

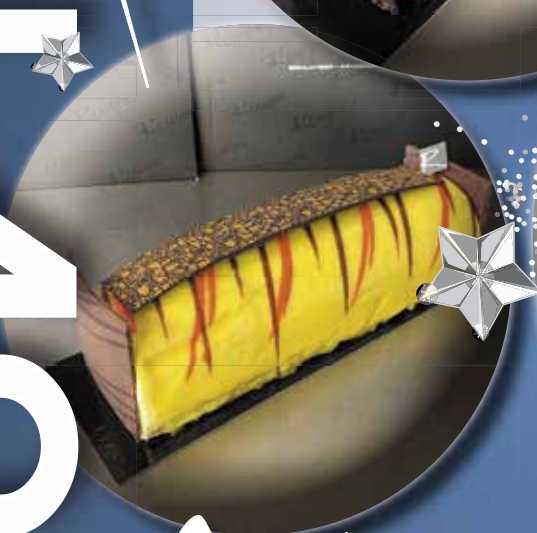
#168 • DECEMBRE 2022 - JANVIER 2023  
www.mouv-in.com



**GRATUIT**  
Alpes de Haute-Provence

# MOUV-IN

NUMÉRO SPÉCIAL FÊTES



*Joyeuses Fêtes*



Maison Rouger

Avenue Jean Giono - Manosque  
Place du 19 mars 1962 - Pierrevert



**Ouverture**  
24,25,31 Décembre  
& 1<sup>er</sup> janvier 2023

# joël vilcoq

chocolatier  
confiseur

La chocolaterie Joël Vilcoq vous propose pour les fêtes ses gourmandises artisanales : Chocolats, Confiseries, Bûches, Macarons, Glaces, Dragées, Fruits confits, Marrons glacés...



Club  
des  
Croqueurs  
de  
Chocolat

GUIDE  
2023



62 rue Grande 04100 Manosque  
Tél. 04 92 72 00 58  
<http://joel-vilcoq-chocolatier.fr>

Tablette d'or pour le guide2023

16 ANS

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 À L.339-10 DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE)  
CRÉDIT PHOTO : ADOBESTOCK - FREEPIX

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 #168 • DÉCEMBRE 2022 – JANVIER 2023



Nous y voilà presque... la fin de l'année est toute proche et c'est déjà le moment de penser aux cadeaux qui seront à mettre au pied du sapin. Cela tombe bien comme tous les ans, le dernier numéro de l'année est un magazine « spécial fêtes ». Dans ce numéro vous trouverez des idées cadeaux proposées par les commerçants de proximité. Les commerces de bouche ne sont pas non plus en reste : vins (à consommer avec modération) épicerie fine, douceurs, bûches, tout est fait pour faire pétiller vos papilles.

Pour se faire beau et belle pour ces fêtes de fin d'année et lâcher prise, vous trouverez aussi des adresses et des prestations pour prendre soin de vous. Et puis pensez aux bons cadeaux, à tous les coups cela fera plaisir.

Les marchés de Noël qui se déroulent tout le mois de décembre apportent un peu de magie et les illuminations de Noël font toujours briller les étoiles dans les yeux des enfants, mais aussi n'ayons pas peur de le dire... dans les yeux des plus grands !

Bref au fil des pages, vous trouverez le programme des festivités de Noël à Manosque ainsi qu'à Oraison.

L'agenda est lui aussi toujours bien rempli. Le mois de décembre est « chargé » en animations et festivités diverses.

Voilà encore un beau numéro de fin d'année. Comme tous les ans, le prochain sera celui du mois de février avec son cahier sport. Il faudra bien s'y remettre un peu après ce que l'on appelle traditionnellement la « trêve des confiseurs ».

Je vous souhaite à tous et à toutes de très belles fêtes de fin d'année en compagnie de vos proches et amis.

Je vous souhaite aussi un bon « bout d'an » et vous dis à l'année prochaine !

Sophie Guiou

Retrouvez le MAGAZINE MOUV'IN sur [www.mouv-in.com](http://www.mouv-in.com)



## ELECTION TOP MODEL D'UN SOIR

# CASTING MANNEQUIN

Coaching personnalisé pour préparer le défilé !

Recherche Participantes

de 17 à 23 ans taille minimum 1 m 70



Contact | Lulu Animation 06 87 95 46 44

Animations commerciales - Défilés de mode  
Soirées mode (restaurant, salle des fêtes, Comité des fêtes)...

Tous les mois en partenariat avec la Librairie Au Poivre d'Ane à Manosque, retrouvez la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse...des ouvrages et des auteurs à découvrir !

## LE ROYAUME DÉSUNI

**Jonathan Coe - Editions Gallimard**

Au travers d'une saga familiale qu'il développe sur trois générations, Jonathan Coe nous raconte l'histoire du Royaume Uni de la victoire de mai 1945 à la sortie de l'union européenne et nous parle avec férocité des errements de toute la classe politique. Un roman ambitieux, brillant... et parfois très drôle !



## PLUS BAS DANS LA VALLÉE

**Ron Rash - Editions Gallimard**

Recueil de six nouvelles situées au cœur des Great Smoky Mountains, entre Caroline-du-Nord et Tennessee, où l'on parle de nature, de pêche, de forêts et de rencontres. La première étant une suite du formidable roman «Serena». Entre roman noir et nature writing, Ron Rash nous prouve son talent pour sonder l'âme humaine.



## JEUNESSE

### ÉCORCE VIVE

**Sylvain Pattieu**

**Editions de l'École des loisirs**

Le tome 3 de la série Hypallage où l'on retrouve Zako qui est réorienté en section professionnelle et se retrouve dans un lycée du Jura en menuiserie et Aimée qui passe les détéctions dans un centre d'entraînement de foot féminin. Une écriture toujours aussi juste et engagée. A partir de 13 ans.



## POLICIER

### UNE CHOSE À CACHER

**Elizabeth George**

**Editions les Presses de la Cité**

Une membre d'une brigade luttant contre les violences faites aux femmes et qui enquêtait sur une clinique qu'elle soupçonnait de pratiquer des excisions illégales, succombe à l'hôpital. L'inspecteur Thomas Lynley et ses adjoints, Barbara Havers et Winston Nkata s'emparent de cette affaire. Un thriller au rythme haletant !



## JEUNESSE

### QUAND CORNEBIDOUILLE ÉTAIT PETITE

**Editions Ecole des Loisirs**

Incroyable ! A sa naissance Cornebidouille était une merveilleuse et inoffensive petite princesse, adorée de ses parents. Mais comment cette délicieuse enfant est-elle devenue l'horrible sorcière qui terrorise les enfants qui ne veulent pas manger leur soupe ? Un album drôle et ludique.

A partir de 6 ans

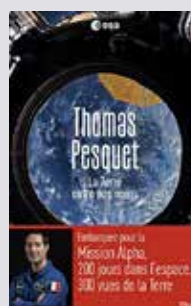


## A NE PAS MANQUER...

### LA TERRE ENTRE NOS MAINS

**Thomas Pesquet - Editions Flammarion**

Mers, fleuves, îles, déserts, montagnes, villes... D'avril à novembre 2021, l'astronaute Thomas Pesquet a photographié depuis la Station spatiale internationale notre planète sous toutes ses facettes. Des clichés spectaculaires et fascinants de la mission Alpha, pour la première fois réunis dans un livre, qui nous font prendre conscience de la fragilité de la Terre et de l'absolue nécessité de la protéger. Un vibrant hommage aux merveilles de la nature. Un plaidoyer



magistral pour une prise de conscience collective face aux bouleversements climatiques.

# CINÉMA

**SORTIE LE 7 DÉCEMBRE**



**SORTIE LE 14 DÉCEMBRE**



**SORTIE LE 21 DÉCEMBRE**



**SORTIE LE 28 DÉCEMBRE**



**SORTIE LE 4 JANVIER**



**SORTIE LE 11 JANVIER**



**SORTIE LE 25 JANVIER**



**SORTIE LE 18 JANVIER**



*NovaMac :*  
assistance, dépannage,  
maintenance, réparation,  
vente et installation  
de vos Mac, iPhone, iPad,  
Apple Watch, Apple TV... dans les  
Alpes de Haute-Provence



04 30 30 33 75  
09 81 44 13 07  
09 53 61 90 10  
3, bd Casimir Pelloutier  
04100 - Manosque  
[www.novamac.eu](http://www.novamac.eu)  
[contact@novamac.fr](mailto:contact@novamac.fr)

Tous les mois notre nouveau partenaire vous fait découvrir les jeux de société indispensables à avoir chez soi...



10 Bd Cassendi,  
Digne-les-Bains - Tél. 04 92 81 42 71



03 Rue du Dr Honorat  
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

## FUN FACTS

**A partir de 8 ans – 30 minutes – 4 à 8 joueurs**

Fun Facts est le petit nouveau dans la gamme des jeux d'ambiance coopératif de Repos Production. Après Just One et So Clover, découvrez ce jeu rapide et bienveillant, idéal pour l'apéro. Ouvrez la boîte et commencez directement à jouer ! À chaque tour, répondez secrètement par un nombre à une question...



AMBIANCE

FAMILLE



## TRACKS

**A partir de 12 ans – 255 minutes – 1 à 6 joueurs**

Ouvrez grand vos oreilles pour résoudre les affaires de ce jeu d'enquête original

## LA COLLINE AUX FEUX FOLLETS

**A partir de 5 ans – 20 minutes – 1 à 4 joueur**

En coopération ou par équipes, soyez malins pour amener vos apprentis enchanteurs en bas du plateau avant les sorcières.



ENFANT

EXPERT



## RED RISING

**A partir de 12 ans – 1h – 1 à 6 joueurs**

Le but est de parvenir à reconstituer une main de cartes dans laquelle les attentes de chaque personnage seront remplies au mieux afin de vous rapporter un maximum de prestige.

Le sel du jeu est que vous allez devoir jouer toute la partie des cartes de votre main et en récupérer d'autres : perdre des avantages, les récupérer à temps, changer d'avis, bloquer son adversaire...

## SPLENDOR DUEL

**A partir de 10 ans – 30 minutes – 2 joueurs**

3 conditions de victoire, un plateau où récupérer les pierres précieuses et des pouvoirs de bâtiments. Voici un le nouveau Splendor plus tactique pour deux joueurs



JEU À DEUX

# BÛCHES GLACÉES, CHOCOLATS ET GOURMANDISES CHEZ JOËL VILCOQ ARTISAN CHOCOLATIER

Joël Vilcoq, votre artisan chocolatier installé dans la rue Grande à Manosque vous réserve pour ces fêtes de fin d'année des compositions en chocolats, des fruits confits ou encore des bûches glacées pour faire pétiller vos papilles et celles de vos convives.



Cette année encore pour cette période de fêtes de fin d'année, **vo**tre artisan chocolatier **Joël Vilcoq** a mis tout son savoir faire en oeuvre pour vous proposer des gourmandises de qualité confectionnées dans le respect du produit.

C'est d'ailleurs son travail et sa passion qui le récompensent de «la tablette d'or» dans le prestigieux Guide des Croqueurs de Chocolat édition 2023, guide incontournable pour les amateurs de chocolat mais aussi pour les professionnels. Vous pourrez aussi le retrouver dans le Gault & Millau 2022 référant les meilleures maisons artisanales. Ces deux reconnaissances ne font que conforter Joël Vilcoq dans sa démarche pour vous faire découvrir des saveurs et des associations uniques, notamment avec les bûches glacées.

## DES BÛCHES GLACÉES AUX SAVEURS UNIQUES

Si, comme beaucoup, vous aimez terminer vos repas de fêtes sur une note légère et sucrée, laissez-vous tenter par les bûches glacées proposées par votre artisan chocolatier.

Cette année encore, ce sont des bûches savoureuses qui vont faire pétiller vos papilles :

- Chocolat/clémentines Corses
- Marron/myrtille
- Framboise-litchi/ananas

voilà les 3 bûches qui ne vous laisseront pas indifférent...Ne passez pas à côté de l'édition limitée pour ces fêtes :

- Bûche Vanille/Boules de Noël Noisette sur un biscuit brownie.

Petit conseil que nous vous donnons, rendez-vous vite en boutique pour réserver vos bûches... une chose est certaine, il n'y en aura pas pour tout le monde !!



## LA COMPOSITION ORIGINALE DE NOËL...

Comme pour toutes les occasions, Pâques, Halloween, Joël Vilcoq a pour ce Noël 2022 laissé libre cours à son imagination pour réaliser une composition originale qui plaira aux petits et très certainement aux grands aussi !

**Cette année le Père Noël et son fidèle renne mettent de côté leur moyen de transport favori : le traîneau pour innover voyager dans une ... montgolfière !** Avouez-le c'est quand même insolite non ?



Notez que toujours soucieux de vous proposer des produits élaborés à partir de matières premières de qualité, **Joël Vilcoq n'utilise ni colorants ni arômes dans ses créations.**

## BÛCHES GLACÉES, CHOCOLATS, MARRONS GLACÉS...

**N'HÉSITÉS PAS À PASSER COMMANDE !**



## UN LARGE CHOIX DE GOURMANDISES

Hormis les bûches glacées et la composition de Noël, **Joël Vilcoq vous propose toujours des coffrets de chocolats** accessibles pour toutes les bourses (à partir de 12,50€), ainsi que des moulages en chocolat.

**Les marrons glacés** ainsi que les **fruits confits**, confiseries très appréciées, surtout en cette période de fin d'année ne sont pas oubliées. Pour patienter jusqu'au jour j, vous pouvez aussi vous offrir un magnifique **calendrier de l'Avent, qui vous fera découvrir tous les jours une nouvelle gourmandise.**

**Macarons, pâtes de fruits, orangettes, citronnettes, pamplemoussettes, noisettes enrobées, amandes de Provence enrobées ou encore calissons sans oublier les ours à la guimauve ou encore les tranches d'oranges au chocolat** font partie de la large gamme proposée par votre artisan confiseur.



Chocolaterie Joël Vilcoq

62 rue Grande 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 00 58

Ouvert tous les jours en décembre  
(du lundi au dimanche) de 9h30 à 19h.

Passez vos commandes, elles seront  
préparées pour le jour souhaité



# L'ADIS FAIT SON SPECTACLE LE 17 DÉCEMBRE 2022 AU THÉÂTRE JEAN LE BLEU



## MANOSQUE



Il est de tradition depuis quelques années maintenant que l'ADIS vous propose tous les ans son spectacle de danse avec la participation des écoles de danse de Manosque. Et ce n'est pas cette année que l'association va déroger à la règle. Le rendez-vous est donné le samedi 17 décembre à 20h.

### L'ADIS EN QUELQUES MOTS

Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas, l'ADIS est une association Manosquine non gouvernementale. Elle œuvre depuis plus de 25 ans au développement sanitaire, économique et éducatif au Burkina Faso ainsi qu'au Sénégal. Après avoir été contrainte de stopper ses missions à cause de la crise sanitaire et de nombreux actes terroristes qui en-deuillent plus particulièrement le Burkina Faso depuis 6 ans, l'association peut enfin reprendre ses missions.

### SES MISSIONS, SES ACTIONS...

L'ADIS a décidé de retourner au Sénégal, pays où elle a construit il y a une dizaine d'années des écoles. Ses actions la-bas ? **Electrifier des écoles, dispensaires et maternités au moyen de panneaux solaires, mais aussi pour accompagner un collectif de femmes dans la création d'activités génératrices de revenus.**

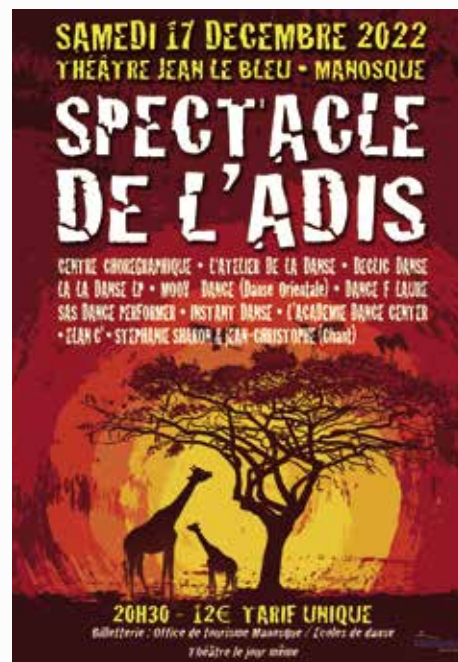
Les électrifications sont faites au moyen de panneaux solaires offerts par la société Aubagnaise DOMOS et permettent à la nuit tombée d'offrir de la lumière à des centaines d'écoliers pour leur permettre, encadrés par un professeur, de faire leurs devoirs (la nuit, sous ces tropiques, tombe vers 18h).

Ce ne sont pas moins de **4 écoles et 1 dispensaire qui ont été identifiés**, lors de la mission de repérage en 2019, pour y implanter des panneaux solaires en vue de leur électrification. Il est important de préciser que les classes électrifiées sont aussi utilisées durant les vacances scolaires et les week-end pour les cours d'alphabétisation destinés aux adultes. Des rencontres associatives ont également lieu dans ses classes et l'électricité produite permet de charger leurs téléphones. **C'est donc ainsi toute une vie qui s'organise autour des écoles électrifiées pour le mieux être de chacun, des familles du village et du pays.**

### SOUTENEZ L'ADIS

Si vous aussi vous êtes convaincu que le développement de l'Afrique passe par l'éducation de ses enfants, **vous pouvez soutenir l'association en devenant parrain ou donateur de l'Adis.** L'association étant reconnue de bienfaisance, un reçu fiscal vous sera délivré et vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôts correspondant au 2/3 de votre don. Ainsi pour un don de 1000€, votre impôt sera réduit de 667€

Il est important d'insister sur le fait que tout ce qui a été réalisé par l'association a été possible grâce aux dons reçus de personnes généreuses mais aussi grâce au spectacle de danse.



### SPECTACLE GRANDIOSE LE 17 DÉCEMBRE 2022

Cette année encore, **les écoles de danse de Manosque s'associent à l'ADIS pour vous proposer un spectacle grandiose au théâtre Jean le Bleu à Manosque.** Comme d'habitude, les écoles de danse ont répondu présentes à l'appel de l'ADIS pour monter sur scène et vous proposer un spectacle unique. L'ADIS souhaite bien entendu remercier tout le monde pour son investissement pour que le spectacle soit des plus réussis.

**On vous attend nombreux et nombreuses pour venir les applaudir, pour passer une belle soirée et par solidarité avec nos amis africains.**



Spectacle de l'ADIS  
Samedi 17 décembre 2022 - 20h30  
Théâtre Jean Le Bleu - Manosque  
Tarif unique 12€  
Billetterie Office du Tourisme  
Ecoles de danse - Théâtre le jour même





# CONFITURES TRADITIONNELLES & BIOLOGIQUES "RICHES EN FRUITS, RICHES EN GOÛTS"



## PEYRUIS



### UN SAVOIR FAIRE UNIQUE ET RECONNU DEPUIS 1986

La manufacture familiale fondée en 1986 met à l'honneur les savoir-faire anciens respectueux des fruits, la cuisson au chaudron et les recettes régionales qui donnent aux confitures et aux compotes ce goût du « fait-maison » si différent des produits industriels uniformisés. Pendant toutes ces années la manufacture n'a cessé de se développer afin de proposer des confitures toujours plus originales, sans jamais déroger à la règle de base qui consiste à produire 100% bio, naturel et Français. Cette règle a permis aux « Comtes de Provence », d'être distribués dans une trentaine de pays à travers le monde, et de remporter de nombreuses distinctions en France et à l'étranger.



### ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT



Entreprise  
du Patrimoine  
Vivant  
L'Association  
des entreprises  
Françaises

La manufacture «Les Comtes de Provence», se démarque également par son label «Entreprise du Patrimoine Vivant». Décerné par l'Institut Supérieur des Métiers, ce label EPV créé en 2005 par l'État, met en valeur les établissements qui détiennent un patrimoine économique composé en particulier d'une compétence rare, renommée ou ancestrale, reposant sur la maîtrise de techniques traditionnelles ou de haute technicité.

Ces entreprises constituent souvent une vitrine économique de leur territoire. Ce label récompense l'implication de l'entreprise qui privilégie l'embauche de personnel et la transmission de savoir, plutôt que l'utilisation de machines. En parallèle et depuis de nombreuses années, la Manufacture s'est engagée, dans une démarche de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) labellisée PME+ pour favoriser l'emploi, la qualité de vie au travail et celle de son environnement : et bien sûr ses valeurs humaines de fraternité.



### CONFITURES, COMPOTES, MARMELADES, MIELS CONDIMENTS ET AUTRES GOURMANDISES FONT LA RENOMMÉE DES COMTES DE PROVENCE



### DES PRODUITS RÉCOMPENSÉS

Les prix décernés par le Concours général Agricole Paris, le Great Taste Awards de Londres, où le SOFI Awards de New-York, ne sont pas un hasard. Depuis le début de l'aventure, l'entreprise est dans une démarche de qualité et d'excellence mûrement réfléchie. Les fruits BIO utilisés proviennent essentiellement des pays du bassin méditerranéen et le sucre est exclusivement du sucre de canne privilégié pour son goût particulier et sa plus grande naturalité. Cuites au chaudron par de vrais cuisiniers/confituriers, seules les phases d'empotage, de mise en conserve, d'étiquetage et de conditionnement sont mécanisées.



### LA BOUTIQUE D'USINE

Venir à la boutique à Peyruis va vous permettre de vous rendre à l'endroit où sont fabriquées ces délicieuses confitures, vous y aurez le choix entre de nombreuses recettes dont certaines ne sont peut-être pas disponibles dans vos points de vente habituels. Ainsi vous pourrez acheter des confitures traditionnelles Bio (fruits jaunes, fraises, clémentine et pain d'épices...), des compotes et marmelades (compote d'airelles, de cerises...), des miels de Provence labélisés, des confits et moutardes (confit de figues, moutarde aux truffes de Provence...), des délices variés (délice de noix de coco, caramel au beurre salé, navettes de Provence...) ainsi qu'une sélection de coffrets gourmands à offrir pour les fêtes de fin d'année.



