINE

Des mets qui suivent le rythme des saisons au grès du marché. Esprit "Bistrot" le midi avec la suggestion du chef et le soir, à la carte avec une cuisine plus élaborée, le tout accompagné d'une sélection de vins de la région.

Place de la Fontaine - ST MARTIN LES EAUX • 06 63 41 41 55



GRÉOUX-LES-BAINS

LA BRASSERIE DU CASINO

Retrouvez une cuisine traditionnelle dans une ambiance élégante. Profitez de faire un tour au Casino après votre repas. Brasserie ouverte du mercredi au dimanche midi & soir.

Avenue des Thermes - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 00 00



GRÉOUX-LES-BAINS

LA CAVERNE

Découvrez dans un cadre chaleureux avec une toute nouvelle décoration, la cuisine de ce maître restaurateur, composée uniquement de produits frais et de saison. Ouvert toute l'année. Fermeture lundis & mardis.

15 Grande Rue - GRÉOUX-LES-BAINS • 04 92 78 19 54



MANOSQUE

SHIN SUSHI BAR

Véritable restaurant à sushis, vous y découvrirez les spécialités du chef dans un cadre moderne et accueillant. Sur place ou à emporter. Ouvert du mardi au samedi midi et soir - Fermé le dimanche et le lundi.

LE FORUM - Av. Régis Ryckebusch - MANOSQUE • 04 92 77 64 30

OFFRE SPÉCIALE RESTAURANT

ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE

75€ HT
/numéro

ABONNEMENT
12 PARUTIONS*

LA VIDÉO
DE VOTRE ÉTABLISSEMENT
OFFERTE

SOIT UNE ÉCONOMIE DE 490€ HT

MOUV'IN

GRÂCE À NOTRE PARTENAIRE

Mon
RESTO
en live

*tarif indicatif - offre non cumulable avec d'autres promotions en cours

INSCRIVEZ VOUS !

Newsletter MOUV'IN

et recevez par mail,
5 jours avant sa sortie papier,
le magazine MOUV'IN
en version numérique

- + D'ARTICLES
- + DE RECETTES
- + DE VIDÉO

Rendez-vous sur
www.mouv-in.com

DEVENEZ FAN DE LA PAGE
MAGAZINE MOUV'IN



HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

C'est un mois intense que vous allez connaître, et, ceci dans tous les domaines. Voyant le sourire des autres, vous êtes certain maintenant de votre charme.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Difficile pour vous de rassembler toutes les activités, l'administratif est le poste qui vous pose le plus de problèmes, essayez d'en parler à votre moitié d'orange, elle a sûrement la solution.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Il vous faudra durant tout ce mois, analyser le comportement des autres et vous oublier un peu. Cela fera avancer le schmilblick qui s'est installé entre vous.



CANCER
22/06 > 22/07

Toujours centré sur l'amour, sur ce besoin d'être aimé, vous passez à côté des choses simples de la vie. Vous ne vous posez pas la bonne question, celle de qu'est-ce que l'amour ?



LION
23/07 > 23/08

Si le mois précédent fut compliqué, vous sentez un nouveau regain dès le début du mois de Novembre. Votre stress fait place à la Zen attitude, et cela vous correspond parfaitement.



VIERGE
24/08 > 22/09

Besoin de comprendre, de savoir, d'analyser ce qui se profile durant ce mois, dans votre signe. Et pourtant vos interrogations resteront souvent sans réponse et cela dans tous les domaines.



BALANCE
23/09 > 23/10

Ce mois, tout au moins sur le début, votre activité sera intense, et vous commencez de stresser pour l'organisation de la fin de l'année qui arrive à grand pas et qui vous donne une fois encore l'envie de voyager.



SCORPION
24/10 > 22/11

Difficile de faire la part des choses entre votre vie personnelle, donc amoureuse et votre vie professionnelle, et pourtant, avec ordre et méthode cela pourrait en un instant s'organiser sereinement.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

La question reste à savoir, comment vous devez agir face à l'excitation autour de vous. Et pourtant en prenant du recul, vous verrez très vite que cette période stressante, sera salutaire à votre évolution.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

L'activité est à son comble, c'est un tsunami dans votre vie et de vous à moi, cette excitation vous convient. Vous qui aimez les challenges vous êtes gâtés. Et comme à votre habitude vous ferez face.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Subitement, l'on sent le ras-le-bol de la fin d'année s'installé, tout vous perturbe, et semble être un problème. Une pause serait judicieuse, pour vous remettre en forme.



POISSONS
19/02 > 20/03

Votre médecin, vous ennuie car trop d'obligations s'installent en ce moment. Trop de restrictions préconisées par votre médecin, vous obligent à revoir les fêtes qui le mois prochain seront intenses.



Le Salon

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H - NON STOP
ET LE SAMEDI DE 9H À 12H

4 RUE DU CHÂTEAU - 04180 VILLENEUVE - TÉL. 04 92 73 11 69



BAR A COULEURS

LISSAGE PAR LA CRYOTHÉRAPIE

RÉPARATION DU CHEVEU PAR SOIN BOTOX

COLORATIONS A BASE
D'EXTRAITS VÉGÉTAUX

0% AMMONIAQUE, PPD,
RÉSORCINE, PARABÈNE, SILICONE



A L'OCCASION DE SES 1 AN, LE SALON VOUS
RÉSERVE DES OFFRES EXCEPTIONNELLES !



Le Salon

LISSAGE RÉPARATEUR
A L'ALOE VERA

99€*

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON DU 4 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2019

Le Salon

OFFRE COLORATION

5€* de
réduction

Le Salon

OFFRE MÈCHES
ET BALAYAGE

8€* de
réduction

Le Salon

OFFRE
SOIN BOTOX + BRUSHING

-20%* de
réduction

Le Salon

OFFRE
PRODUITS STARTEC

-20%* de
réduction

sur tous les produits de la gamme

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE
CE COUPON DU 4 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2019

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE
CE COUPON DU 4 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2019

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE
CE COUPON DU 4 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2019

*OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE
CE COUPON DU 4 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2019