### OFFRE DE NOËL

Présentez la publicité en dernière page du magazine lors de votre venue en boutique et bénéficiez d'une remise de 30% sur tous les produits.

Composez vos colis gourmands !



Comtes de Provence / Agro'Novae  
Boutique d'Usine  
11 Espace Saint-Pierre - 04 310 Peyruis  
Tél. 04 92 33 23 00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h  
comtesdeprovence@agronovae.com  
www.comtes-de-provence.fr

# LA MAGIE DE NOËL S'INVITE À MANOSQUE TOUT LE MOIS DE DÉCEMBRE !



Comme l'année dernière la magie de Noël va s'emparer de la ville de Manosque pour mettre des paillettes dans les yeux des plus petits et bien entendu des plus grands. Marchés de Noël, parade, feu d'artifice et bien plus à découvrir ci-dessous....

## LANCEMENT DES ILLUMINATIONS

C'est le **vendredi 2 décembre** sur la **Place de l'Hôtel de Ville** que le coup d'envoi des festivités de Noël sera donné. En effet à **17h**, des **Animations Provençales** avec le Quadrille Sisteronnais et le Rode Osco Manosco vous feront patienter jusqu'au lancement officiel des illuminations. C'est donc à **18h** que **Monsieur le Maire de Manosque, Camille Galtier** procédera au **décompte d'avant lancement des illuminations de la ville**.

**A 18h15** place à la **Parade de Noël** qui descendra jusque sur l'esplanade de la poste. Pour l'occasion la fanfare Cubaine de Noël On de la Calle, la compagnie Métamorphose ainsi que la batucada La Clique assureront l'animation musicale.

Enfin pour clôturer la journée, à **18h45** un **Grand Feu d'Artifice** sera tiré du **Mont d'Or** pour le plus grand plaisir de tous. Chocolat et vin chaud seront servis et offerts à tous par le municipalité.

## MARCHÉS DE NOËL

Les 3 week-ends avant Noël, **place aux marchés de Noël sur la Promenade Aubert Millot** **Samedi 3 et dimanche 4 décembre** : c'est un marché de Noël associatif qui vous attend. Comme son nom l'indique, vous pourrez venir à la rencontre des associations présentes pour l'occasion.

**Samedi 10, dimanche 11 décembre** ainsi que **samedi 17 et dimanche 18 décembre** vous pourrez venir flâner devant les stands des artisans et producteurs, toujours sur la Promenade Aubert Millot. L'animation sera assurée par Bruno Klimis.



## MANOSQUE



## CHORALES ET MUSIQUES DE NOËL

Un Noël sans chants ni musique n'est pas un vrai Noël... **Le 3 décembre, à 15h**, à l'**église Romigier** vous pourrez assister à un **concert de musiques et chants traditionnels sacrés corses** avec **A Vuciata**.

**Le samedi 10 décembre** place au gospel avec **ICC Gospel Choir** à **15h** à l'**église Notre Dame de Romigier**.

**L'Harmonie Départementale** se produira quant à elle **le dimanche 11 décembre** à l'**église Saint Sauveur** à **15h**. Enfin pour les amateurs de **chants et musiques de Noël Provençal**, mais aussi pour celles et ceux qui veulent découvrir cette facette de nos traditions, ce sera **le samedi 17 décembre** à **15h** à l'**église Saint-Sauveur**.

## ILLUMINATIONS, MARCHÉS DE NOËL; CHANTS ET CHORALES... MANOSQUE VA VIVRE AU RYTHME DE LA MAGIE DE NOËL

## RALLYE VTT DE NOËL

Pour les plus sportifs d'entre vous le rendez-vous est donné **le dimanche 11 décembre** sur la **place du Terreau**. Les départs seront donnés entre 8h et 10h30. Au menu du ravitaillement : huîtres, foie gras, vin chaud... ainsi que d'autres surprises !

## NOËL DES SENIORS

Pour cette année encore **les séniors ne sont pas oubliés**, en effet la journée du **18 décembre** leur sera consacrée à la **salle des fêtes Osco Manoco**. Après le déjeuner, la troupe **Recto Verso** fera son **cabaret à 14h**. A l'issue du spectacle et **dès 15h30** un **bal musette** avec **l'orchestre Entre Nous** promet une belle après-midi.

*Attention il est nécessaire de s'inscrire auprès de l'AMPRA*

Cette année encore, la Ville de Manosque se pare de ses plus beaux atouts pour les fêtes de fin d'année. Le coup d'envoi sera donné le **vendredi 2 décembre** avec le lancement des illuminations. Nous vous dévoilons le programme pour que vous ne manquiez pas l'occasion de profiter de la magie de Noël



## LA PATINOIRE

Après son installation Place du Terreau pour Manosco Ski, la patinoire prendra ses nouveaux quartiers **sur la Place Marcel Pagnol** du **samedi 10 décembre** au **23 décembre**. Prêt pour chausser vos patins et venir glisser en famille ou entre amis ?

## MAPPING...

**Le vendredi 23 décembre** de **18h à 20h** rendez-vous **Porte Saunerie** pour assister au mapping **«A la recherche du Bonnet perdu»**. C'est un spectacle lumineux rythmé par une bande musicale projeté sur la façade de la Porte Saunerie qui ravira les plus petits comme les plus grands.

## PETIT TRAIN DE L'ACAM

**Du 17 au 31 décembre**, vous pourrez grâce au Petit Train de l'ACAM (Association des Commerçants de Manosque) **découvrir le centre historique de Manosque d'une manière différente**. Une façon bien sympathique de se promener autrement à Manosque !



Infos et programme détaillé

Mairie du Manosque

Tél. 04 92 70 34 00

<https://www.ville-manosque.fr/>

Manosque  
HAUTE-PROVENCE

2 DÉC • 31 DÉC

# NOËL à Manosque

ILLUMINATIONS

PETIT TRAIN

*Feu d'artifice*

RALLYE VTT

MARCHÉS  
*de Noël*

*Parade*

NOËL DES SÉNIORS

PATINOIRE

*Chorales  
& MUSIQUES*

MAPPING DE NOËL



WWW.VILLE-MANOSQUE.FR

# MAISON ROUGER : PAINS BIO, BÛCHES, PÂTISSERIES FINES ET AUTRES GOURMANDISES POUR LES FÊTES !



## MANOSQUE / PIERREVERT



Une fois de plus l'équipe de La Maison Rouger vous à concocter pour les fêtes des mets gourmands élaborés avec des produits de qualité.



### RÉSERVEZ VOS BÛCHES POUR NOËL !

Comme tous les ans, pour réserver les traditionnelles bûches, il faudra le faire exclusivement en magasin, à Manosque ou Pierrevert, et cela dès le samedi 3 décembre. Qu'elles soient glacées, prestiges ou traditionnelles, voici les bûches proposées :

#### Bûches glacées :

**Alexandra** : Glace Vanille Bourbon, meringue, sorbet à la fraise et biscuit aux amandes.

**Marguerite** : Glace Chocolat, meringue, glace caramel & beurre salé, biscuit aux amandes et au chocolat

#### Bûches prestige/entremets :

**Colette** : Mousse chocolat noir, crème chiboust vanille de Madagascar poire de Volx confites flambées et caramélisées.

**Simone** : Mousse fruits des bois, crème légère au nougat noir, croquante au grué de cacao et fruits secs, biscuit amande pistache

**George** : Mousse au citron vert, duo de crème et gelée de framboise cake citron.

**Virginie** : Mousse chocolat au lait et Marron d'Ardèche, confit d'abricot et miel de Vendée. Fondant au chocolat..

**Amelie** : Mousse à l'orange sanguine, crème brûlée Tonka et Vanille, ganache blanche à la cacahuète grillée.

*Et comme tous les ans, les noms des bûches ne sont pas donnés au hasard, avez-vous trouvé la thématique ?*

#### Bûches-Pâtisseries :

Façon forêt noire, Façon framboisier, Ganache au chocolat noir, Crème de marrons artisanale d'Ardèche et chantilly, Crème au beurre Grand-Marnier, Crème au beurre praliné.

La Maison Rouger pense aussi aux personnes avec des intolérances alimentaires, n'hésitez pas à vous renseigner en magasin.

### PENSEZ À RÉSERVER BÛCHES, PAINS, POMPES À L'HUILE ET AUTRES GOURMANDISES

### OFFRE SPÉCIALE NOËL !

La Maison Rouger vous propose une carte de fidélité prépayée pour d'une part faciliter votre venue en magasin et d'autre part vous faire bénéficier d'avantages. Avec ce précieux sésame vous pourrez profiter de remise tous les jours et cela sur tous les produits (de 5% à 20% de remise).



#### OFFRE DE NOËL

Pour toute création de carte avec chargement ou pour tout rechargement entre le 1<sup>er</sup> et le 31 décembre 2022, un **crédit supplémentaire de 5€ vous sera offert** (valable qu'une seule fois par client et pendant toute la durée de l'offre). Ce serait dommage de passer à côté et de ne pas en profiter !

Comme tous les ans la Maison Rouger prépare les fêtes de fin d'année avec des produits de qualité : bûches, pains bio, pâtisseries fines. N'oubliez pas de passer vos commandes...



### LES ROIS ET LA TOMBOLA

Rencontrant un vif succès depuis quelques années, la **Tombola des Rois est reconduite pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive et récompensera 5 gagnants !** Pour participer c'est très simple : pour l'achat d'une brioche des rois ou d'une galette **entre le 25 décembre et le 24 janvier, la Maison Rouger vous offre un ticket valable pour le tirage au sort qui aura lieu le 25 janvier 2022.**

En ce qui concerne les lots et bien cela est très simple, **1000 € sous forme de bons d'achats à dépenser dans vos boutiques préférées** récompensera les 5 gagnants lors d'un tirage unique. (soit 5 bons d'achats de 200€ chacun). C'est donc l'occasion de vous laisser tenter par une galette ou une brioche des rois pour avoir peut-être la chance de remporter un bon d'achat.



#### MAISON ROUGER

**Manosque** : Avenue Jean Giono  
Tél. 04 92 72 01 28

**Ouvert le 24 Décembre de 6h à 20h  
& le 25 Décembre de 8h à 13h**

**Pierrevert** : Place du 19 mars 1962  
Tél. 04 92 75 84 79

**Ouvert le 24 Décembre de 6h30 à 13h30  
et de 15h30 à 19h30**

**& le 25 Décembre de 8h à 13h**

*Vos magasins seront également ouverts  
le 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier*

*Attention aucune commande ne sera prise  
par téléphone ou en magasin  
du 23 décembre 12h au 25 décembre ainsi  
que du 30 décembre 12h au 1<sup>er</sup> janvier*



# Maison Rouger

- ★ 6 BÛCHES TRADITIONNELLES
- ★ 5 NOUVELLES BÛCHES PRESTIGES
- ★ 2 NOUVELLES BÛCHES GLACÉES
- ★ ET AUSSI : chocolats fins, marrons glacés, orangettes, truffes, cerises à la liqueur, macarons, nougats, pompes à l'huile et gibassiers, pain d'épices... pains bios.

**DU 25 DÉCEMBRE  
AU 24 JANVIER 2023**

**PARTICIPEZ  
À LA TOMBOLA DES ROIS !**

pour tout achat d'une galette ou brioche des rois,  
1 ticket de tombola vous sera OFFERT

**LA MAISON ROUGER  
OFFRE 1000€\* SOUS FORME  
DE BONS D'ACHAT  
POUR LES 5 PLUS CHANCEUX !**

(RÉPARTIS EN 5 BONS D'ACHATS DE 200€ CHACUN)



*Boutiques ouvertes  
les 24, 25, 31 décembre  
et le 1<sup>er</sup> janvier*



Maison Rouger

**MANOSQUE**

AVENUE JEAN GIONO - Tél. 04 92 72 01 28

Tous les jours de 6h à 20h

**PIERREVERT**

PLACE DU 19 MARS 1962 - Tél. 04 92 75 84 79

Du lundi au samedi de 6h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h30  
Le Dimanche de 6h30 à 13h30

# LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE SUBLIME LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



## MANOSQUE



L'équipe de la Foir'Fouille Manosque est bien décidée à vous accompagner dans la magie de Noël... C'est le moment de faire scintiller votre intérieur avec un large choix de sapins, guirlandes, figurines, crèches, santons, lanternes musicales et bien plus encore à venir découvrir sur place.

### AMBIANCES MAGIQUES...

Tous les ans, à l'approche de Noël on se pose la question : « comment décore-t-on le sapin cette année ? ». C'est dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque que vous allez trouver l'inspiration. **Différents univers sont agencés en magasin : Noël Traditionnel, Noël Nature et Boisé, Noël Coloré, Noël Chic, Noël Romantique ou encore Noël Enfantin.**

Ne pas oublier qu'un Noël sans sapin n'est pas un vrai Noël ! Vous pourrez donc trouver dans votre magasin **une large gamme de sapins artificiels** : verts, blancs, petits, grands... , les pieds de sapin, les tissus cache-pied font aussi partis des incontournables disponibles en magasin. Si vous avez envie d'illuminer votre maison de l'extérieur, là aussi la Foir'Fouille vous propose des **projecteurs laser, ses décorations lumineuses et animées, sans oublier les guirlandes électriques extérieures basse consommation (leds, énergie solaire), ainsi que des guirlandes électriques intérieures.**

Et pour faire les choses en grand, laissez vous tenter par des décors lumineux à poser dans votre jardin : licornes, écureuils, chevaux, hiboux, rennes, ours casse-noisettes, paquets cadeaux feront scintiller les yeux de tous.

Votre sapin sera sublimé par les nombreuses **boules, guirlandes, suspensions, étoiles et autres** sujets de toutes tailles et de toutes les couleurs. La tradition Provençale n'est pas oubliée, avec les **crèches et les tout nouveaux villages de Noël** pour recréer une ambiance chaleureuse et unique que vous pourrez garnir avec les nombreux accessoires : écorces, pierres, sables, lampadaires, papier roche, lanternes miniatures, neige en bombe ou en tissus, tubes et bombes de peinture, personnages divers... pour confectionner un décor plus vrai que nature.

**Couronnes de Noël, Père-Noël suspendu, pancartes décoratives, sucre-d'orge décoratifs, pochoirs et stickers** pour les vitres sont aussi disponibles.



Pour faire patienter toute la famille, pensez au calendrier de l'aveut !

Et quoi de mieux que de le faire soi-même ?

Là encore, votre magasin a pensé à tout ! Pour les plus gourmands, vous pourrez faire pétiller vos papilles avec les bonbons et les chocolats sélectionnés rien que pour vous...un délice.

Si vous êtes en panne d'inspiration pour les cadeaux, et bien vous trouverez sans aucun doute des idées aussi originales que variées... ainsi que de jolis emballages et sacs cadeaux festifs de Noël. Un grand choix de papiers cadeaux, pour petits et grands, est disponible ainsi que des boîtes cadeaux de toutes tailles et de toutes sortes. Pour les plus petits, venez vite découvrir les nouvelles peluches arrivées récemment en magasin à l'occasion de cet évènement tellement attendu.

### UN NOËL FÉRIQUE DANS VOTRE MAGASIN LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE



### DÉCO DE TABLES FESTIVES

Que ce soit pour Noël ou le nouvel An, on aime avoir une belle décoration de table avec une belle **nappe** et de beaux **chemins de table**. Vous trouverez un vaste choix de **grandes assiettes de présentation, de verres festifs, les couverts (dorés/noir chic), de centres de table, d'élégantes bougies et photophores, de porte-noms, de plateaux de Noël... qui seront du plus bel effet sur vos convives.**

Les assiettes en verre ou en céramique, les sets de table coquets ou encore les crackers festifs trouveront eux aussi leur place sur votre jolie table unique.

**Et pour l'occasion, profitez de l'opération « Réception » du 12 au 21 décembre.**

**Des offres particulières vous attendent en magasin.**

### PLACE AU RÉVEILLON

Pour un réveillon du Nouvel An réussi, on vient aussi faire ses achats à la Foir'Fouille.

**Carterie, cotillons, ballons, bracelets lumineux, déguisements, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour passer un réveillon mémorable.** Et cerise sur le gâteau, votre magasin vous propose aussi **des feux d'artifice pour illuminer la soirée.** Attention, ces derniers ne seront pas vendus aux moins de 18 ans. Notez qu'ils sont conformes aux normes en vigueur pour un usage à caractère strictement particulier.

### JANVIER : LE MOIS DU BLANC

Sitôt les fêtes terminées, on pense déjà au renouveau. Rien de tel qu'un vent de fraîcheur pour renouveler ses draps, ses couettes, ses coussins etc... La Foir'Fouille vous propose pour cela un large choix de produits à découvrir en magasin. **Alors notez le pour ne pas oublier : en janvier dans votre magasin c'est le mois du blanc !**

**La Foir'Fouille**

Avenue de la Libération - 04 100 Manosque  
Ouvert du lundi au samedi  
de 9h à 19h - non stop.

Ouverture les dimanches  
4,11 et 18 décembre 2022 de 10h à 19h

Actualités, jeux concours...  
Abonnez-vous à la page facebook  
du magasin

La Foir'Fouille Manosque

LA MAGIE  
de *Noël*  
FAIT SCINTILLER  
VOTRE INTÉRIEUR

La Foir  Fouille

Suivez votre magasin  
La Foir/Fouille  
Manosque



AVENUE DE LA LIBÉRATION  
Ouvert du lundi au samedi - de 9h à 19h NON STOP

**MANOSQUE**

Votre magasin sera ouvert les dimanches 4, 11 et 18 décembre 2022 de 10h à 19h

# SALON ARTS ET GOURMANDISES LES 3 ET 4 DÉCEMBRE 2022 À MANOSQUE !



## MANOSQUE

La Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec Durance Luberon Verdon Agglomération, organise la quatrième édition du Salon des Arts & Gourmandises à Manosque, les 3 et 4 décembre 2022 dans la salle Osco-Manosco. Une belle occasion de promouvoir le savoir-faire des artisans de la région avant les fêtes de Noël.



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.



### UNE QUARANTAINE D'ARTISANS LOCAUX

Cet événement réunira **une quarantaine d'exposants issus majoritairement du département.**

Confiseur, chocolatier, biscuitier ou encore brasseur... les artisans de bouche seront nombreux à vous faire déguster leurs créations.

**Les artisans d'art seront également présents pour vous présenter leurs créations en céramique, des chapeaux, des savons, des poteries et bien d'autres !**

**ARTISANAT, GOURMANDISES, IDÉES  
CADEAUX POUR LES FÊTES...  
LE SALON ARTS ET GOURMANDISES,  
LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE**



### 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 PACA a développé le label « Consommez local, consommez artisanal », qui défend les intérêts des artisans de Provence et incite le consommateur à privilégier l'économie locale.



**SALON ARTS ET GOURMANDISES  
3 ET 4 DÉCEMBRE 2022**

Vente, animations et démonstrations.

Entrée libre - 10H - 19H

Salle Osco Manosco - Manosque

Infos : 04 92 30 90 95





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

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

**3 & 4**  
**DÉCEMBRE**  
**2022**  
10H - 19H

# MANOSQUE

SALLE OSCO  
MANOSCO

**ENTRÉE  
LIBRE**



# SALON ARTS & GOURMANDISES



VENTES, DÉGUSTATIONS ET DÉMONSTRATIONS  
INFORMATIONS AU 04 92 30 90 95



Manosque

Manosque

[cmar-paca.fr](http://cmar-paca.fr) | PARTENAIRE D'AVENIR



# PARTAGEZ LES SECRETS DE NOËL CHEZ BOTANIC MANOSQUE !

Cette année, c'est dès le jeudi 3 novembre que la magie de Noël s'est invitée chez Botanic Manosque. Comme tous les ans, le village de Noël avec ses différents univers vous attend. Crèches, villages animés, boules, casse-noisettes et autres guirlandes vont vous faire basculer dans l'ambiance chaleureuse et festive que l'on aime tous : celle de Noël ! Vous avez tout le mois de décembre pour découvrir tout cela sur place.



## MANOSQUE



Après un mois entier de préparation, le tant attendu village de Noël a ouvert ses portes le 3 novembre chez Botanic Manosque. Ce ne sont pas moins de 300 m<sup>2</sup> dédiés à l'univers magique et enchanteur de Noël qui sont une invitation au rêve. Environ 1800 références de produits sont disponibles pour faire de Noël un évènement inoubliable.

Les petits comme les plus grands seront éblouis par la Maison des lumières avec un choix d'éclairages à leds, ampoules à très faible consommation d'énergie, pour le sapin, pour le jardin ou encore les façades de la maison. Dans le respect de la tradition provençale, vous trouverez tous les éléments nécessaires pour créer ou compléter la crèche : santons du santonnier Escoffier ainsi que les accessoires et décors.

Les villages miniatures animés, les décorations de sapin déclinées en différents thèmes de couleurs ne vous laisseront pas insensible et vous aurez certainement du mal à ne pas vous laisser tenter pour réaliser une magnifique décoration.

Notez que le traditionnel rouge, vert et or demeurent les couleurs incontournables et surtout indémodables de cette période.

Vous trouverez également tout le nécessaire pour réaliser une magnifique table de fête. Vous ferez le bonheur des plus petits avec les jeux et jouets en bois, sans oublier les magnifiques peluches.

### GOURMANDISES BIO

Toujours dans sa volonté de proposer des produits sains et naturels, vous pourrez en venant chez Botanic, découvrir l'offre alimentaire avec des produits issus de l'agriculture biologique. Les chocolats sans huile de palme ni lécithine de soja, les pains d'épices au miel, les panettones pur beurre feront pétiller les papilles des plus gourmands, mais pas que... Pensez aussi aux tisanes et aux thés présentés dans des coffrets cadeaux soignés, qui feront de magnifiques cadeaux à mettre au pied du sapin.



### LE VILLAGE DE NOËL S'EST INSTALLÉ CHEZ BOTANIC MANOSQUE

### SAPINS, FLEURS ET PLANTES...

Un Noël sans sapin, n'est pas un Noël ! Il va donc de soi que votre magasin Botanic, vous propose pour ce mois de décembre, des sapins naturels issus des pépinières Robin Jardin situées dans les Hautes-Alpes. Qu'ils soient de qualité « premium » ou de qualité « label rouge », il y en a de toutes tailles. Cette année encore, les pieds de sapins à réserve d'eau sont disponibles avec pour objectif de vous garantir une fraîcheur optimale de votre sapin.



### ... ET ANIMAUX

Chez Botanic on pense aussi aux animaux pour Noël. C'est donc pour cette raison qu'une large gamme de confections pour chiens basées sur les tendances actuelles de la mode est proposée en magasin. Alors pourquoi ne pas offrir à votre toutou adoré un joli manteau ? Au rayon animalerie, les friandises, jouets, cadeaux et accessoires tels que bonnets, noeuds papillon, calendriers de l'aveut autour du thème « Noël pour chiens et chats » sont aussi de rigueur. On n'oublie pas la gamme « oiseaux du ciel » pour que les petits volatiles puissent passer l'hiver du mieux possible.



#### BOTANIC MANOSQUE

Route de Volx - 04100 MANOSQUE

Tél. 04 92 70 00 00

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi de 9h à 19h en continu.

Le dimanche  
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30

# ESTHETIC FACTORY : ONGLES, CILS, SOURCILS, SOINS DU VISAGE... PRENEZ SOIN DE VOUS !

C'est toujours avec le sourire et la bonne humeur que Justine prendra soin de vous ! Que ce soit pour un soin du visage, une pose d'ongles, une épilation, un réhaussement de cils... vous allez enfin pouvoir prendre du temps pour vous. D'autre part, si vous êtes en panne d'idée cadeau à mettre au pied du sapin, pensez au bon cadeau !



## MANOSQUE



Depuis le mois de mars, mois d'ouverture de l'institut Esthetic Factory, Justine ne cesse de vous proposer de nouvelles offres pour toujours mieux prendre soin de vous... Avant de vous parler des nouveautés, **il est important de mettre en avant Naomie, qui vient épauler Justine au quotidien.**

En effet depuis septembre, **Naomie, diplômée d'un bac esthétique, vient prêter main forte à Justine tout en préparant son BTS.** Un beau duo qui promet de vous rendre belle...

### LES NOUVEAUTÉS CHEZ ESTHETIC FACTORY !

Pour cette fin d'année, la grande nouveauté est une nouvelle prestation qui vient s'ajouter à celles déjà proposées. En effet désormais Justine et Naomie proposent les soins du visage.

Ce sont deux soins qui sont proposés pour prendre soin de votre peau :

**- Soin anti-âge à base d'acide hyaluronique :** ce soin d'une durée d'une heure permet de «défroisser» les peaux fatiguées, de combler les rides, d'hydrater votre peau ou encore de réhausser les pommettes.

**- Soin du visage à base de vitamine C :** Recommandé pour tous les types de peau, ce soin d'une durée de 30 min ou 1h ( à voir avec Justine), va hydrater la peau en profondeur, l'apaiser, relever l'éclat naturel de votre peau. De plus, il rendra votre teint plus lumineux et uniforme. La vitamine C contenue dans les produits aura un effet anti-oxydant et régulera la production de sébum.

Pour ces soins du visage, Justine a choisi **une gamme de produits français mis au point par des médecins** sans contre indication pour les femmes enceintes ou allaitantes. Ces produits **100% d'origine naturelle et végan**, vont sans aucun doute sublimer votre peau et la rendre plus belle.

Pour avoir de belles mains, l'**institut Esthetic Factory propose désormais la « pose américaine »**. Il s'agit de poser des capsules directement sur vos ongles en fonction de leur taille Tout comme avec le gel, vous pouvez bien entendu choisir la forme, la couleur... **Cette technique se différencie d'une manucure avec du gel semi-permanent par sa rapidité et sa simplicité de pose.** Cette technique est idéale pour une pose temporaire... N'hésitez pas à demander conseil à Justine ou Naomie, elles sauront vous proposer la solution la plus adaptée à vos attentes.



Enfin, pour terminer avec les nouveautés de cette fin d'année, **votre institut propose maintenant le Microblading.** Cette technique est une technique de pigmentation qui consiste à **imiter les poils du sourcils grâce à des pigments.** Les sourcils vont être embellis, étoffés durablement tout en respectant la forme naturelle de ces derniers .Il est conseillé de faire une retouche tous les 12 mois pour garder de beaux sourcils !



### PRESS ON NAILS : LA SOLUTION POUR DE BEAUX ONGLES ÉPHÉMÈRES POUR LES FÊTES !

#### ET TOUJOURS...

Les prestations habituelles telles que **les épilations, les rehaussements et extensions de cils, le Brow Lift**, pour donner du galbes à vos sourcils, ou encore les soins des pieds sont toujours d'actualité...

Dans les prestations d'onglerie, Justine pratique toujours **la pose de gel semi-permanent.** Ongles en amande, courts, longs, avec French ou non, vernis flashy ou discret, strass, déco personnalisée... Justine s'adapte à vos envies !

Pour celles qui veulent de beaux ongles le temps d'un week-end ou d'une soirée, **pensez au « Press on Nail's».** Développées par Justine, **les petites boîtes avec kit de pose d'ongles vous permettent d'avoir de beaux ongles comme s'ils étaient posés en institut....** N'hésitez pas à demander à Justine, pour une quarantaine d'euros, **elle personnalisera les ongles en fonction de vos goûts et de vos envies !**



**POUR LES FÊTES PENSEZ AUX BONS CADEAUX !**



#### ESTHETIC FACTORY

367 Av. Georges Pompidou, 04100 Manosque

Tél. 06 70 76 61 08

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 19h - Le samedi de 9h à 14h

esthetic.factory@outlook.fr

Instagram : esthetic\_\_factory

Facebook : esthetic.factory

# NovaMac SPÉCIALISTE APPLE À MANOSQUE...



Pour les aficionados de la marque à la pomme, NovaMac va vous en faire voir de toutes les couleurs ! Pour trouver le matériel idéal, c'est l'adresse à ne pas rater. Ne perdons pas de vue que NovaMac vous propose tout au long de l'année des services tels que la réparation l'assistance, la maintenance ou encore la formation sur les produits Apple.



## MANOSQUE



Installé à Manosque au 3 boulevard Casimir Pelloutier, depuis plus de 8 ans, NovaMac, est spécialisé dans l'assistance, la formation, la vente, l'installation, la maintenance, le dépannage et la réparation de produits Apple. En effet, grâce à une expérience de plus de 35 ans en informatique et une connaissance parfaite des appareils Apple acquise au fil des années, Yves-Hervé Dujardin pourra vous apporter toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur les produits Apple tant réputés !

### LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS APPLE SONT CHEZ NovaMac À MANOSQUE !

Et toujours disponible chez NovaMac, le Mac Studio l'ordinateur de bureau nouvelle génération. Très compact avec une connectivité multiple, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour transformer n'importe quel espace en véritable studio de création. Avec des puces M1 Max ou M1 Ultra, le Mac Studio se révèle être extrêmement puissant et compact.

Découvrez vite en boutique la nouvelle gamme Apple Watch, il y en a pour tous les styles et tous les goûts. Pour celles et ceux qui aiment avoir les mains libres, c'est le moment de vous procurer les derniers AirPods Pro pour un son encore plus riche ! Toute l'année, la boutique vous propose des appareils Apple neufs ou reconditionnés, qui ont été contrôlés, mis à jour et qui sont tous sous garantie.

Les derniers produits d'Apple sont bien entendu disponibles à la boutique ou à la commande. Sachez également qu'en fonction de vos besoins, il vous sera possible de demander des facilités de paiements en plusieurs fois. Ceci se traite au cas par cas afin de répondre aux besoins de chacun et de manière adaptée.

### NovaMac RÉPARE VOS ORDINATEURS APPLE

Les appareils Apple sont des produits haut de gamme qui nécessitent une parfaite connaissance de leur fonctionnement et de leurs composants pour pouvoir les réparer au mieux. Aussi vous vous êtes sûrement demandé à quel endroit emmener votre matériel afin qu'il bénéficie une réparation ou des modifications optimales. C'est pour cela que NovaMac s'est spécialisé exclusivement sur la marque Apple afin que votre appareil préféré soit réparé ou upgradé dans les règles de l'art. Notons que NovaMac ne travaille qu'avec les pièces d'origine de la marque et uniquement de la marque. Chez NovaMac pas de mauvaise surprise, une fois de retour dans vos mains, votre matériel fonctionnera comme il se doit.

Que vous ayez un iPhone, un iPad, un Mac, ou une Apple Watch...

NovaMac est en mesure de répondre à toutes vos demandes concernant votre matériel Apple, quelle que soit l'année de votre modèle, tout en conservant la garantie constructeur. Que vous soyez un particulier ou une entreprise NovaMac sera en mesure d'intervenir à distance ainsi qu'en déplacement sur Manosque, Aix-en-Provence ou encore Avignon sur de nombreux points tels que :

- Recherche de pannes,
- Réparations simples ou complexes comme une vitre cassée d'iPad, un changement de bouton Home, un remplacement d'écran d'iPhone ou de carte vidéo d'iMac, de carte mère de Mac, etc...
- Remplacement de disque dur, récupération de vos données ...
- Maintenance et mise à jour de votre Mac.

Quel que soit le problème sur votre matériel Apple, contactez au plus vite NovaMac, qui vous proposera la solution la plus adaptée

### ASSISTANCE ET FORMATION

Vous avez besoin d'aide pour utiliser votre nouveau Mac ? Vous souhaitez quitter le monde du PC et vous former à l'utilisation d'un Mac et de son univers ? Quoi de mieux que de se faire accompagner pour cette nouvelle aventure qui commence avec les produits de la marque Apple. Passionnée depuis toujours, l'équipe NovaMac propose régulièrement des ateliers au magasin ou sur site, pour vous former aux appareils Apple et des assistances adaptées et sur-mesure par rapport à votre besoin.



NovaMac

3 boulevard Casimir Pelloutier  
04100 Manosque

Tél. 04 30 30 33 75 - contact@novamac.fr  
www.novamac.eu

Du mardi au vendredi de 9h-12h / 14h-19h  
Le samedi 9h-12h / 14h-17h



Nova Mac Manosque



### TOUTES LES NOUVEAUTÉS APPLE !

La boutique NovaMac propose à la vente : ordinateur (Mac mini, MacBook Air, MacBook Pro, iMac, Mac Pro, Mac Studio...), iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV et autres produits de la marque.

Régulièrement NovaMac vous propose les dernières nouveautés et versions de vos appareils favoris.

Dernière nouveauté en date, les MacBook Air et Pro avec puce M2 (processeur le plus puissant existant sur le marché public). Vous trouverez aussi le nouvel Ipad Air avec puce M1.

Et si vous voulez vous équiper du dernier smartphone de la gamme Apple, vous avez le choix entre les très puissants iPhone 14, 14 Ultra, 14 Pro ou encore iPhone 14 Pro Max (tous capables de détecter les accidents et d'appeler les secours, entres autres) vous les trouverez également en boutique.

Sans oublier l'iPhone SE, appareil avec un très bon rapport qualité prix, qui possède la 5G, et qui saura vous satisfaire.

# «CHANSONS ET COQUELICOTS» UN SPECTACLE EN HOMMAGE À ANNE SYLVESTRE !

Chanteuse française renommée Anne Sylvestre a marqué les esprits d'une part avec ses Fabulettes pour enfants et d'autre part grâce à ses chansons cultes et ses textes qui lui vaudront d'être comparée à George Brassens. Un hommage lui est rendu le 11 décembre à Volx dans la salle du foyer rural.



## VILLENEUVE



## ANNE SYLVESTRE

Anne Marie Beugras de son vrai nom était une célèbre auteure-compositrice-interprète Française très populaire dans les années 60 et 70; elle se produisait à la télévision auprès d'artistes prestigieux comme Georges Brassens, Barbara ou Georges Moustaki...

Née en 1934 elle commence à interpréter ses chansons en 1950, et enchaîne les représentations dans divers cabarets. Elle se fait un nom dès 1957 en chantant pour la radio. Son premier disque sortira en 1959. Elle fera ses premières grandes salles de concert en 1962 à Bobino et à l'Olympia. Anne Sylvestre sera souvent comparée à Georges Brassens en raison de la qualité de ses textes et parce qu'elle s'accompagne à la guitare comme lui. Durant sa longue carrière de chanteuse (60 ans), Anne Sylvestre participe à de nombreux projets. En 2020 elle est malheureusement victime d'un AVC et tire sa révérence...

## CONCERT HOMMAGE À ANNE SYLVESTRE, CHANTEUSE FRANÇAISE DE RENOM LE 11 DÉCEMBRE À VOLX

### CHANSONS ET COQUELICOTS

Neuf chanteurs, chanteuses, musiciens musiciennes et une metteure en scène se retrouvent pour rendre hommage à Anne Sylvestre, en créant le spectacle « Chansons et Coquelicots ».

Une attention particulière a été apportée au choix des chansons pour rendre compte de l'immense oeuvre de cette artiste, dans sa variété de ton, de propos, de couleurs musicales. Ce choix témoigne aussi bien de l'intériorité et la gravité de ses textes que de son phrasé piquant, tout en légèreté et en humour.

Le répertoire est accompagné principalement au piano et à l'accordéon, relayés ponctuellement par violons et guitares.

Les chansons sont interprétées alternativement en solo, duo, quartet ou en polyphonie collective, avec des arrangements originaux qui permettent une appropriation et une interprétation propre à chaque artiste.

Une sélection de textes issus de son recueil « Coquelicot et autres mots que j'aime » et de quelques-unes de ses tirades inoubliables viennent ponctuer le spectacle.

Les artistes participant à ce spectacle ont pour la plupart connu et côtoyé Anne Sylvestre de ce fait, cet hommage s'offre à son public à travers leur témoignage, leur émotion et une adresse personnalisée qu'ils souhaitent partager, pour continuer de faire vivre ses chansons.



### Hommage à Anne Sylvestre

Dimanche 11 décembre 2022

Foyer rural 04130 Volx

Tél. 04 92 70 18 00

### Réservation à partir du 28 novembre 2022

sur place en Mairie ou par courrier accompagné d'un chèque à l'ordre du Trésor Public ou par mail à [culture@mairie-volx.fr](mailto:culture@mairie-volx.fr)  
Tarifs : Adultes 10€ (à partir de 12 ans)  
Enfants 5€ (6 à 11 ans)

# L'IRRÉDUCTIBLE GOURMAND LE NOUVEAU REPÈRE DES GOURMETS ET GOURMANDS



## MANOSQUE



Depuis le mois de juillet, c'est une nouvelle enseigne qui a ouvert ses portes à Manosque. Epicerie fine, boucherie/charcuterie, fromagerie, vins et autres gourmandises sont à la vente. Ce qui fait la différence ? Tous les produits sont issus d'artisans, de producteurs locaux ou français, pour vous faire partager le goût du vrai..



L'Irréductible Gourmand, épicerie fine propose une offre de produits de producteurs locaux ou français, d'artisans sélectionnés avec soin dans l'objectif de « *vous faire partager avec vous le goût du vrai, du délicat et de l'inédit* ». La philosophie de Lou et Willy dans leur démarche est la suivante : « *Par nos paysans, par nos artisans, pour nos bons vivants* ». Ils vous attendent pour partager avec vous des pépites culinaires....

• **Côté Epicerie fine**, vous trouverez **des tartinables traditionnels, comme les terrines de la Maison Telme, les tapenades d'olives**, et des produits plus originaux comme la collection des tartines confectionnées avec de bons légumes ou encore les tartinables des chefs Timon et Sourrieu avec « *Figure de poulpe* ». Vous pourrez aussi profiter de la partie cave du magasin avec ses vins, bières et rhums arrangés.

### • Côté fromagerie

Lou et Willy vous proposent **plus de 80 fromages au lait cru et en lien direct avec les producteurs** grâce à leur partenariat avec L'Art de la Fromagerie. Vous trouverez des raclettes de Suisses, des gruyères d'Alpage fabriqués au chaudron, ainsi que des chaources, des camemberts, au lait de foin. Ils seront là pour vous faire découvrir de nouvelles saveurs et vous conseiller dans votre recherche.



**Petit plus de la maison :**  
commandez vos plateaux de fromages charcuteries ou mixte ainsi que vos raclettes ou vos fondues.

### • Côté boucherie / charcuterie

Là encore rien n'est laissé au hasard ! Au rayon charcuterie, les saucissons, chorizos, jambons cuits et crus avec des affinages de allant jusqu'à 48 mois, lonzo et autre coppa ne vous laisseront pas de marbre. Certifiées sans nitrites, les charcuterie sont élaborées par des charcutiers qui travaillent dans le respect du produit et qui font sécher leur charcuterie avec des séchoirs à air libre pour plus de saveurs...d'ailleurs même la peau des saucissons se mange!

Au rayon boucherie, vous trouverez **des pièces de viande de l'Aubrac, Black Angus, Prince du Sud ou encore de la viande maturée, du porc, du veau...** Ces dernières sont conditionnées sous vide pour ne perdre aucune saveur.

### • Côté sucré

L'Irréductible Gourmand propose aussi dans ses rayons **des aides culinaires pour vos pâtisseries et desserts : sucre, vanille, safran, ainsi que des poires pochées à la vanille en bocal...** Des gourmandises telles que des biscuits, confectionnés par la Boîte à Biscuits à Digne-les-Bains, les douceurs de chez Doucet Confiseur à Oraison ou encore du chocolat de dégustation de chez Pralus vous attendent. Enfin du café en grain ou moulu, du thé, des sirops, des jus de fruits ou encore des tartinables sucrées, du miel, **des confitures classiques ou avec des associations inédites, des caramels, confiture de lait et pâte à tartiner mettront eux aussi vos papilles en émoi.**



## POUR VOS REPAS DE FÊTES

Les fêtes approchent vous pouvez dès à présent, **réserver votre foie gras cru ou mi-cuit** ainsi que toute une gamme de **volailles fermières de plein air** ! Vous trouverez également **des produits à la truffe...**



### L'IRRÉDUCTIBLE GOURMAND

29 Chemin Theophile Fernaud

04100 Manosque

Tél. 04 13 37 06 84

[irreductible.gourmand@gmail.com](mailto:irreductible.gourmand@gmail.com)

Ouvert du lundi au samedi

de 900 à 19h00

Facebook : L'irréductible Gourmand

# EN DÉCEMBRE MOLIERÈ EST À L'HONNEUR !

Le Malade Imaginaire, Les Femmes Savantes, Les Fourberies de Scapin, cela vous fait obligatoirement penser à Molière ! 400 ans après sa naissance, découvrez ou redécouvrez le 9 décembre à Manosque les incontournables du théâtre français.

## MANOSQUE



### MOLIERÈ POUR LES COLLÉGIENS

Pour finir l'année Molière sur une note divertissante, artistique et culturelle, le Collectif du CD 04 des amateurs FNCTA propose deux sortes d'animations. Pour les collégiens, possibilité d'assister gratuitement, après réservation préalable et en formule obligatoire accompagnement scolaire, au montage **CHAPEAU BAS MOLIERE**, composé d'extraits relevant du programme des 6èmes, 5èmes et 4èmes. En DLVA, et avec le soutien du Service culturel, les collégiens, accompagnés des professeurs volontaires, pourront voir **CHAPEAU BAS MOLIERE** au Théâtre Jean le Bleu, le vendredi 09 décembre à 14h30 (extraits lus et joués du Bourgeois gentilhomme, de l'Avare, du Malade imaginaire, de l'Amour Médecin, et des Fourberies de Scapin)

Au Centre René Char, à DIGNE, et avec le soutien de la Ville, les collégiens, accompagnés des professeurs volontaires, pourront eux aussi voir le même **CHAPEAU BAS MOLIERE** le jeudi 15 Décembre à 14h30.

En parallèle, quelques interventions en classe, sont prévues dans les collèges.

Notons que toutes ces animations-collèges sont gratuites



DÉCOUVREZ OU REDÉCOUVREZ  
LES CLASSIQUES DE L'OEUVRE  
DE MOLIERÈ LE 9 DÉCEMBRE  
AU THÉÂTRE JEAN LE BLEU  
À MANOSQUE

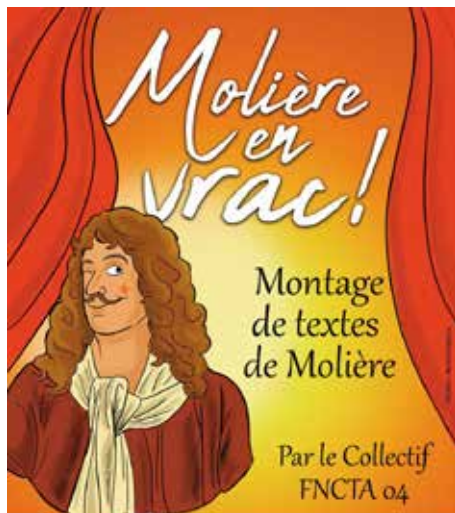
Plusieurs compagnies amateur du Département participent à ce montage, avec des extraits de l'Avare, Encore, Les fourberies de Scapin, Les femmes savantes, Les précieuses ridicules, Le Malade imaginaire, George Dandin, L'école des femmes. Selon les fragments retenus, les versions scéniques passent du classique au contemporain et pourtant, les messages restent bien les mêmes, quatre cents ans plus tard.

### MOLIERÈ EN VRAC, POUR TOUS

« Ah, les étranges animaux à conduire que les comédiens ! »

Ce montage est librement inspiré de L'Impromptu de Versailles où Molière décrit d'une façon saisissante ses relations en tant que chef de troupe, avec ses comédiens, avec sa femme, avec les prescripteurs de ses spectacles (dans ce cas précis, il s'agit du Roi) et avec ses ennemis, car il en avait beaucoup !

Plusieurs troupes du 04 se sont regroupées, le temps de ce montage, et en fonction des extraits possibles : le Poil de la Bête, d'Estoublon, le Théâtre de chambre, de Forcalquier, Plume en ciel, de Digne, Le Puits à coq, de Saint Etienne les Orgues, Cœurs accords, de Fontienne, et Rires Sourires de Sainte Tulle, qui signe une grande partie du concept. Grâce à cette belle diversité, vous pourrez assister à la représentation, classique ou décalée, d'extraits connus ou ignorés du grand Poquelin, dit Molière.



MANOSQUE - THÉÂTRE JEAN LE BLEU  
VENDREDI 09 DÉCEMBRE À 20H30  
Tarif unique 8 €  
Renseignements au 06 45 16 91 61



### MOLIERÈ EN VRAC !

Vendredi 09 Décembre à 20h30.

Théâtre Jean le bleu, Manosque  
Renseignements et réservations  
au 06 45 16 91 61 - Tarif unique 8€

Centre Culturel René Char, Digne,  
le jeudi 15 Décembre à 20h30,  
ce spectacles inaugure le ThéâtreO4,  
qui se poursuivra les vendredi et samedi  
16 et 17 Décembre

06 74 47 93 93 et 06 45 16 916 1  
Théâtre Henri Fluchère Sainte Tulle  
dimanche 12 Février à 16h.

Renseignements et réservations au  
06 07 90 41 58 et 06 45 16 91 61

Ces diverses animations autour de Molière, et celles de l'été -automne 2022, auront bénéficié de la bienveillance du Service culturel de la DLVA, de la Ville de Digne, des Communes de Montfuron, Manosque, Riez, Volx, et du CD 04

# TEKNOLOGIE CAFÉS : DU CAFÉ FRAÎCHEMENT MOULU, PAS EN CAPSULE...



## HENRI BÉRARD : TEKNOLOGIE CAFÉ

En véritable amoureux de bon café aux saveurs et arômes prononcés, **Henri Bérard fort de ses 25 ans dans la vente de café et de ses 18 ans d'expérience dans la vente de machine Jura**, n'a qu'un souhait : vous faire partager sa passion... Même s'il n'a pas de boutique physique, bien que vous puissiez voir les machines dans la boutique **l'Irrésistible Gourmand à Manosque**, Henri dispose de toutes les compétences et le sérieux requis pour vous guider au mieux dans votre achat. Relation client, service après-vente Henri mettra toute son expertise pour que vous soyez satisfait !

## MACHINE À CAFÉ JURA : GAGE DE QUALITÉ

Que vous soyez un professionnel ou un particulier, **se doter d'une machine à café en grain avec broyeur vous garantira un café riche en arôme qui répond à toutes les envies**. Avec leur design épuré, leur facilité d'utilisation associés à des matériaux nobles et à une qualité de finitions exceptionnelles, les machines af-fanchies du sigle Jura, deviennent de véritables objets de décoration. Robustes, elles sont fabriquées en matière ABS (utilisée pour les hublots d'avions) elles sont réglables pour des hauteurs de tasse allant de 5 cm à 11,5 cm et vous pouvez même les utiliser pour des bols ou de gros contenants (sur certains modèles). **Ce ne sont pas moins de 14 modèles qui sont proposés dans la gamme «grand public »** et selon le modèle que vous choisirez, **vous aurez la possibilité de faire du café chaud ou froid, d'avoir deux blocs thermiques pour jouer sur plusieurs qualités de café**.



## MANOSQUE



Le nettoyage et l'entretien automatique (sur tous les modèles de machines) est un réel avantage. **Et gros plus, toutes les machines sont connectées ou connectables**. C'est à-dire que depuis l'application téléchargée sur votre smartphone vous pouvez pré-régler vos préférences afin d'avoir un café qui vous convient. D'autre part, chaque personne de votre foyer pourra avoir ses propres réglages selon ses goûts...



**DU CAFÉ EN GRAIN FRAÎCHEMENT MOULU, POUR UN CAFÉ SAVOUREUX AUX ARÔMES DÉCOUPLÉS !**

## LES NOUVEAUTÉS !

Pour cette fin d'année, deux machines sont mises en avant ! **Tout d'abord la machine Z10 qui permet de faire du café chaud ou froid à base d'alcool ou de sirop, vous pourrez donc expérimenter de nouvelles saveurs**. Ensuite, la machine J8 vous garantira une **mousse incroyable, épaisse, dense très agréable et aromatique** avec un réservoir spécifique qui est prévu pour le sirop qui aromatisera cette dernière.

Vous en avez marre de boire du café en capsules ou dosettes qui n'a que très peu de saveurs et d'arômes ? Henri Bérard fondateur de Technologie Cafés a LA solution pour vous. Spécialiste de la vente de machine à café Jura sur Manosque, il vous garantira un café en grain fraîchement moulu... Laissez-vous convaincre !

**Bien entendu ces deux machines proposent comme toutes celles de la marque Jura la possibilité de faire des boissons telles que Macciato, Cappuccino, Café Latte, Décaféiné, Infusion, Café lacté ou encore du Thé.**

Les nouvelles machines, en plus du filtre contenu dans le réservoir d'eau, détartre l'eau stagnante. C'est la garantie d'une eau pure pour un café de qualité !

## MACHINES NEUVES, D'OCCASION OU RECONDITIONNÉES ET ACCES-SOIRES

Chez Technologie Cafés, en fonction de votre budget vous pourrez soit vous orienter vers **une machine neuve, garantie 25 mois** ou vers **une machine reconditionnée, qui sera environ 50 % moins coûteuse qu'une neuve**. Les machines reconditionnées, sont garanties 12 mois.

**Une gamme d'accessoires est disponible pour toutes les machines** : chauffe tasse, cool control, «mini frigo» à côté d'une contenance de 1l ou 2,5 l, qui vous permet de conserver le lait à une température de 4 degrés. Bien d'autres accessoires pour enrichir votre expérience « Jura » sont disponibles; n'hésitez pas à demander à Henri !



## TEKNOLOGIE CAFÉS

Revendeur agréé Jura à Manosque

Contact : Henri Bérard 06 73 26 97 68  
henriarmanberard@gmail.com  
<https://www.teknologie-cafes-jura.fr>







TEKNOLOGIE CAFÉS  
HENRI BÉARD

Un café fraîchement moulu, pas en capsule riche en arômes et qui répond à toutes les envies...



Machines à café Jura  
neuf et reconditionné

Sélection de cafés en grain

Coffrets de thés bios



SHOWROOM  
ET DEMONSTRATION



Retrouvez nos machines chez nos partenaires  
machines chez nos partenaires

- L'Irréductible Gourmand à Manosque
- Matériaux Trézzini à Laragne-Montéglin



Dégustation et démonstration  
le 10 décembre 2022 à partir de 13h  
chez L'Irréductible Gourmand - Manosque  
(En dessous de la station essence Leclerc)

**jura.**

REVENDEUR AGREE

TeKnologie Cafés Manosque

Tél. 06 73 26 97 68 | henriarmandberard@gmail.com

[www.teknologie-cafes-jura.fr](http://www.teknologie-cafes-jura.fr)

LIQUIDATION TOTALE

2 MOIS POUR TOUT  
CHANGER !

De - 15  
à - 60 %

L'art du  
Design

Showroom de 200 m<sup>2</sup>  
en centre ville

- Canapés / Meubles
- Draps / Coussins
- Rideaux / Couvre-lits
- Lampes / Lustres
- Vêtements H/F

GAGNEZ VOTRE CANAPÉ\*



«Le canapé  
français»

Jeu gratuit sans obligation d'achat - Date limite de participation le Vendredi 3 février 2023.

Inscription sur le site [mhm-manosque.fr](https://mhm-manosque.fr) ou en magasin - Tirage effectué le samedi 4 février 2023 au magasin MHM Manosque.

Visuel à caractère d'ambiance - \*Le modèle peut varier en fonction des stocks disponibles à la date du tirage au sort.

Du 03/12/2022 au 03/02/2023

Du mardi au samedi de 10h à 18h

18 avenue Jean Giono - 04100 Manosque - Tél. 04 92 87 66 68 - <https://mhm-manosque.fr>



mhm\_manosque



Mon Hom' & Moi

# ENGAGEZ-VOUS POUR PARTICIPER AU DÉFI FAMILLES À BIODIVERSITÉ POSITIVE !

Dès le mois d'avril et jusqu'en décembre 2023, vous allez participer au Défi Familles à Biodiversité organisé par l'association Colibricole et le Parc Naturel du Verdon. On vous en dit un peu plus pour vous convaincre d'y participer et vous inscrire avant le 10 mars 2023.



## VALENSOLE

### DÉFI FAMILLE À BIODIVERSITÉ POSITIVE QU'EST-CE-QUE-C'EST ?

Projet lancé par le Parc Naturel Régional du Verdon et l'Association Colibricole, l'objectif est de proposer à des familles de Valensole et alentours **des ateliers pour faire des économies d'énergie, cuisiner sain et sans gaspi, jardiner avec la nature etc...** Entre le mois d'avril et le mois de décembre 2023, ce sera **7 rendez-vous collectifs pour échanger, apprendre et faire ensemble pour veiller à la préservation du vivant**. Personne n'est sans savoir que manger, s'éclairer, se loger, entretenir son habitation ou encore jardiner impactent sur la biodiversité. Cette dernière nous permet de manger, respirer, réguler le climat, la qualité de l'eau et de l'air. En bref, elle contribue à notre bien-être et c'est donc pour cette raison qu'il est plus que nécessaire de la préserver.

Ce défi va s'articuler autour de 3 thèmes principaux ; le jardinage et le compostage (avec ou sans jardin), les habitudes culinaires et alimentaires et enfin les économies d'énergie au quotidien.

### VOUS VOULEZ Y PARTICIPER ?

C'est le moment de vous impliquer dans le défi. Seulement une dizaine de familles peuvent candidater; pour ce faire vous devez être résident de Valensole et de ses alentours, avec ou sans enfants, de tous les âges. Et bien entendu, vous devez avoir l'envie de participer à cette aventure collective. Les ateliers se dérouleront à Valensole, en salle, en extérieur, et même dans vos jardins si vous le souhaitez, au jardin partagé de la Voï, ou encore sur le site de compostage partagé du Colibricole. Bien entendu, **ces ateliers se veulent conviviaux, motivants, toujours basés sur le partage et l'émulation entre familles et intervenants.**

C'est le moment de proposer votre candidature, ces dernières sont possibles jusqu'au **10 mars 2023** ! La première rencontre se déroulera le 17 mars à 18h à Valensole.



**Formulaire d'inscription :**  
colibricole@gmail.com

Plus d'informations : [www.parcduverdon.fr](http://www.parcduverdon.fr)  
Tél. 06 62 49 74 15

## «MANOSQUE» L'EXPOSITION DE CRÊCHES DU 3 AU 24 DÉCEMBRE EN L'ÉGLISE NOTRE DAME DE ROMIGIER

C'est pour le plus grand plaisir de tous que « Les Amis de Notre-Dame de Romigier » organisent une exposition de crèches au cours de ce mois de décembre. Pour l'occasion, nous vous dévoilons les moments phares de cette exposition

## MANOSQUE

Confectionner une crèche dans la tradition provençale est un vrai travail de fourmis... afin de vous faire partager cet art, l'association Les Amis de Notre Dame de Romigier organise l'exposition «Manosque» qui vous permettra de découvrir les crèches traditionnelles. L'exposition est marquée par des dates clés à ne pas manquer...

### Samedi 3 décembre 2022

Cette journée ouvrira l'exposition de crèches à l'Église Notre-Dame de Romigier. Ce sera l'occasion d'assister à la bénédiction des crèches et si vous le souhaitez, vous pourrez venir avec votre petit santon (petit Jésus) pour qu'il soit béni lui aussi ! Suivra ensuite un concert gratuit de chants polyphoniques corses interprétés par le groupe « A Vuciata ».

### Mercredi 7 décembre 2022

De 15h à 17h une conférence Tradition de Noël sera donnée par « La Bastido Manosco ».

### Samedi 10 décembre 2022

C'est à 11h toujours en l'Église Notre Dame de Romigier que l'exposition sera officiellement inaugurée.

### Samedi 17 décembre 2022

Pour patienter et sentir un peu plus l'atmosphère de Noël, **ne manquez pas à 17h un concert de chants et musiques de Noël « Nouvé dei pastre »** par Le Rode Osco Manosco.

### Mercredi 21 décembre 2022

C'est une **veillée calendale en musique «Bastido de Manosco et Art d'Eole»** Traditions Provençales contées et en musique qui vous est proposée.

### Samedi 24 décembre 2022

En cette veille de Noël et dernier jour de l'exposition, vous pourrez venir admirer pour quelques heures seulement les magnifiques crèches. **En effet l'exposition sera ouverte seulement de 10h à 12h.**



**«Manosque»**

Exposition de crèches

Eglise Notre Dame de Romigier  
Manosque

Entrée libre tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 18h



# NICOLAS CAVISTE DEPUIS 200 ANS S'INSTALLE À MANOSQUE !



## MANOSQUE



### TOUT PART DE LÀ...

Louis Nicolas le fondateur de l'enseigne a été précurseur dans le domaine puisqu'il lance en **1822 la vente de vins en bouteille** (avant il fallait acheter un fût, ou boire sur place dans les cabarets et boutiques de vins) et en **1840 la livraison à domicile**.

Bilitis et William, deux amis dont la passion commune n'est autre que le bon vin, ont décidé d'ouvrir à Manosque leur commerce sous l'enseigne « Nicolas ». Pourquoi Nicolas et pas une autre enseigne ? Tout simplement parce que les deux compères se retrouvent dans les valeurs de la marque qui sont **la proximité et le relationnel privilégiés avec la clientèle**. Dans le but d'effectuer une reconversion professionnelle, ils ont donc effectué une formation spécifique au sein de Nicolas afin de pouvoir ouvrir une franchise. Et c'est ainsi que le magasin Nicolas a ouvert ses portes au mois d'octobre à Manosque.



### UNE LARGE OFFRE...

En poussant les portes du magasin, **Bilitis et William vous accueilleront avec plaisir pour vous guider dans votre achat parmi les nombreuses références en magasin**.

Côte du Rhône, Vins de Loire, Bordeaux, Bourgogne sans oublier les champagnes et mousseux sont les incontournables du magasin.

Vous trouverez également **des vins régionaux soigneusement sélectionnés par les œnologues de la marque Nicolas**. Ainsi, vous pourrez dénicher des petites pépites de la région, que Bilitis et William ne manqueront pas de vous conseiller.

En effet, selon vos goûts, il y aura forcément un vin qui va vous correspondre dans le magasin. Vous pourrez également vous projeter sur le menu des fêtes et réaliser **un accord mets/vins parfait grâce aux conseils de Bilitis et William**.

Pour ceux qui apprécient les vins étrangers, il y en a également quelques uns en magasin, et petit plus non négligeable, **si vous ne trouvez pas sur place le vin que vous vouliez absolument, vous pourrez tout à fait le commander**.

**Ce ne sont pas moins de 3000 références qui sont disponibles, des petits vins aux grands crus avec toujours le même objectif : vous proposer des bouteilles au bon rapport qualité/prix.**

Amateurs de bonnes bouteilles, vous connaissez certainement l'enseigne Nicolas qui propose depuis maintenant 200 ans un large panel de bouteilles de vin, champagnes et quelques spiritueux. Si vous ne connaissez pas encore, voici un petit tour d'horizon du nouveau magasin de Bilitis et William à Manosque.

### IDÉES CADEAUX... VOTRE CAVISTE NICOLAS VOUS PROPOSE UN GRAND CHOIX DE VINS ET DE SPIRITUEUX

### ÉGALEMENT CHEZ NICOLAS

En plus des vins et champagnes, l'offre en boutique est également élargie avec quelques produits d'épicerie fine (tapenade...), quelques whiskies, vodkas et également des rhums ainsi que des spiritueux Français. Comme nous sommes bientôt en période de fêtes, **vous pourrez bien évidemment composer des coffrets cadeaux personnalisés et adaptés à tous les budgets, pour votre famille ou vos amis**.

Et le petit plus qui fait toute la différence, si vous avez un achat de dernière minute avant un repas, **quelques bouteilles sont conservées dans une cave à vin réfrigérée, ce qui vous permettra d'avoir un vin à bonne température, même au dernier moment**.

Tout au long de l'année, des opérations spéciales avec la mise en avant de quelques produits sont prévues... N'hésitez pas à vous rendre régulièrement en boutique pour vous tenir au fait des mises en avant des produits et des remises exceptionnelles.

**Enfin pour toujours mieux répondre à vos besoins, le magasin est ouvert du lundi au dimanche midi ...**



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



### CAVE NICOLAS

9 Boulevard Mirabeau - 04100 Manosque

Contact : 09 73 89 49 18

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

<http://www.nicolas.com/>

Ouvert du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30

Le dimanche matin de 9h30 à 12h30

# NICOLAS

DEPUIS 1822

*Le spécialiste du vin depuis 1822*



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

## Vins & Champagnes Spiriteux Coffrets Cadeaux

9 Boulevard Mirabeau  
04100 Manosque - Tél. 09 73 89 49 18  
nicolasmanosque@gmail.com  
[www.nicolas.com](http://www.nicolas.com)  
facebook : Cave Nicolas Manosque

**BON DE RÉDUCTION**

DU 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2022 AU 31 JANVIER 2023

**- 5%**

À valoir sur présentation de ce coupon  
lors de votre passage en caisse chez  
votre caviste **NICOLAS à Manosque**

Hors promos en cours, offre non-cumulable.  
Voir conditions en magasin.



# PETITS, GRANDS, VIVEZ UN NOËL EXTRAORDINAIRE À ORAISON !



Ce Noël 2022 sera extraordinaire à Oraison... Durant tout le mois de décembre, de nombreuses animations et festivités sont programmées pour faire patienter les plus petits, avant l'arrivée du Père-Noël. Le passage vers 2023 sera aussi mémorable ! En avant-première, nous vous dévoilons le programme des festivités.



## UN MOIS DE DÉCEMBRE ANIMÉ !

### ► Du 1<sup>er</sup> au 31 décembre 2022

Les salles du Château accueillent de nouveau cette année la **Féerie de Noël** mise en place par l'Association Olido et la Ville d'Oraison. Il paraît même que le **Père Noël** viendra rendre des petites visites pour l'occasion...

*Féerie de Noël : tous les jours de 14h à 18h.  
Le mardi de 9h à 12h et de 14h à 18h.  
Présence du Père Noël : 4, 11, 17 et 18 décembre.*

Tout le mois de décembre vous pourrez admirer la **Crèche Provençale** installée à l'Eglise « Notre-Dame-du-Thor ».



## ORAISON



### MARCHÉS DE NOËL, CONCERTS, PARADE, FÉÉRIE, LOTO, SPECTACLE... UN NOËL 2022 EN GRAND À ORAISON !



#### ► Vendredi 2 décembre

Loly Circus vous donne rendez-vous pour un **spectacle de cirque « Panique à l'atelier »** à 18h30 dans la **Salle de l'Eden**. Une chose est certaine, petits et grands vont passer un agréable moment.

#### ► Samedi 3 décembre

Comme tous les ans, le début du mois de décembre est la période du **Téléthon**. Pour l'occasion, rendez-vous **Place du Kiosque de 10h à 16h**, pour assister à cette manifestation.

Si vous avez envie de pousser la chansonnette, alors ne manquez pas le **karaoke-concert** qui se tiendra à 18h dans la **salle de l'Eden**. AVDC (A vous de chanter), organisateur de cette soirée vous attend avec impatience !

#### ► Dimanche 4 décembre

La Banque Alimentaire organise la **Braderie de Noël**. Ce sera l'occasion de dénicher des trésors **toute la journée de 10h à 17h** dans la **salle de l'Eden**.

#### ► Samedi 10 décembre

Place au sport ! Participez à la **Foulée de Noël** à partir de 8h45, pensez d'ores et déjà à vous inscrire sur [www.lafouleedenoeil.org](http://www.lafouleedenoeil.org)

L'esprit de Noël et toute la féerie de ce moment tant attendu de l'année, s'invitent à Oraison du 1<sup>er</sup> au 31 décembre 2022. Braderie, marché, parade, spectacle... tout est prévu pour passer un mois de décembre magique .

#### ► Mercredi 14 décembre

C'est à 18h dans la **salle de l'Eden** que vous pourrez assister au **concert des professeurs de musique** organisé par l'école de musique «Edouard Chappe» d'Oraison.

#### ► Samedi 17 décembre

Un Noël sans marché n'est pas un Noël... Organisé par le Comité des Fêtes d'Oraison, il se tiendra en **centre-ville de 8h à 19h**.

La fin de cette journée du 17 décembre sera clôturée par la **Parade de Noël en centre-ville, à partir de 17h30**. A la fin de la parade, un **feu d'artifice sera tiré du Stade Sauvecane** pour mettre des étoiles dans les yeux de tous !

#### ► Dimanche 18 décembre

Si vous n'avez pas la possibilité de venir le samedi 17 au **marché de Noël**, vous pourrez vous rattraper le dimanche. Il se tiendra en **centre-ville de 8h à 19h**.

**A 20h, à l'église, le concert de Noël** sera donné par le groupe de gospel de Max Zita.

#### ► Mardi 27 décembre

Pour tenter de remporter le gros lot, **Oraison Rugby Club** vous attend dans la **salle Gai Miniet** pour le **Grand Loto de Noël**.

#### ► Dimanche 31 décembre

Pour basculer vers l'année 2023 dans la bonne humeur, venez fêter la Saint-Sylvestre avec le **Comité des Fêtes, qui organise le Réveil-lon du jour de l'An, dans la salle de l'Eden**. Attention le nombre de places étant limité, pensez à réserver avant le 11 décembre au 06 51 34 72 34.



Office de Tourisme Communautaire

Tél. 04 92 78 60 80

**Vœux de Benoît Gauvan,  
Maire de la Commune d'Oraison  
Vendredi 13 Janvier 2023 à 18h30  
Salle de l'Eden - Oraison**

> Du 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2022 <

Marché de Noël / Parade / Féerie au Château / Foulée de Noël  
Concert / Spectacle de cirque / Loto / Karaoké-Concert  
Braderie / Téléthon / Feu d'artifice / Crèche Provençale...

# Un Noël EXTRAORDINAIRE à Oraison

**Informations : Office de Tourisme Communautaire au 04 92 78 60 80**

Téléchargez  
l'application  
Ville d'Oraison



[www.oraison.fr](http://www.oraison.fr)



Ville d'Oraison

# UN NOËL GOURMAND AVEC FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR

Préparez Noël en douceur chez François Doucet Confiseur... Mille et une compositions gourmandes vous attendent dans le magasin d'usine et sur le site internet, de quoi ravir les gourmands.



## Oraison



C'est en 1969 que François Doucet élabore ses premières confiseries, au cœur de ses ateliers en Provence. Depuis, le savoir-faire, les recettes et la maîtrise du geste perdurent, et font l'authenticité des douceurs François Doucet Confiseur.



Il règne au sein des usines de fabrication François Doucet Confiseur **une harmonie des gestes et des techniques nécessaires à l'élaboration des confiseries d'excellence de la maison**. Seul le bruit des turbines à chocolat en cuivre vient troubler un ballet savamment orchestré pour concocter les savoureuses recettes... Un savoir-faire récompensé par le label Entreprise du Patrimoine Vivant qui témoigne de cet engagement d'excellence Française.

Laissez-vous tenter par leur sélection spéciale Noël... Pâtes de fruits, pralinés ou encore fruits secs enrobés de chocolat, il y en a pour tous les goûts...

“ Cette année, pour patienter avant Noël, profitez d'une surprise chaque jour durant le mois de décembre !

Produit offert, réduction...

venez le découvrir dans notre magasin d'usine à Oraison.

## SÉLECTION DE DOUCEURS DE FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR

«Chacune de nos gourmandises est issue d'une véritable passion familiale pour la confiserie d'excellence, qui fera de votre dégustation une expérience unique»



### L'ÉCRIN FESTIF

Le coffret festif par excellence, composé de nos plus belles confiseries : Raisins au marc de Champagne, Noisettes lait et noires brillantes, Pralino ou encore Amour de cerise... de quoi découvrir nos différentes gourmandises sublimes de nuances éclatantes d'or, d'argent et de cuivre.

### L'ÉCRIN PÂTES DE FRUITS DE NOËL

Obtenues à partir d'une base de fruits dont la préparation révèle une inégalable saveur, ces pâtes de fruits sont présentées sous la forme de différents demi-fruits saupoudrés de sucre présentés dans cet écrin aux couleurs de Noël... L'assortiment est composé de pâtes de fruits saveurs abricot, mandarine, poire, fraise et framboise.



### COFFRET JARDIN DES DOUCEURS

Ce magnifique coffret regroupe 8 de nos emblématiques créations, à base d'amandes et de fruits récoltés dans les meilleurs vergers de la région. Laissez-vous séduire par un subtil équilibre entre chocolats équitables, fruits d'exceptions, savoir-faire et recettes authentiques... Chaque création est issue du terroir provençal, pour votre plaisir gourmet.



## FRANÇOIS DOUCET CONFISEUR

Zone Artisanale, 04700 Oraison

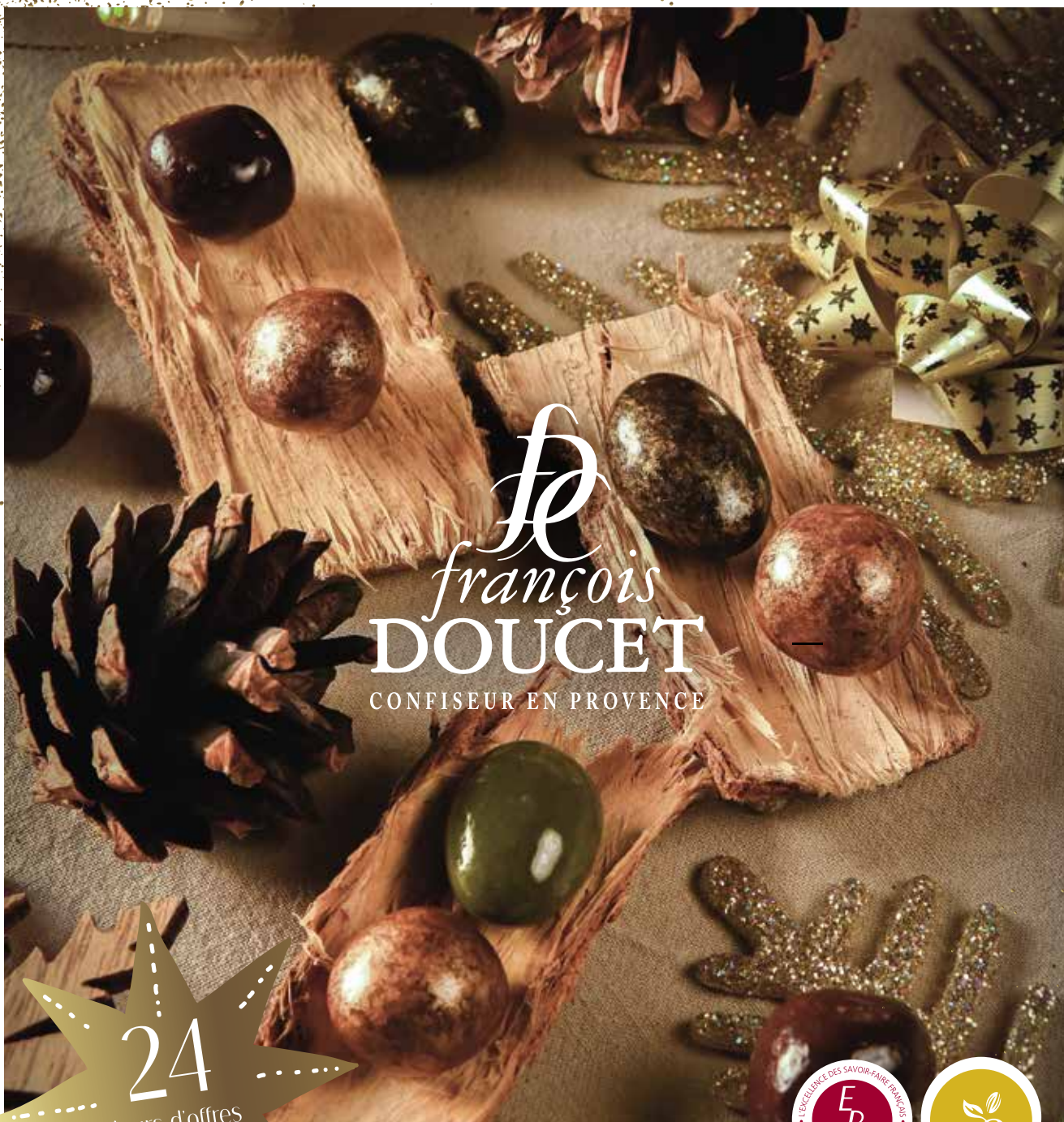
Horaires du mois de Décembre : Du Lundi au Vendredi 9h30 - 18h non stop

Le Samedi et le Dimanche 9h30 à 12h30 13h30 à 18h00

[www.francois-doucet.com](http://www.francois-doucet.com)



CONFISERIES CHOCOLATÉES & PÂTES DE FRUITS GOURMANDES



*francois*  
**DOUCET**  
CONFISEUR EN PROVENCE

24

jours d'offres  
exclusives !

# UN NOËL EN DOUCEUR

**VENTE DIRECTE D'USINE À ORAISON**

Lun / Ven : 9h30 - 18h non stop | Sam / Dim : 9h30 à 12h30 - 13h30 à 18h00

CS 30100 - Zone Artisanale - 04700 Oraison | + 33 (0)4 92 78 63 61 | [magasin@francois-doucet.com](mailto:magasin@francois-doucet.com)

[www.francois-doucet.com](http://www.francois-doucet.com)



# PASSEZ LE CAP 2023 AU CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS !

Pour le réveillon du Nouvel An, le Casino Partouche de Gréoux-les-Bains renoue avec le traditionnel dîner concert, suivi de la soirée dansante. C'est le moment de venir passer une soirée inoubliable et pourquoi pas remporter le gros lot !



## GRÉOUX LES BAINS



**CASINO**  
GRÉOUX LES BAINS

**Samedi 31 déc.**  
À partir de 20h00

**JOHNNY L'ÉTERNEL**  
Christian Gil

**DINER CONCERT & SOIRÉE DANSANTE**  
Animée par Christian GIL & Co

Menu 100€ (hors boissons)  
+ 10€ de crédits de jeux offerts !

**Réveillon Saint Sylvestre !**

**Partouche** Casino - Restaurant - Événements

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)

## TENTEZ VOTRE CHANCE

Lors de votre venue, 10 € de crédit de jeu vous seront offerts. Ce sera l'occasion de voir si vous avez de la chance. qui sait peut-être même que vous allez remporter le jackpot !

De plus, vous pourrez goûter au frisson du jeu sur l'une des nouvelles machines à sous. Installées le 8 décembre, les machines Solar Ink sont uniquement disponibles dans quelques casinos Partouche en France, dont celui de Gréoux-Bains.

Vous pourrez également titiller le hasard sur les nombreuses autres machines : machines à rouleaux vidéo, machines à poker, Megapot, roulette anglaise électronique... sans oublier les tables de jeux traditionnels.

Et si l'expérience du Casino est une première pour vous, n'ayez pas d'inquiétude, toute l'équipe est bel et bien présente pour vous accompagner dans la découverte de l'univers du jeu et faire de votre expérience de jeu un moment unique !



## CASINO PARTOUCHE

Avenue des Thermes  
04800 Greoux Les Bains  
Contact : 04 92 78 00 00

**Réservation pour le dîner concert  
du 31 décembre 2022  
au 07 88 64 33 83**

## LA SAINT SYLVESTRE AU CASINO

Cette année, c'est décidé, vous venez passer le réveillon de la Saint-Sylvestre au Casino de Gréoux-les-Bains. Ce sera l'occasion de venir vous mettre les pieds sous la table pour déguster le menu spécial concocté par le chef du Bistrot du Casino. Dans un cadre festif, et convivial c'est un tour de chants qui vous attend pour le plus grand plaisir de tous. Ensuite, suivra un concert de Johnny interprété par Christian Gil pour ensuite laisser place à la soirée dansante.

C'est dès 19h30 que l'équipe vous attend pour un réveillon mémorable. Pensez à réserver, les places sont limitées;

**DÎNER CONCERT,  
SOIRÉE DANSANTE,  
SALLE DE JEUX...**

**LE 31 DÉCEMBRE SE PASSE AU  
CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS**

**DÎNER CONCERT**  
Johnny l'éternel

31 DÉCEMBRE 2022 À PARTIR DE 19H30

**TARIF**

**100 €**  
par personne (hors boissons)

**10 €**  
de crédits de jeu offerts !\*

\*Une carte d'identité valable vous sera demandé pour entrer en salle de jeux.

**PROGRAMME**

**Début de soirée :** Tour de chants  
**Milieu de soirée :** Concert Johnny et soirée dansante

Velouté de lentilles,  
foie gras maison et  
pain d'épices

Trilogie de la mer  
(Tartare de St-Jacques et  
ses huîtres farcies, saumon gravlax)

Chapon aux morilles

Assiette du fromager

Gourmandises du réveillon

Une coupe de champagne

**BISTROT DU CASINO** Avenue des Thermes - 04800 Gréoux-les-Bains  
INFOS & RÉSERVATION **07.88.64.33.83**

**CASINO**  
GRÉOUX-LES-BAINS

**À partir du  
8 déc. 2022**



# Faites briller LE JACKPOT!

Découvrez les machines à sous Solar Link

**En exclusivité chez Partouche**

Opération soumise à conditions, voir règlement dans les casinos participants. GROUPE PARTOUCHE À DIRECTOIRE ET CONSEIL DE SURVEILLANCE, SA, au capital de 192.540.680 €, 141 bis rue de Saussure - 75017 PARIS, 588 801 464 RCS PARIS.

18+

Casinos • Hôtels • Restaurants • Événements • Spectacles

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)

  
**GOUVERNEMENT**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

# VILLA CASTELLANE, RESTAURANT, SPA, HÔTEL, PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS À GRÉOUX LES BAINS

Depuis mi-juillet dernier, un nouvel hôtel/restaurant SPA s'est ouvert à Gréoux-les-Bains. Cet établissement construit autour de l'ancien pavillon de chasse du Marquis de Castellane ne manque pas de charme. On vous emmène avec nous pour un petit tour des prestations que vous trouverez à La Villa Castellane.



## GRÉOUX-LES-BAINS



### UN LIEU INÉDIT

Niché entre le parc naturel régional du Luberon et les Gorges du Verdon, au cœur de notre belle région, la Villa Castellane est un établissement qui respire le calme et la sérénité. Le projet de moderniser cette belle demeure du 19<sup>e</sup> siècle, tout en gardant ce cachet historique, a été un pari osé, mais force est de constater que le résultat vaut le coup d'œil et donne à cette demeure et à son parc arboré, une touche contemporaine et raffinée qui vous ravira et sera propice au lâcher prise et à la détente le temps d'un repas, d'un moment de détente au spa ou lors de votre séjour. Bien que situé à Gréoux les Bains, bien connu pour ses thermes et son tourisme en saison, Taner KURT et ses équipes vous accueillent toute l'année pour que vous puissiez en profiter



### HÔTEL ET SPA

Avec une ambiance « zen », les chambres et appartements de La Villa Castellane allient parfaitement confort et design moderne. Isolées des espaces de vie de l'hôtel, les chambres de 30 m<sup>2</sup> et la suite de 55 m<sup>2</sup> équipées tout confort, vous offrent toute la quiétude et l'intimité que vous attendez d'un établissement haut de gamme, dans une décoration cosy. Les matériaux de qualité sont bien agencés, la lumière joue avec le marbre, le bois, le verre et les couleurs chaudes pour des instants « cocooning » parfaits. Pour ce qui est des appartements, en plus de la décoration soignée, vous bénéficiez de tout le confort et l'équipement nécessaire pour profiter de votre séjour en parfaite autonomie.

Maintenant que vous savez que vous allez bien dormir, **l'instant détente va se prolonger avec le SPA et l'espace fitness.** Même l'ouverture est prévue uniquement pour janvier 2023, nous pouvons vous dire que le Spa se trouve dans **un espace contemporain de 300 m<sup>2</sup> entièrement dédié au bien-être.** **Vous pourrez profiter de tous les soins et alterner entre hammam, jacuzzi, sauna et piscine miroir, bref que du plaisir...**

**Et si vous êtes en manque d'inspiration de cadeaux pour les fêtes ou tout simplement si vous avez envie passer quelques jours pour vous détendre et en profiter, c'est l'endroit idéal ! Vous pouvez bénéficier de coffrets cadeaux et de bons cadeaux, directement en ligne sur le site internet.**



### HÔTEL - SPA RESTAURANT BISTRONOMIQUE OUVERT À TOUS POUR UN MOMENT DE DÉTENTE ABSOLU !

### RESTAURANT ET BAR

Villa Castellane possède un restaurant bistronomique ouvert à tous et à toutes, tous les jours midi et soir, et cela même si nous n'êtes pas clients de l'hôtel. Avec une cuisine privilégiant les produits de saison et les spécialités de notre terroir méditerranéen, sans pour autant oublier la gourmandise et le raffinement, vous pourrez trouver à **la carte selon la saison, des grandes salades, du rouget, de la daurade royale, du bœuf ou des langoustines, le tout accompagnés de légumes de saison.**



### OFFRE SPÉCIALE !!

**Du 1<sup>er</sup> décembre 2022 au 31 janvier 2023 pour tout menu acheté au restaurant, un cocktail de bienvenue vous sera offert.** N'oubliez pas de présenter la publicité ci-contre ou tout simplement d'indiquer que vous venez de la part du Magazine Mouv'in !

La carte propose aussi pour les fins de repas un vaste choix de fromages ainsi que des douceurs sucrées telles que des millefeuilles, mousses au chocolat ou bien macarons... La cave du restaurant n'est pas en reste, car vous pourrez accompagner vos plats avec une sélection de vins de qualité de la région, mais aussi des vins de Bourgogne, de Loire ou Côtes du Rhône, ainsi que des champagnes et crus classés.



**Une offre spéciale pour Noël et les fêtes de fin d'année est proposée.**



Dès le mois de janvier une **formule brunch** vous sera proposée **tous les dimanches de 12h00 à 15h00** (réservation obligatoire) pour vous détendre et profiter au maximum sans rien n'avoir à faire.

Vous pourrez avoir accès à la Piscine (quand elle est ouverte) au tarif de 45.00 € et 25.00 € pour les enfants.



### VILLA CASTELLANE

A 200 mètres des Thermes, face au Parc de la Villa Olivia et du Casino  
Avenue des Thermes  
04800 Gréoux-les-Bains

Restaurant ouvert tous les jours midi et soir

Réservation en ligne sur  
[www.villa-castellane.fr](http://www.villa-castellane.fr)

ou par téléphone au 04 13 37 46 06

# VILLA CASTELLANE



## HÔTEL — SPA RESTAURANT BISTRONOMIQUE

(Restaurant ouvert tous les jours midi et soir)

Retrouvez les saveurs authentiques d'une cuisine bistronomique traditionnelle privilégiant des produits frais, de saison, des spécialités de notre terroir méditerranéen, autour d'une carte gourmande et raffinée.

**Un cocktail maison de bienvenue offert pour tout menu acheté lors de votre visite sur la période du 1<sup>er</sup> décembre 2022 au 31 janvier 2023.**

**À 200 mètres des Thermes, face au Parc de la Villa Olivia et du Casino.**

**Réservation directement sur notre site internet**

**[villa-castellane.fr](http://villa-castellane.fr) ou au 04 13 37 46 06.**

# Thierry Valance

Monsieur Horoscope du magazine



Tous les mois vous êtes nombreux et nombreuses à vous rendre directement à la fin du magazine pour découvrir ce que vous réservent les astres. Mais savez-vous qui délivre tous les mois ces prévisions ?

La personne qui se « cache » derrière l'horoscope n'est autre que **Thierry Valance, médium de naissance. Né avec le don qui lui a été transmis par son arrière grand-mère, entre les deux c'est une véritable synergie qui s'est installée alors qu'ils ne se sont jamais rencontrés.** Originaire de Saint-Tropez, vous avez peut-être déjà entendu sa voix sur les ondes, Europe 1, RTL ou même vu à la télé. **Il aime guider et aider les personnes dans leur vie, et cela même s'il est un solitaire dans l'âme.** De plus, il voue une passion, pour les animaux et plus particulièrement les chats.

## MEDIUM ET ÉCRIVAIN

**En plus de son activité de médium, Thierry Valance est aussi écrivain.** En effet il aime écrire et éprouve réellement le besoin de le faire et c'est donc pour cette raison qu'il n'hésite pas à coucher sur papier toutes ses idées qu'il peut tout à fait laisser de côté et les ressortir quelques mois ou quelques années après. Au départ, l'écriture était une démarche personnelle, puis au fil du temps cette passion pour l'écriture l'a conduit vers l'écriture de romans. Vous avez peut-être lu **Le Grimoire de Melchior** qui a été édité en 2017 ou encore **Nadir l'enfant du Nil** qui lui a été édité un an plus tard, en septembre 2018.

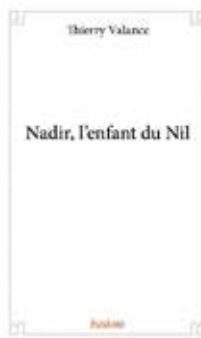


Dans ces deux romans où l'ésotérisme à toute sa place, il ne faut pas perdre de vue que cet univers fait partie intégrante de la personnalité de Thierry Valance.

**L'écriture de ses deux romans est étroitement liée à des changements qui ont pu intervenir dans sa vie.**

Dans son premier roman/fiction, *Le Grimoire de Melchior*, c'est un voyage insouciant et magique qui est proposé au lecteur. En ce qui concerne *Nadir l'Enfant du Nil*, Thierry qualifie ce livre de « leçon de vie ».

**Si vous aussi vous souhaitez découvrir l'univers de Thierry Valance, l'écrivain, n'hésitez pas à vous procurer ses deux romans.**



Aujourd'hui afin de mieux connaître Thierry, le monsieur Horoscope du magazine, il vous livre quelques confidences....

“

*J'ai trouvé toujours cet exercice compliqué et difficile de parler de soi, des projets car certains voient le jour et d'autres se meurent avant même d'exister. Ce que j'aimerais à ce jour véhiculer, n'est autre que ma vérité : « j'ai donné toujours par amour, j'ai donné sans retour, j'ai donné sans rien demander, j'ai donné sans compter. »*

*J'ai connu, un échec que j'ai pris comme une trahison de la part d'un groupe pour lequel je m'étais donné corps et âme, et puis après plus de 20 ans j'ai été remercié comme un mal propre, alors que mon bébé marchait bien, je tairai leurs noms car ils ne méritent pas de la publicité.*

*Aujourd'hui, j'écris des romans dont je suis fier ; Nadir l'enfant du Nil et le Grimoire de Melchior, les deux ont été publiés et là je suis dans une nouvelle rédaction ; j'aime créer pour vous tout simplement.*

*Actuellement, mon grand projet ce serait d'être avec vous au cœur d'une découverte sur Instagram la découverte du Tarot. Je ne ferai pas de vous des médiums mais peut-être de bons Tarologues, car les 22 arcanes majeurs sont une histoire de votre vie, suivez l'évolution sur Facebook portail que je ne maîtrise pas trop mal.*”



**Thierry Valance**

Consultations en ligne  
et recrutement pour entreprises

Tél. 06 01 26 65 40

thierryvalance@me.com

# MARDI 6 DÉCEMBRE : MARCHÉ DE NOËL PAR L'ASSOCIATION « LES AMIS DE L'ÉPI BLEU »

Nous avons plutôt l'habitude de venir flâner sur les marchés de Noël le week-end. L'association «Les Amis de l'Epi Bleu» cassent les codes et vous convient le mardi 6 décembre à partir de 13h00 au marché de Noël de l'Epi Bleu à Puimisson



## PUIMOISSON

### LE MARCHÉ DE NOËL

Association loi 1901, « Les amis de l'Epi Bleu » vise à mettre en place des activités pour les résidents de l'EHPAD l'Epi Bleu à Puimisson. Afin de récolter des fonds pour proposer toujours plus d'activités, **c'est un marché de Noël qui est organisé avec la vente d'objets réalisés par les résidents lors des divers ateliers d'animation.** Si le temps le permet, dans le patio, les exposants ayant répondu présents pour l'occasion, vous feront découvrir leurs produits.

**La Maison Angelvin** sera présente avec ses produits tels que huile d'olive, amandes, essence de lavande... Pour faire pétiller vos papilles, le stand **Les Gourmandises de Yann** seront également présentes avec ses biscuits sucrés/salés, ses pâtisseries... **L'Abeille Rayonnante** proposera une sélection de produits de la ruche : miels de Provence, pollen, propolis ou encore cire d'abeille,



sans oublier **Maelys Provence** avec ses savons et cosmétiques naturels fabriqués à Valensole dans le respect de l'environnement. Enfin il faudra aussi compter sur la présence de **l'Association La Voï** de Valensole très active quant il s'agit de favoriser la créativité, la convivialité...

A noter aussi qu'une **tombola avec des beaux lots à gagner sera aussi organisée avec un tirage prévu le 22 décembre.** Les tickets seront en vente sur place le jour J, ainsi qu'à la supérette du village du 07 décembre au 21 décembre.



**Marché de Noël de l'Epi Bleu**  
Mardi 6 décembre 2022 à partir de 13h  
**Contact : 04 92 74 54 18**  
[administ.puimisson@ght04.fr](mailto:administ.puimisson@ght04.fr)

EHPAD l'ÉPI BLEU  
Quartier Les Ferrayes  
04410 Puimisson

Après le COVID et la pluie en 2021 qui a obligé le CASC de St-Martin-de-Brôme à annuler la Pastorale, cette année le rendez-vous est donné le 24 décembre 2022 pour une 13<sup>ème</sup> édition...



## ST MARTIN DE BROME : LA PASTORALE ENFIN RETROUVÉE !

### SAINT-MARTIN-DE-BRÔME

#### LA PASTORALE ENFIN DE RETOUR

Cette année, c'est un groupe d'amis, heureux et motivés qui s'est retrouvé pour espérer vous enchanter avec ce nouveau rendez-vous artistique. Hommes, femmes et enfants de Saint-Martin de Brôme se mettent en scène sous le regard d'autres bénévoles, qui, dans l'ombre, fabriquent les costumes, conçoivent les lumières et règlent le son.

**Pour sa 13<sup>ème</sup> édition, la Pastorale a réuni un grand nombre d'acteurs, de 7 à plus de 77 ans qui proposent quatre tableaux joués dans les rues du village. C'est le fruit d'un travail et d'un plaisir partagé sous la houlette du metteur en scène Mireille Chong.**

La colère, le rire et l'émotion se mêlent pour conter cette merveilleuse histoire de Noël ou le final sur les aires de la tour nous donne le frisson.

**Cette année, nos amis les Rois Mages se sont égarés, et se cherchent.** Balthazar perdu au milieu des marchands sort une étrange carte sous l'œil surpris des villageois.

Gaspard et Melchior ramenés par des enfants assistent à la préparation des bougies, tandis que Balthazar poursuivant son chemin se retrouve dans un camp des gens du voyage.

Quelle émotion enfin lorsque tous se retrouvent et descendent vers cette grande lumière ou le divin enfant les attend dans la crèche auprès de Joseph et Marie !

**13<sup>È</sup> PASTORALE DE SAINT-MARTIN-DE-BRÔME LE 24 DÉCEMBRE À 17H30**

**A l'issue de la représentation, c'est autour d'un vin ou d'un chocolat chauds que la petite troupe sera heureuse de parler de vos émotions, remarques et réflexions.**

Un moment de partage qui se clôturera sur une belle note cette fin d'après-midi, juste avant la messe de Noël. La Pastorale est un des temps forts de notre association, un moment de création, de culture, d'émotion et d'échanges qui permet de construire avec tous, la volonté du CASC de « *vivre et faire vivre notre village tous ensemble* ».

**Alors rendez vous le 24 décembre à 17h30 à l'entrée du village** coté Allemagne en Provence pour découvrir le millésime 2022 de la Pastorale de Saint Martin de Brômes.

Président du CASC : Jean-Luc Martin

**Pastorale St Martin de Brôme**  
Samedi 24 décembre 2022 17h30

Entrée du village  
04800 - St Martin de Brome

# LA CAPSULE : EN DÉCEMBRE ET JANVIER CELA CONTINUE !



O la Capsule il n'y a pas de trêve... En effet, la salle de concerts reste toujours active et vous propose des concerts variés pour le plus grand plaisir de tous. Nous vous dévoilons le programme de ces deux mois.



## MANOSQUE

**SAMEDI 10 DÉCEMBRE À 21H**

La Capsule

**ZAR ELECTRIK + YIRIBA** [afro/fusion]

► **Zar Elektrik**, c'est la rencontre de trois musiciens activistes de la scène méditerranéenne qui aboutit au mariage entre transes gnaouies, musiques subsaharienne et électro ensorce-lante.

► **Yiriba** - s'inspire de la musique traditionnelle du Burkina Faso et fusionne avec le rock, le reggae, le jazz et le blues pour créer un melting-pot musical énergique et dansant ! Avec Adiouma aux percussions, Evan à la guitare, Fred à la basse, Helio à la batterie et Kady au chant, découvrez un répertoire original afro-fusion.

Tarifs : 8€ / 10€



**JEUDI 15 DÉCEMBRE À 19H**

Petite Salle Jean le Bleu

**LE JAZZ AU FÉMININ** [conférence – concert]

Le jazz épouse l'histoire de la musique dans un contexte de musique populaire. Dès le début de l'histoire du jazz, les chanteuses sont très visibles, Billie Holiday et Ella Fitzgerald, et les instrumentistes le sont beaucoup moins, Lil Hardin, Hazell Scott, jusqu'à une invisibilité totale pour certaines d'entre elles...

Nous vous proposons de (re)découvrir le jazz féminin en partageant de multiples écoutes. La conférence se conclut par une partie concert.

Tarif unique : 5€

**JEUDI 19 JANVIER À 19H**

Petite Salle Jean le Bleu

**TCHAVA GENZA** [jazz manouche]

De la pompe manouche qui swing avec brio et humour. S'inspirant librement des grands maîtres du D'JaaaZzz, Tchava Genza crée sa propre recette musicale, de bonnes compositions maison saupoudrées de quelques vieilles rengaines de la New Orleans. Phil, Jilo et Kevin parcourent les répertoires populaires avec une aisance et un plaisir communicatif !

Tarifs : 8€ / 10€



**SAMEDI 28 JANVIER À 21H**

La Capsule

**LES RAMONEURS DE MENCHIRS**

[punk rock]

C'est au printemps 2006 qu'eut lieu la naissance explosive des Ramoneurs de Menhirs. Dans la nuit bretonne à danser, sur fond de boîte à rythme survoltée, une guitare punk saturée s'unit alors au chant traditionnel partisan et aux thèmes frénétiques d'un couple de sonneurs. Le cocktail punk-trad est détonant !

Tarifs : 10€ / 12€



### EXPOSITION

Du 3 au 28 janvier, venez revivre les temps forts de la Capsule à travers l'exposition des œuvres des membres du club photo de la MJC de Manosque. De son lancement en septembre 2021 à aujourd'hui, près de 200 artistes s'y sont produits, et si ces moments ont pu être capturés, c'est grâce au travail des photographes, qui, fidèles, ont mêlé leur passion au monde de la musique. **Cette exposition est donc une manière de mettre en lumière leurs compositions ainsi que celles des musiciens.**



Infos et renseignements

Tél. 04 92 72 19 70 - [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)

[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)



# ESPACE JEUNE, COMPÉTITION DE SKATE ET CINÉ CLUB À LA MJC !

Durant les vacances scolaires la MJC reste ouverte pour le plus grand plaisir des ados. De belles activités sont encore programmées du 19 au 23 décembre pour les 14-17 ans au Repaire.



## MANOSQUE

### ESPACE JEUNE : LE REPAIRE

**L'Espace Jeune le Repaire sera ouvert du lundi 19 au vendredi 23 décembre 2022**

À chaque vacance scolaire, l'espace jeunes Le Repaire ouvre ses portes aux jeunes entre 14 et 17 ans. Avec le thème « Bienvenue en Théorie », l'équipe vous a concocté un programme « aux petits oignons » : Repas Festif, patinoire, grands jeux, bricolage, soirée karaoké, tournoi de Tok et de « chess-boxing », débat, soirée films, jeux-vidéos...

Inscriptions et renseignements au secrétariat de la MJC : 04 92 72 19 70



### COMPÉTITION DE SKATE « BEST TRICK DE NOËL » SAMEDI 17 DÉCEMBRE

La junior Association Skate endurance organise son premier **BEST TRICK DE NOËL le samedi 17 décembre 2022 de 12h à 16h 30 au skatepark de Manosque.**

Le principe de la compétition est simple, chaque figure réussie permet de gagner un lot. Cet événement entièrement organisé par les jeunes, est l'occasion de se trouver avant les fêtes et de gagner des lots à offrir ou pour soi.

**A gagner : des produits cosmétiques homme et femme et du matériel et accessoire Skate Deluxe.**

*Pour financer cette compétition, une tombola est organisée par la junior association, les tickets sont en vente à l'accueil de la MJC de Manosque.*

### INFO CINÉ-CLUB

**MERCREDI 11 JANVIER**

**Vous êtes passionné de cinéma et souhaitez partager votre passion ?  
Le Ciné-Club est fait pour vous !**

Le Ciné-Club de la MJC de Manosque vous invite à **participer à son comité de pilotage le mercredi 11 janvier à 16h à la MJC de Manosque.**

Cette rencontre permettra de choisir la programmation, les dates et les thématiques des débats pour les séances du mois de février et mars.



Renseignements  
Tél. 04 92 72 19 70 - [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr)  
[www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

# DEUX MOIS DE PROGRAMMATION CULTURELLE AU CENTRE RENÉ CHAR DE DIGNE-LES-BAINS



## DIGNE-LES-BAINS

La programmation culturelle du Centre René Char ne fait pas de pause en décembre et en janvier. De belles représentations vous attendent : concerts, spectacles jeune public, théâtre... Notez les dates dans vos agendas pour n'en manquer aucune !

### BARRUT

[polyphonies / percussions occitanes]

#### Samedi 3 décembre

20h30 - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Barrut, c'est une bête composée de trois femmes et quatre hommes qui font de la polyphonie et qui tapent très fort sur des tambours. *La Part de l'Orage*, c'est une histoire racontée sur scène, un récit captivant. Il emporte le public dans une épopée où diverses émotions s'entremêlent avec une énergie parfois proche de la transe...

[www.oxivent-production.com/barrut](http://www.oxivent-production.com/barrut)

En partenariat avec l'Institut d'études occitanes



### LA VOIX

[spectacle théâtre et sonore]

#### Judi 8 décembre

19h - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Librement inspirée du récit de *La Voix humaine* de Jean Cocteau, récit d'une rupture amoureuse par téléphone, Yure Romão propose une nouvelle création.

Ce spectacle est une invitation à explorer la voix dans toute sa puissance et ses différentes dimensions : poétique, communicationnelle, théâtrale et sonore.

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence

### CAFÉ ZIMMERMANN

[musique classique]

#### Samedi 10 décembre

20h30 - Centre culturel René-Char - Tarifs de 18 € à 6 €

Bach's the imaginary book, un cahier de musique imaginaire construit comme une playlist et qui dispense cependant une vraie leçon de musique à travers les oeuvres intimes composées par Bach à la fin des années 1740. Ces oeuvres purement instrumentales par leur qualité d'écoute laissent libre cours à l'imagination.

[www.cafe-zimmermann.com](http://www.cafe-zimmermann.com)



### POUR NOËL, OFFREZ UN SPECTACLE !

Une idée de cadeau originale pour vivre un moment unique. Pour vous aider dans le choix de vos spectacles, rendez-vous sur le site du centre culturel René Char [www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)



### BILLETTERIE

sur le site de vente en ligne et à l'accueil du CC René Char  
Du **lundi au jeudi de 9h à 11h45** et de **14h à 17h30**  
(le vendredi jusqu'à 16h30)

**Fermeture exceptionnelle du 24 décembre au 1<sup>er</sup> janvier inclus**

**Renseignements : 04 92 30 87 10**

[ccrc@dignelesbains.fr](mailto:ccrc@dignelesbains.fr)

Retrouvez l'intégralité de la saison sur [www.centreculturelrenechar.fr](http://www.centreculturelrenechar.fr)

## LES TAMBOURS DE GAÏA

[jeune public/conte musical]

**Mercredi 4 janvier**

15h - Centre culturel René-Char

Tarif unique 6 €

Les Tambours de Gaïa, c'est l'histoire des Hommes, des Animaux et de leur destinée commune.

C'est l'histoire d'un tout petit pays et de la découverte de la modernité par ses habitants.

Un conte musical et philosophique interprété par deux musiciens dont un conteur, où piano, percussions et machines créent un univers onirique qui s'entremêle avec le récit.

En partenariat avec l'Association MARACÂ



## DES YEUX POUR TE REGARDER

[jeune public/spectacle musical]

**Mercredi 18 janvier**

15h - Centre culturel René Char

Tarif unique 6 €

dès 4 ans - durée : 35 min

Une chanteuse et un violoncelliste se rencontrent et partagent le plaisir de chanter et de jouer de la musique ensemble, autour d'un filophone, cet étrange instrument à cordes. Ce spectacle aux accents chaleureux invite petits et grands pour une traversée musicale malicieuse.

En partenariat avec la Ligue de l'enseignement 04



## DUO GOBI RHAPSODIE

[musiques du monde]

**Vendredi 20 janvier**

20h30 - Centre culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Le duo Gobi Rhapsodie propose une musique unique, au croisement des chants mongols, de la musique classique et du jazz. Leur premier opus est baptisé *Nar*. *Nar* c'est le soleil mongol qui brûle les steppes, c'est la lumière qui brille dans nos cœurs, c'est l'énergie vitale qui anime le chant du duo Gobi Rhapsodie !

[www.artsetmusiques.com/musiques-du-monde/la-buonasera](http://www.artsetmusiques.com/musiques-du-monde/la-buonasera)

Concert présenté dans le cadre des tournées du Chainon et du réseau Cercle de Midi



## LAURENT MAUR QUARTET

[jazz]

**Samedi 28 janvier**

20h30 - Centre culturel René Char

Tarifs de 18 € à 6 €

Laurent Maur, harmoniciste renommé et virtuose, s'est entouré de trois musiciens talentueux pour nous faire (re) découvrir l'harmonica. Grâce à cet instrument expressif et puissant, il nous emmène à travers un répertoire mêlant compositions, arrangements et reprises.

Un moment rare de jazz teinté d'un romantisme à la fois mélancolique, chaleureux !

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



## DANS LE CADRE DU OFF !

**PRESKOPOINTS** [spectacle musical]

**Samedi 3 décembre**

15h et 21h - Palais des congrès

5 € tarif unique (billetterie en pré-vente sur [www.coeurlavande.fr](http://www.coeurlavande.fr) ou 04 92 36 15 11 et le jour même)

Show avec musiques et sketches organisé dans le cadre du Téléthon.

Infos et réservation sur le site :

[www.coeurlavande.fr](http://www.coeurlavande.fr) et au 04 92 36 15 11

## NOËL ET LE CASSE-NOISETTE

[danse classique et moderne jazz]

**Judi 15 décembre**

20h30 - Palais des congrès - Entrée libre

Spectacle de danse classique et modern jazz du conservatoire départemental 04 inspiré de célèbres contes et ballets du répertoire, autour du thème de Noël.

## THÉÂTRÔ 04 [théâtre]

**Les 15, 16 et 17 décembre**

Centre culturel René Char

**Judi 15 décembre** : Chapeau bas, Molière ! Hommage à Molière, avec accueil d'élèves des établissements de Digne.

**Vendredi 16 et samedi 17 décembre** : Journées réservées aux compagnies amateurs du 04 et des départements voisins.

Renseignements :

06 07 90 41 58 et 06 45 16 91 61

## UNE HISTOIRE DE LA MUSIQUE MODERNE EN 88 MINUTES AVEC L'ENSEMBLE TÉLÉMAQUE

[concert-narration]

**Samedi 7 janvier**

20h30 - Centre culturel René Char

Entrée libre

Après le succès d'*Histoire de la Musique en 66 minutes*, retrouvons l'étrange professeur Paulus Olivierus à la recherche du plus grand chef d'œuvre jamais écrit au vingtième siècle, accompagné de l'extravagante cantatrice Galina Galinevskaja.

## CANTO SAUVAGE

[musiques du monde / Argentine]

**Samedi 14 janvier**

20h30 - Centre culturel René Char

Tarif unique de 5€ (réservation le jour même)

Le trio Canto Sauvage partage avec le public son univers de compositions à la frontière entre la tradition folklorique d'Amérique du Sud et l'influence moderne (rap, jazz, fusion...)

# LIONS CLUB, DERNIÈRE LIGNE DROITE AVANT LA FIN DE L'ANNÉE



LIONS CLUB  
MANOSQUE



## RETOUR SUR LE GRAND LOTO DU LIONS CLUB

Le loto du Lions Club est peut-être un des événements les plus attendus par beaucoup d'entre vous. Cette année il s'est tenu le dimanche 6 novembre à la salle Osco Manosco et nous pouvons dire que **cette nouvelle édition à été un vif succès ! En effet, ce sont plus de 800 personnes qui sont venues tenter leur chance** pour espérer remporter l'un des nombreux lots mis en jeu. C'était une belle après-midi où l'adrénaline à l'annonce des numéros était à son comble. A l'entracte, crêpes, boissons, pop corn et autres gourmandises ont aussi rencontré un beau succès.

N'oublions pas la **présence d'Olivia Natter qui était venue présenter son livre** «journal de bord» qui raconte le parcours de Maxime son fils atteint d'un cancer à l'âge de deux ans. Le Lions Club avait d'ailleurs offert à Maxime, un baptême de l'air. Un beau moment d'émotion et de partage lors de cette journée exceptionnelle.

## MANOSQUE



## LE LIONS CLUB APORTE UNE AIDE HUMAINE ET FINANCIÈRE

## LIDEUR DIABÈTE

Au mois de novembre vous avez peut-être pu voir devant le centre Leclerc Manosque le Lions Club dans le cadre de l'**opération Lideur Diabète**. Là aussi cette journée de dépistage du diabète a été un vrai succès. **Sur la journée ce sont environ 250 personnes qui sont venues à la rencontre des médecins pour faire un dépistage gratuit**. A l'issue de ce test, quelques personnes se sont découvertes diabétiques, alors qu'elles ne s'en doutaient pas. L'importance d'une telle action n'est donc plus à prouver, et un dépistage précoce permet d'aller consulter un spécialiste pour mettre en place les traitements adéquats.

## PROCHAINES ACTIONS...

Cette année, vous pourrez retrouver le Lions Club sur le marché associatif qui se tiendra à Manosque le samedi 3 et dimanche 4 décembre sur la promenade Aubert Millot.

N'hésitez pas à venir leur faire un petit coucou. Vous pourrez partager un moment convivial autour d'assiettes de dégustations : huîtres, plancha de la mer ... Des gaufres de Liège faites sur place seront également à la vente sur le stand ainsi que du vin chaud pour réchauffer les coeurs ! **N'oubliez pas, au Lions Club, 1€ récolté, c'est 1€ reversé.**

Le Lions Club ne baisse jamais les bras lorsqu'il s'agit de se démener pour aider des personnes dans le besoin...

Nous faisons un petit point sur les dernières actions menées et celles à venir jusqu'à la fin de l'année. N'hésitez pas vous aussi à apporter votre pierre à l'édifice pour que le Lions Club puisse pendant encore longtemps contribuer à sa manière au bien-être de chacun !



A l'occasion de l'avant première du film «Tempête» au cinéma CGR de Manosque, le Lions Club sera présent et vous attend nombreux et nombreuses pour la soirée de présentation **le 9 décembre à partir de 19h30**.

Le film de Christian Duguay relate l'histoire d'une jeune cavalière qui n'a qu'un rêve, devenir jockey. Un soir d'orage Tempête la pouliche apeurée par l'orage piétine le dos de Zoé et vient briser ses rêves, elle ne marchera plus. Zoé va pourtant s'accrocher quoi qu'il arrive pendant des années pour renouer avec son destin... **Pour information les billets sont en vente au tarif de 12€ au profit de la Fédération Française de Handicap. Réservations au 06 89 66 70 50**

A la fin de l'hiver, début de printemps **un grand concours d'éloquence est organisé avec les élèves et professeurs du lycée international de Manosque**. Sur la base du volontariat quelques élèves vont sur la base d'un sujet imposé prendre la parole en public pendant quelques minutes. Un vrai dépassement de soi et de ses craintes... Nous vous en dirons un peu plus dans les prochaines numéros.



LIONS CLUB DE MANOSQUE

Tél. 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com

Facebook : lionsclubdemanosque

http://Lionclub-Manosque.com

# MÉTHODE RENATA FRANÇA : SE SENTIR MIEUX, PAR SIMPLES MASSAGES

Karima Azerine, infirmière depuis 20 ans et hypnothérapeute, agit sur différents troubles que tout un chacun peut rencontrer. Afin de mieux répondre à vos besoins et surtout accentuer les résultats de l'hypnothérapie elle s'est formée à une technique révolutionnaire brevetée : la méthode Renata França...

## MANOSQUE



### KARIMA AZERINE PRATICIENNE...

A la fois infirmière depuis 20 ans, et hypnothérapeute Karima pratique l'hypnose pour différents troubles dont la gestion des émotions, la perte de poids, les douleurs chroniques, les troubles du sommeil et du transit, le stress, la dépression etc... Pour potentialiser les résultats de l'hypnothérapie « il me fallait trouver une technique révolutionnaire pour répondre de façon optimale aux besoins de mes patients. Dans un souci de perfection et d'exigence je me suis tournée vers la Méthode Rénata França. »



### QU'EST CE QUE LA MÉTHODE RENATA FRANÇA ?

C'est une technique de massage brevetée reconnue au Brésil et aux Etats-Unis créée par Renata França qui compte des manœuvres de pression ferme et accélérée, d'un pompage, qui permettent des résultats immédiats. Cette technique comporte différents protocoles.



### LES BIENFAITS

Elle stimule le système lymphatique en drainant et éliminant les toxines, baisse le taux de cortisol (hormone du stress). Elle améliore le sommeil, réduit les douleurs articulaires chroniques. Elle élimine les ballonnements et améliore le transit. Elle améliore l'aspect de la peau en favorisant la cicatrisation, fait dégonfler et affine la silhouette. Elle peut contribuer à augmenter les chances de fertilité par le drainage et l'élimination des hormones du stress. Elle est de plus, relaxante !

### UNE MÉTHODE NATURELLE POUR SE SENTIR MIEUX ET DRAINER SON CORPS

#### LES DIFFÉRENTS PROTOCOLES

- **Le Drainage Lympatique Méthode Rénata França** : il stimule le système lymphatique, active la circulation sanguine, réduit les œdèmes, le corps dégonfle. Il détoxifie l'organisme.
- **Le Remodelage** technique de massage manuel dont la principale caractéristique est l'application de mouvements vigoureux, rapides et ferme sur tout le corps. Il a été conçu pour déplacer les graisses au bon endroit et ainsi donner plus de contour au corps. Action profonde sur la cellulite.
- **Le Miracle Touch** : c'est un mélange de manœuvres exclusives des techniques des massages de modelage réducteur et de drainage lymphatique de la Méthode Renata. Il fonctionne comme une liposculpture manuelle immédiate, garantissant une peau uniforme et des muscles mieux définis. Action profonde sur la cellulite. Le traitement continu de cette technique assure une silhouette parfaite et un corps hautement modelé.

● **Le Miracle Face** : avec des manœuvres de drainage lymphatique et un massage de modelage, ce massage facial dégonfle, atténue les cernes et les œdèmes des paupières avec coup d'éclat et effet lifting immédiat. Il accentue les formes du visage et favorise la revitalisation naturelle de la peau. Très efficace dans la prise en charge complémentaire des migraines et sinusites.

● **Le Relaxant** : Pour toute personne voulant se relaxer, chez les sportifs, il aide à la récupération, soulage les douleurs musculaires. Indiqué chez les personnes anxieuses, stressées, en dépression ou burn out. Cette technique procure une sensation immédiate de bien-être et de légèreté.



**KARIMA AZERINE**

Tél. 06 27 13 51 48

Résidence le Jeanne d'Arc N°176,  
Avenue du Majoral Arnaud, 04100 Manosque

[www.karima-azerine.fr](http://www.karima-azerine.fr)

Instagram/facebook : azerine-karima

<https://sparenatafranca.com>

# ÉLÉMENTS CYCLES, LA RÉFÉRENCE VÉLO EST À SAINTE-TULLE !



## SAINTE-TULLE



Les amoureux du vélo vont être heureux d'apprendre que depuis juin 2022, un nouveau magasin de vélo s'est ouvert à Sainte-Tulle. Mais savez vous que ce magasin va vous réserver de nombreuses surprises et va certainement réjouir les pratiquants les plus pointus. On vous emmène avec nous pour un tour d'horizon du magasin.



### ELEMENTS CYCLES : LE CONCEPT

Elements Cycles c'est tout d'abord une gigantesque surface d'environ 1000 m<sup>2</sup> située dans la zone artisanale des Bastides Blanches à Sainte-Tulle, **uniquement dédiée au vélo**. Mais ce n'est pas seulement un simple magasin de vélo, **c'est un endroit où les passionnés de vélo vont retrouver à la fois l'accueil, la qualité de service, le choix et l'expertise**. En somme, si vous êtes passionné de vélo, mais que vous n'avez pas encore trouvé le magasin qui vous correspond, Elements Cycles pourrait devenir votre deuxième maison ou votre quartier général.

Vous aurez à faire à trois passionnés de vélo, Julien, Thibault et Vincent, tous pratiquants, et polyvalents formés pour 2 d'entre eux, chez X 1 RACING (spécialiste suspension).

### L'ATELIER

Chez Elements Cycles vous trouverez une partie atelier d'une surface de 80 m<sup>2</sup>. Celui-ci est parfaitement équipé avec **2 pieds électriques pour mettre 4 vélos en simultanément, une fontaine dégraissante pour les pièces, un coin dédié à la suspension, de l'outillage, des fluides et huiles ainsi qu'un espace montage roue sur mesure**.

Vous pourrez donc sans soucis faire appel à Elements Cycles pour entretenir, réparer ou customiser votre vélo préféré et cela pour toutes les marques ou tous types de vélos (route, VTT, VAE...)



VTT, VAE, VELOS DE ROUTE,  
EQUIPEMENTS,  
RÉPARATIONS, PRÉPARATIONS...  
ELEMENTS CYCLES,  
« LE SHOP » INCONTOURNABLE !



### VÉLOS ET ÉQUIPEMENT CYCLISTE

Vous trouverez plusieurs espaces de vélos électriques ou non électriques, exposés pour différents âges, sexes, et pratiques. Avec pour l'un, des marques de qualité reconnues, telles que : **SCOTT, BERGAMONT, BIANCHI etc...**

Et pour l'autre vous serez émerveillé devant des vélos haut de gamme de marques prestigieuses comme : **COLNAGO, PIVOT, PARLEE, OPEN, 3T, ENVE ou BAAM cycles...** Vous trouverez également, chez Elements Cycles tout ce dont vous avez besoin pour vous équiper en fonction de votre type de vélo. Que vous soyez pratiquant de vélo route, VTT ou enduriste, tout l'équipement nécessaire, (textile, cales, casques, accessoires...) sera disponible en magasin; on peut citer, au niveau des marques présentes dans le shop : **7 MESH, POC, 100%, MAAP, RAFAL, DMR, LEZINE, HOPE, CHRIS KING, CANE CREEK, TRP** et bien d'autres encore...

La partie Alimentation n'est pas en reste, avec le produit partenaire de la boutique : **NAAK 100% bio, ainsi que toute la gamme SIS**, sans oublier les produits d'entretien et de réparation **MUC OFF, SQUIRT etc...**



### LES + D'ÉLÉMENTS CYCLES

Mais ce n'est pas tout ! On peut très bien avoir un bon vélo mais de mauvais réglages... Du coup l'équipe d'**Elements Cycles, propose un service unique dans la région : l'étude posturale avec capteurs**. Cette étude permettra de régler votre vélo au millimètre pour un meilleur confort dans votre pratique et pour que ce dernier soit totalement adapté à votre morphologie. Pour compléter les réglages « techniques », vous pourrez vous faire confectionner sur place des semelles sur mesure adaptées à vos chaussures de vélo. Une mauvaise position du pied dans les chaussures peut entraîner à terme des blessures et de l'inconfort. A noter également qu'un espace dédié aux évènements, tels que les lancements de nouveaux vélos, les présentations de collection et lancement des marques fait aussi partie de la boutique. Sachez que **le magasin sponsorise des jeunes talents et souhaite les aider au mieux grâce au professionnalisme de Julien, Thibault et Vincent**.

Et enfin le magasin est une étape pour ceux qui effectuent de longs parcours. Ainsi vous pourrez lors de vos haltes accéder à une douche, des sanitaires (le tout adapté à des personnes à mobilité réduite). Et bien entendu lors de cette pause, il est possible de faire une petite révision ou une recharge, de votre, de vos vélos avant de repartir.



### ELEMENTS CYCLES

ZA bastides blanches 04220 Sainte-Tulle

Contact : 06 84 45 48 61

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

<https://elementscycles.fr>

Facebook : Elements Cycles

Ouvert le lundi : 9h - 12h30 / 14h30 - 18h30  
Du mardi au samedi : 9h - 12h30 / 14h30 - 19h30



# ELEMENTS CYCLES



**ATELIER  
RÉPARATION / PRÉPARATION**



**SHOP VELOS VTT, VAE, ROUTE  
ACCESSOIRES, TEXTILES**



**ETUDE POSTURALE  
AVEC CAPTEURS**



ZA Bastides Blanches, 04220 Sainte-Tulle - Tél. : 06 84 45 48 61 - [elementscycles@gmail.com](mailto:elementscycles@gmail.com)

Ouvert le lundi : 9h - 12h30 / 14h30 - 18h30 - Du mardi au samedi : 9h - 12h30 / 14h30 - 19h30

Facebook : Elements Cycles

<https://elementscycles.fr>

# 25<sup>E</sup> CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SKI ALPIN DES SAPEURS- POMPIERS LES 27 ET 28 JANVIER



## VAL D'ALLOS

Enfin ! Après deux annulations coup sur coup à cause de la situation sanitaire le 25<sup>e</sup> Championnat de France de ski alpin des sapeurs pompiers va enfin pouvoir se dérouler les 27 et 28 janvier 2023 au Val d'Allos. Le programme de ces deux jours est par ici !

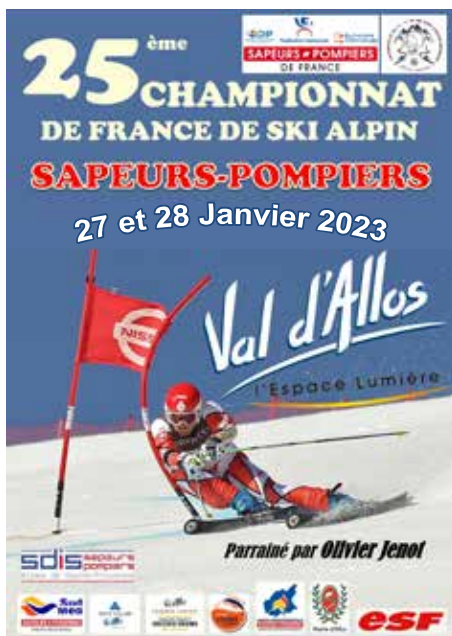
### L'UNION DÉPARTEMENTALE DES SAPEURS-POMPIERS EN BREF

Tout le monde connaît et reconnaît le travail et le dévouement des Sapeurs Pompiers, mais pas grand monde ne sait réellement ce qu'est l'union départementale des sapeurs pompiers. **Association loi 1901, cette union départementale avec à sa tête le commandant Arnaud Vallois, constitue le relais départemental des amicales des Sapeurs-Pompiers du Département.** Sa mission principale est garantir le bon fonctionnement des sections des jeunes sapeurs-pompiers et est également habilitée à la formation du secourisme du grand public. **L'union des Sapeurs-pompiers est aussi présente lorsqu'il s'agit de porter secours aux familles des pompiers en cas d'accident, de décès ou de situation difficile.** Elle se positionne comme un relais des amicales et des associations nationales telles que l'Oeuvre des Pupilles.

Régulièrement l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers organise des compétitions sportives, des congrès départementaux ou régionaux ainsi que la promotion des musiques sapeurs-pompiers, conservation du patrimoine etc...

### 25<sup>E</sup> CHAMPIONNAT DE SKI

Ce 25<sup>e</sup> championnat qui se voit annulé depuis 2 ans à cause de la situation sanitaire va enfin pouvoir se dérouler les 27 et 28 janvier 2023. C'est au Val d'Allos que cette compétition va se tenir et surtout réunir un grand nombre de sapeurs pompiers, le tout placé sous le signe de la convivialité, des échanges et va sans aucun doute renforcer les liens qui unissent déjà la communauté des sapeurs-pompiers.



### LE 25<sup>E</sup> CHAMPIONNAT DE SKI ALPIN DES SAPEURS-POMPIERS SE DÉROULERA AU VAL D'ALLOS LES 27 ET 28 JANVIER 2023

### LES ÉPREUVES

Un beau programme et de belles épreuves sont prévus pour que ces championnats soient une réelle réussite.

**Dès 9h le vendredi 27 janvier 2023 le Slalom Géant lancera la compétition.** Après une reconnaissance, les compétiteurs se lanceront du haut de la piste Tétra-La Foux d'Allos, pour une descente unique. Une fois la 1<sup>ère</sup> manche terminée, environ 15 minutes après, une deuxième descente de reconnaissance est prévue pour ensuite disputer cette **2<sup>e</sup> et dernière manche du slalom géant.**

**En fin de journée à 17h,** vous pourrez assister à **une descente à l'aveugle guidée avec biathlon.** Cette première journée sera clôturée par **un feu d'artifice** qui illuminera la ciel. Le rendez-vous est donné au Tapis des Chauvet - La Foux d'Allos.

La soirée de ce vendredi 27 janvier s'annonce quant à elle très festive puisqu'un repas et une soirée DJ sont prévus à la salle des fêtes.

Le lendemain, **le samedi 28 janvier, les sportifs vont rechausser les skis pour en découdre avec le slalom spécial.** Cette épreuve se déroulera, tout comme le Slalom Géant en 2 manches sur la Piste de la Serre - Le Seignus. **A 9h les skieurs feront les reconnaissances avant de prendre le départ.** La 2<sup>e</sup> et dernière manche se déroulera dans la foulée après une descente de reconnaissance.

Et ce n'est pas tout ! **Une fois le slalom terminé, la place sera faite à une épreuve de snow,** qui elle, contrairement aux deux autres épreuves se déroulera sur une seule et unique manche, toujours sur la Piste de la Serre - Le Seignus.

Enfin, ce beau week-end sportif d'échange et d'amitié, se clôturera pas la traditionnelle remise des prix devant l'office de tourisme à 14h30.

### UN PARRAIN DE RENOM

**Ce championnat est parrainé par Olivier Jenot,** skieur alpin qui a participé aux Jeux Olympiques de Turin en 2006, aux Jeux Olympiques d'hiver en 2018 à Pyeongchang ainsi qu'à ceux de Sochi en 2014.



### Championnat de France de Ski Alpin Sapeurs Pompiers

27 et 28 janvier 2023 - Val d'Allos

#### Contact

Natacha - 06 72 77 50 63

Philippe - 06 78 00 60 83

Président de l'UDSP

Arnaud Vallois 06 81 94 37 58

contactudsp04@gmail.com



# AGENDA



DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## AGENDA DES EXPOS EN DÉCEMBRE / JANVIER

<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Exposition "Intérieur Paysan"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Eglise de Salagon	Fleurs ! 10 artistes contemporains défient le cliché	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANE</b>	Musée Salagon	Expo Oeuvres d'arbres-Bourgades d'insectes	Journée	☎ 04 92 75 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Hôtel Raffin	Jean Giono les Chemins de l'oeuvre	Journée	☎ 04 92 70 54 54
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Bienvenue chez les Préhistos	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>BANON</b>	Au Tour du bois	Exposition permanente (bois)	...	☎ 06 33 26 24 98
<b>QUINSON</b>	Musée de Préhistoire	Exposition "Préhisto'Art du Verdon"	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O.</b>	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Exposition : Lucien Jacques et Jean Giono	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>FORCALQUIER</b>	La Voûte	Expo : nouvelle saison artistique à La Voûte	10H-19H	☎ 06 62 61 89 27
<b>BANON</b>	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	Exposition Quart d'heure Rose > 31/12	16H	☎ 04 92 31 45 29
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	musée A-D Néel	Exposition - La vie du Bouddha > 30/11	10H-18H	☎ 04 92 31 32 38
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép;	Vivre à Digne au Ier-IIIème siècle >31/08/23	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	L'Encens Bleu	Exposition : James Stormm > 06/01/ 2023	...	☎ 06 22 97 28 47
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Expo; photographique sur l'Inde > 04/12	Journée	☎ 04 92 73 25 85
<b>ORAISON</b>	Médiathèque	En traversant la nuit 17/11 au 28/02	...	☎ 04 92 70 54 54
<b>SISTERON</b>	Espace d'Ornano	Liliane Guiomar "Histoires de Noël" > 31/12	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>MANOSQUE</b>	Eglise	Exposition de crèches "Manosque" >31/12	...	☎ 06 87 17 71 54
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	4 Rue Neuve	Mosaïque - Stage d'initiation >22/12	9H-15H45	☎ 06 10 40 20 65
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O.</b>	Place Pasteur	La ronde des crèches du 11/12 > 29/01	...	☎ 06 27 22 79 17
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	« Mappa Urbis et autres cartes » 10/12 > 28/02	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
<b>ORAISON</b>	Salles du Château	Féerie de Noël du 3 au 31/12	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>SISTERON</b>	Galerie Domnine	34ème expos de santons et crèches > 24/12	...	☎ 04 92 61 54 50
<b>VACHÈRES</b>	Lieu-dit La Croix	La ronde des crèches	9H-18H	☎ 04 92 75 62 15
<b>BRAUX</b>	Salle municipale	Exposition - Les santons du 6/12 au 21/12	...	☎ 06 68 98 99 49
<b>CRUIS</b>	Église Saint-Martin	La Ronde des crèches 10/12 au 8/01	14H-18H	☎ 04 92 77 04 31
<b>SAINT-MAIME</b>	Eglise Saint-Maxime	Crèche à l'église de Saint-Maime 26/12 au 1/01	...	☎ ...
<b>LARDIERS</b>	Église Sainte-Anne	La ronde des crèches 26/12 au 2/01	14H-17H	☎ 07 86 31 66 58



INTERIOR'S

DEVIENT →

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## LUNDI 28 NOVEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H-16H	☎ 06 72 39 27 63
<b>CHAMPTERCIER</b>	...	39e Foire aux Santons > 04/12	13H30	☎ 06 71 97 24 08
<b>MANE</b>	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles >03/07/2023	18H30-19H45	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampoing solide"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 18 17 64 92

## MARDI 29 NOVEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "masque cheveux"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 30 NOVEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>PIERREVERT</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. C. René Char	Théâtre - Les déraciné(e)s	15H	☎ 04 92 30 87 10
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Track - Théâtre musique	...	☎ 04 92 64 27 34

## JEUDI 1 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "déodorant"	13H -18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>MOUSTIERS</b>	La Fabrique	Théâtre:" Le Balto ou l'ivresse des bulles"	19H30	☎ 07 81 52 05 74
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dé;	Conférence : Archives notariales et généalogie	18H	☎ 04 92 36 75 00

Institut de Beauté

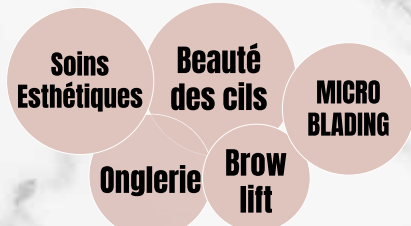
# ESTHETIC

Factory ♥

☎ 06 70 76 61 08

367 A. Georges Pompidou - 04100 Manosque

📷 esthetic\_\_factory    📘 esthetic.factory



POUR LES FÊTES, OFFREZ UN BON CADEAU !



# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## VENDREDI 2 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "tablette lave-vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Spectacle cirque "Panique à l'atelier"	14H-18H30	☎ 07 49 21 88 89
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Route de RIEZ	MARCHE DE NOEL	Journée	☎ 04 92 70 52 00
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>VILLENEUVE</b>	Salle des fêtes	Conférence "Les diptères, insectes avec 2 ailes"	20H	☎ 06 28 14 24 78
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Glob	19H	☎ 04 92 70 35 21
<b>BANON</b>	La Bugadière	Veillée "Histoires d'eau"	...	☎ 06 10 78 35 95
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
<b>MANOSQUE</b>	Place Mairie	Animations Provençales	17H	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Place Mairie	Lancement illuminations de Noël	18H	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Centre Ville	Parade de Noël	18H15	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	...	Grand Feu d'Artifice	18H45	☎ 04 92 70 34 00
<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Spectacle Cirque «Panique à l'Atelier»	18H30	☎ 04 92 78 60 80
<b>LES MÉES</b>	...	Le Canal EDF a 60 ans - Diaporama	17H	☎ 04 92 34 03 68
<b>ROUMOULES</b>	Salle Polyvalente	Cinéma de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## SCARAMOUCHE

Artisan glacier

Bûches glacées pour Noël  
et Jour de l'An à commander  
et à retrouver dans vos boutiques

- 3 route des Alpes, 04700 La Brillanne
- 1 promenade Aubert Millot, 04100 Manosque



## SAMEDI 3 DÉCEMBRE

<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Karaoké-concert	18H	☎ 04 92 78 60 80
<b>VALENTOLE</b>	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shanpoing solide"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>SAINT-JULIEN-DU-V.</b>	Salle polyvalente	Atlas de la Biodiversité de Saint-Julien du Verdon	10H-17H	☎ 04 92 74 68 00
<b>FORCALQUIER</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>PIERREVERT</b>	Eglise Saint Pierre	Concert Téléthon 2022 : Choeur Cante la Vido	18H-20H	☎ 06 19 14 54 52
<b>LES MÉES</b>	Village	Marché de Noël - brocante de Noël, bourse jouets	Journée	☎ 06 72 54 97 57
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	À la découverte des insectes pollinisateurs	14H	☎ 04 92 31 45 29
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque	Atelier d'écriture avec Françoise Broilliard	9H30-12H	☎ 04 92 74 10 54
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Café littéraire avec Laurine Roux au Bleuët	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. C. René Char	Concert - BARRUT	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H -19H	☎ 04 92 30 90 95
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Karaoké Concert au profit du Téléthon	18H	☎ 04 92 70 77 77
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Archives dép.	L'Air du temps : Médecine, maladies, épidémies	14H-18H	☎ 04 92 36 75 00
<b>SISTERON</b>	...	Lancement des illuminations de Noël	17H	☎ 04 92 34 62 93
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Les histoires du 1er... : Noël ailleurs ?	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Salle des Fêtes	Marché de Noël	9H	☎ 06 81 29 85 11
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	...	Marché de Noël	Journée	☎ 06 07 09 01 44
<b>MANE</b>	Salle des assos.	Soirée jeux pour tous	20H-23H30	☎ 04 92 75 00 13
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Spectacle musical - Les PRESKOPOINTS	15H	☎ 04 92 36 15 11
<b>ORAISON</b>	...	Téléthon et lancement des illuminations	...	☎ 04 92 70 77 77
<b>FORCALQUIER</b>	Cvent des Cordeliers	La ronde des crèches > 02/02	...	☎ 06 07 70 52 64
<b>MONTAGNAC</b>	Salle la Rabassière	Téléthon	Journée	☎ 06 76 37 02 60
<b>MANOSQUE</b>	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Egl. ND Romigier	Musiques et chants tradi. sacrés Corses	15H	☎ 04 92 70 34 00
<b>BANON</b>	...	Cinéma de pays	18H & 21H	☎ ...

*J'aime la ville de Manosque*

*Promenade Aubert Millot*

**Manosque**  
HAUTE-PROVENCE

*Marchés DE NOËL*

*3 & 4*  
*10 & 11*  
*17 & 18*

PROGRAMME COMPLET SUR : VILLE-MANOSQUE.FR

DÉCEMBRE 2022

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## DIMANCHE 4 DÉCEMBRE

<b>VOLX</b>	Foyer rural	Grand Marché Artisanal de Noël Volxien	Journée	☎ ...
<b>ALLEMAGNE EN P.</b>	...	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 77 40 24
<b>SAINTE-TULLE</b>	Place de la Libé.	Sapin de Noël participatif	14H-17H	☎ ...
<b>PIERREVERT</b>	Parc A. Turcan	Lancement des Illuminations de Noël	17H30	☎ 04 92 72 86 97
<b>VALENTOLE</b>	Salle polyvalente	KEBOLOTO (PROFIT TELETHON)	14H-18H30	☎ 06 84 08 73 62
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place G. de Gaulle	24e Fête de l'âne gris de Provence	...	☎ 04 92 36 62 62
<b>PUIMOISSON</b>	Eglise Saint Michel	Concert Groupe vocal Régis Dejasmin	17H30-19H	☎ 06 83 20 45 91
<b>DAUPHIN</b>	Eglise	Concerts de Noël	17H-18H	☎ ...
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Braderie de Noël	10H - 17H	☎ 04 92 78 60 80
<b>QUINSON</b>	Rue du Cours	Marché de Noël	10H-17H	☎ 06 87 23 83 52
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Spectacle musical : Vaiana	17H30	☎ 04 92 36 15 11
<b>MANOSQUE</b>	6 Rue Rossini	Bourse aux jouets de Noël	Journée	☎ 06 76 57 79 73
<b>MANOSQUE</b>	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	...	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Salon Arts et Gourmandises	10H - 19H	☎ 04 92 30 90 95
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Marché de Noël	9H30 - 18H30	☎ 04 92 72 86 97

### PÉPINIÈRE NATURE & PAYSAGE À PIERREVERT

#### CÉLÉBRER LA MAGIE DE NOËL AVEC NOS MERVEILLEUX SAPINS

le sapin  
à partir de  
**26€**



**NORDMANN** (qualité extra)  
Coupé : de 100cm à 250cm

le sapin  
à partir de  
**22€**



**ÉPICEA** (qualité extra)  
Coupé : de 150cm à 250cm

le sapin  
à partir de  
**37€**



**ABIES GRANDIS** (qualité extra)  
Coupé : de 125cm à 175cm



jardinerie | pépinière

04 92 72 59 70 | Quartier Le Clos, 04860 Pierrevert | nature.paysage04@gmail.com | www.natureetpaysage04.com | @natureetpaysage04

**DU 3 AU 24 DÉCEMBRE**  
**LA FÉRIÉ S'INVITE À LA JARDINERIE**

BOITE AUX LETTRES DU PÈRE-NOËL

DISTRIBUTION DE CHOCOLATS

FORÊT DE SAPINS

*joyeux Noël*

Production dans  
*La Nièvre*

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## LUNDI 5 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Crème hydratante"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DAUPHIN</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63

## MARDI 6 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "cake vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Der Lauf - Cirque	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Salle du CSE	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 04 92 64 33 56
<b>PUIMOISSON</b>	Ehpad Epi Bleu	Marché de Noël	13H	☎ 04 92 74 54 18

## MERCREDI 7 DÉCEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>MONTFURON</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	10H-12H	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Der Lauf - Cirque	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
<b>VALENSOLE</b>	...	Cinéma de Pays	18H & 21H	☎ ...

**ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

**DES PONCHES**  
Tél. 04 9275 94 07

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

**RIEZ**  
Tél. 04 9279 13 74

33 allées Louis Gardiol  
(derrière la pharmacie) RIEZ

**Vous OFFRE**

**12€**

sur votre contrôle technique

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

**AUTOSUR**  
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE  
**DES PONCHES / RIEZ**

N'attendez pas de laisser  
passer la date pour faire votre  
contrôle technique !

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook



# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## JEUDI 8 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Eglise St Vincent	Concert au profit du Téléthon	20H30-21H30	☎ 06 32 36 64 50
<b>LES MÉES</b>	Place de l'Eglise	Lancement des illuminations de Noël	18H	☎ 04 92 34 03 01
<b>SAINTE-TULLE</b>	Henri Fluchère	Lettre d'une inconnue	19H	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C;Culturel René Char	Théâtre - La Voix	19H	☎ 04 92 30 87 10
<b>LA BRILLANNE</b>	Salle Communale	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	06 82 09 81 07

## VENDREDI 9 DÉCEMBRE

<b>CERESTE</b>	Bvd Victor HUGO	Marché de Noël	16H-21H	☎ 06 13 07 21 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>Oraison</b>	Salle de l'eden	Cinéma	18H30 & 21Hh	☎ 09 63 04 56 52
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Club des lecteurs : Des livres à offrir	17H	☎ 04 92 70 48 20
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Don de sang Sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>FORCALQUIER</b>	Médiathèque,	Ma BiBlioThèque	18H30-20H	☎ 04 92 75 72 41
<b>CÉRESTE</b>	centre du village	Marché de Noël	16H	☎ 06 13 07 21 08
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Soirée Théâtre - Molière en vrac	20H30	☎ 06 45 16 91 61
<b>LES MÉES</b>	Eglise	Une crèche unique	10H-12H	☎ 06 12 56 24 87
<b>MANOSQUE</b>	Médiathèque d'Herbès	Amnesty international , 10 jours pour signer	Journée	☎ 06 42 35 26 02
<b>MANOSQUE</b>	Cinéma CGR	Avant premieDès re Film « Tempête»	19H30	☎ 06 89 66 70 50
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "bougie"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

**Manosque**  
HAUTES-PROVENCE

# CHORALES & MUSIQUES de Noël

<p><b>A. VUCIATA</b></p> <p><i>Musiques et chants traditionnels sacrés corses</i></p> <p><b>3 DÉC 15H</b> ÉGLISE ND DE ROMIGIER</p>	<p><b>ICCP GOSPEL</b></p> <p><i>Gospel</i></p> <p><b>10 DÉC 15H</b> ÉGLISE SAINT-SAUVEUR</p>	<p><b>HARMONIE DÉPARTEMENTALE</b></p> <p><i>Musiques de Noël</i></p> <p><b>11 DÉC 15H</b> ÉGLISE SAINT-SAUVEUR</p>	<p><b>LI BOUCO FINO</b></p> <p><i>Chants et musiques de Noël provençaux</i></p> <p><b>17 DÉC 15H</b> ÉGLISE SAINT-SAUVEUR</p>
---	--	--	---

PROGRAMME COMPLET SUR : VILLE-MANOSQUE.FR

# C'est Noël chez MEGACHIP

Des idées pour des  
cadeaux **HIGH-TECH** !

★ Enceintes portables  
& casques - JBL



★ Consoles & Jeux vidéo



★ Sièges gamer



Visuels non contractuels à caractère d'ambiance / Produits en vente selon disponibilité des stocks



**INFORMATIQUE  
PC/MAC**



**RÉPARATION  
DE TÉLÉPHONE**



**DEVIS & DIAGNOSTIC  
GRATUIT • S.A.V**



**REVENDEUR APPLE**



**CONSOLES  
& JEUX VIDÉOS**





**OUVERT**  
**7J/7**  
du 12 au 24  
décembre

**JEUX-VIDÉO**  
**HIGH-TECH**  
**INFORMATIQUE**  
**ESPACE GEEK**

**OFFRE DE NOËL**  
**Ordinateur Gamer**



~~899€~~  
**749€**

**PC GAMING FORTNITE**  
Processeur Intel Core I3 10105F (3.7Ghz)  
4 Cœurs 16Go de mémoire vive  
DDR4 SSD 500 GO M.  
Carte NVIDIA GFORCE GTX 1650 4GO  
WIFI - Windows 11 64 bits

★ **Revendeur Apple**



**PC GAMING RAGNAROK**  
Processeur Intel Core I5 11400 (2.6Ghz)  
6 Cœurs 32Go de mémoire vive  
DDR4 SSD 1TO M.2 NWME  
Carte video NVIDIA GFORCE GTX 3050 8GO  
WIFI - Windows 11 64 bits

~~1399€~~  
**1199€**



★ **Sonos**



★ **Produits dérivés...**



★ **PC portable**

★ **Figurines**  
Mangas  
Séries  
Films



★ **Tablettes tactiles**  
Samsung & Apple



**Z.I Saint-Joseph - (face à Hyper U)**  
**04100 MANOSQUE**

**Tél. 04 92 87 23 22**

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

SAMEDI **10** DÉCEMBRE

<b>Oraison</b>	Centre ville	Foulée de Noël	Dès 8h45	☎ 04 92 78 60 80
<b>Manosque</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "masque cheveux"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>Vinon</b>	PLACE DU COURS	Marché de Noël/foire aux santons	Journée	☎ 06 32 29 48 93
<b>Forcalquier</b>	Le K'fé Quoi !	Blensüre + DJ Selecta Will	20H	☎ ...
<b>Digne-les-Bains</b>	C Culturel René Char	Concert - "Bach's imaginary music book"	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>Esparron-de-V.</b>	Port d'Esparron	Animations Noël /Feu d'Artifice	Journée	☎ 04 92 77 12 23
<b>Oraison</b>	Kiosque	La Foulée de Noël	8H30-13H30	☎ ...
<b>Puimisson</b>	Salle de l'école	Présentation du roman de Jean-Pascal Collégia	16H	☎ 06 83 20 45 91
<b>Manosque</b>	La Capsule	Zar Elektrik + Yiriba	21H	☎ 04 92 72 19 70
<b>Montagnac</b>	Salle la Rabassière	Loto de Noël	...	☎ 06 76 37 02 60
<b>B. de Pertuis</b>	Cours Emile Pardé	2ème rencontre de la photographie humaniste	11H-18H	☎ 07 66 40 86 14
<b>Forcalquier</b>	Espace culturel	Différente & Entière. Et si tu t'autorisais à briller ?	21H-23H	☎ 06 46 21 49 14
<b>Manosque</b>	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 70 34 00
<b>Manosque</b>	Egl. ND Romigier	Concert Gospel	15H	☎ 04 92 70 34 00
<b>Manosque</b>	Prom. Aubert Millot	Braderie du Lycée Martin Bret	Journée	☎ ...

botanic

**OUVERT LE DIMANCHE**

Votre jardinerie naturelle



**ESPACES  
BIO**



**ESPACE ALIMENTAIRE**

Fruits & légumes, produits frais, épicerie fine...

**ESPACE BIEN-ÊTRE/NATUROPATHIE**

Robin jardins botanic® à MANOSQUE

Tél. : 04 92 700 000

Route de Volx - Rond-point magasin Leclerc

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

Le samedi en continu de 9h à 19h

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

# AGENDA

## DIMANCHE 11 DÉCEMBRE

<b>B.DES JOURDANS</b>	Route de Vitrolles	Marché de Noël artisanale des CTB	Journée	☎ 06 81 67 52 12
<b>REILLANNE</b>	Route d'apt	Marché de Noël Reillanne	10H-16H	☎ 06 29 89 53 72
<b>MANE</b>	Salagon	Noël à Salagon	14H-20H	☎ 04 92 75 70 50
<b>PIERREVERT</b>	Salle polyvalente	Grand loto Comité de Jumelage	14H30-00H00	☎ 06 50 34 07 98
<b>VOLX</b>	Foyer Rural	Hommage à Anne SYLVESTRE	17H	☎ 04 92 70 18 00
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Atelier d'écriture	14H30	☎ ...
<b>SIMIANE-LA-R</b>	Le village	GOUTEZ AUX HISTOIRES !	16H-17H	☎ 06 77 75 41 52
<b>FORCALQUIER</b>	Cvent des Cordeliers	La ronde des crèches > 02/02	...	☎ 06 07 70 52 64
<b>MANOSQUE</b>	Egl. St Sauveur	Concert Harmonie Départementale	15H	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Place du Terreau	Rallye de Noël - VTT	D	☎ 04 92 72 16 00
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Randonnée littéraire du Bleuët	10H-13H	☎ 04 92 73 25 85
<b>B. DE PERTUIS</b>	Salle Codonel	Marché de Noël de Provence	Journée	☎ 06 79 63 32 04
<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Loto	13H30	☎ ...
<b>MALIJAI</b>	Centre ville	Marché paysan et artisanal de Noël	Journée	☎ 04 92 34 61 12
<b>LES MÉES</b>	Salle des Fêtes	Marché de Noël + retraite aux flambeaux	Dès 10H	☎ 04 92 34 03 41
<b>BRAS D'ASSE</b>	...	Cinéma de Pays	14H30 & 17H	☎ ...
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Les muses orphelines	16H - 18H00	☎ ...

## LUNDI 12 DÉCEMBRE

<b>VILLEMUS</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>REILLANNE</b>	P.A.M.C	dégustation de vin Club vin	19H30	☎ 06 29 89 53 72
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "dentifrice"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MARDI 13 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "liquide vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	En attendant Les Escapades - Clara Ysé	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Soirée « soupe littéraire » au Bleuët	19H-20H	☎ 04 92 73 25 85

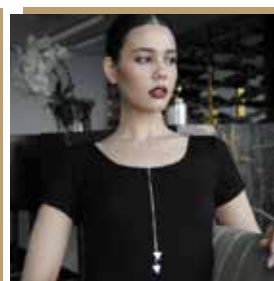


Bijouterie de créateurs

3 Pl. de l'Hôtel de Ville, 04100 Manosque  
Tél. 09 70 66 95 34 - <https://polembijoux.fr>  
Du mardi au samedi 9h30 - 18h30

## BIJOUTERIE DE CRÉATEURS

*Petites séries et pièces uniques*



Bijoux en Argent • Vermeil • Laiton



INTERIOR'S



Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## MERCREDI 14 DÉCEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques créatifs	14H-17H	☎ 04 92 30 87 17
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	En attendant Les Escapades - Hey Djan	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>LA PALUD-SUR-V</b>	Salle du Château	Théâtre d'ombre très jeune public	10H30	☎ 04 92 83 12 43
<b>ORAISON</b>	Salle Eden	Concert Professeurs Ecole de Musique	18H	☎ 04 92 78 60 80
<b>VINON/VERDON</b>	...	Cinema de Pays - Cine famille	14H	☎ ...

## JEUDI 15 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "lessive"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Place Général de Gaulle	Marché de Noël > 24/12	Journée	☎ 04 92 30 52 89
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	En attendant Les Escapades - Jawhar	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Salle Jean le Bleu	Le jazz au féminin avec Daniel Brothier	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Spectacle : NOËL ET LE CASSE-NOISETTE	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C.Culturel René Char	Théâtre - Journées THÉÂTRÔ 04 >17/12	...	☎ 04 92 30 87 10



**POUR NOËL FAÎTES PLAISIR, OFFREZ  
DES CADEAUX ECO-RESPONSABLES !**



### COFFRETS CADEAUX

Composez vos coffrets selon vos envies  
pour femmes comme pour hommes !



Loofah ou pochon en tissu, cosmétique ou ménager



### BON CADEAU

Atelier fabrication produit  
ménager ou cosmétique



Fabriquer ses produits c'est :  
**économique, zéro déchet, facile et écologique**

Tél. 09 73 88 05 47 | [gaiaetnous@gmail.com](mailto:gaiaetnous@gmail.com)  
Vente en ligne & click and collect : <https://gaiaetnous.fr/>  
Lundi et Mardi : 10h - 13h / 15h - 19h (fermé le mercredi) | Du jeudi au Samedi : 10h - 13h / 15h - 19h  
7 Boulevard Mirabeau - 04100 Manosque

*Parce que la planète  
n'a pas de plan B ...*

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Made et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## VENDREDI 16 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampoing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	...	Ateliers numériques Basics	10H-12H	☎ 04 92 30 87 17
<b>LES MÉES</b>	Eglise	Une crèche unique	10H-12H	☎ 06 12 56 24 87
<b>SAINTE TULLE</b>	Salle Gaston Vachier	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 52 13 95 00
<b>ROUMOULES</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## SAMEDI 17 DÉCEMBRE

<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de Noël >18/12	...	☎ 06 59 69 35 09
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	À la découverte des insectes pollinisateurs	14H	☎ 04 92 31 45 29
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Décorations de Noël uniques et originales !	...	☎ 04 92 70 48 20
<b>SISTERON</b>	Cathédrale	Le concert de Noël des Nuits de la Citadelle	18H	☎ 04 92 61 06 00
<b>FORCALQUIER</b>	Le K'fé Quoi !	Le Noël du K'féQuoi ! avec karaoké Orchestar	20H	☎ ...
<b>FORCALQUIER</b>	Carillon	Nadalet au Carillon >24/12	16H	☎ 06 83 46 36 40
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de Noël - Parade de Noël et feu d'artifice	Dès 8H	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Spectacle de l'Adis : "Danses et chants"	20H30-23H30	☎ 04 92 72 16 00
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Médiathèque	Spectacle de Noël : La magie de Noël	10H30	☎ 04 92 70 48 20
<b>MALIJAI</b>	...	Tournoi de tarot	14H00	☎ 04 92 34 50 25
<b>MANOSQUE</b>	Egl. St Sauveur	Chants et musiques Noël Provençal	15H	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 70 34 00
<b>PUIMOISSON</b>	Place St Eloi	Marché de Noël - Feu Artifice	Dès 9H	☎ ...

## Massage bien-être à domicile

Chaque massage est comme vous : unique !

- Massage corps personnalisé • Massage visage Kobido •
- Massage musculaire • Massage relaxant • Massage du ventre Chi Nei Tsang
- Reflexologie plantaire Thaï • Massage Suédois/deep-tissue
- Soin énergétique • Massage sur chaise AMMA assis •



**IDÉE CADEAU...**

Offrez un instant bien-être !  
Pensez au chèque cadeau personnalisé





INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## DIMANCHE 18 DÉCEMBRE

<b>REVEST-DU-BION</b>	M. du temps libre	Loto de Noel Crèche " La Ruche "	14H30-18H	☎ 04 92 77 23 93
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Pl. du G. de Gaulle	Marché de Noël de Digne 2022	11H-19H	☎ 04 92 30 52 00
<b>SISTERON</b>	Avenue / places	Village et Marché de Noël > 23/12	Journée	☎ 04 92 34 62 93
<b>FORCALQUIER</b>	Espace Culturel	Spectacle de Noël	15H-16H30	☎ 07 81 36 48 08
<b>ST-ÉTIENNE-LES-O</b>	Station de Lure	THP Winter : fais ta trace !	...	☎ 06 50 99 46 10
<b>MANOSQUE</b>	Salle Osco Manosco	Noël des séniors ( sur réservation)	Journée	☎ 04 92 70 34 00
<b>MANOSQUE</b>	Prom. Aubert Millot	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 70 34 00
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de Noël	Journée	☎ 04 92 78 60 80
<b>ORAISON</b>	Eglise	Concert de Noël	20H	☎ 04 92 78 60 80
<b>VILLENEUVE</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## LUNDI 19 DÉCEMBRE

<b>CHÂTEAU ARNOUX</b>	aînés Jarlandins	Mini stage "la magie de Noël" > 21/12	14H-16H	☎ 06 13 39 53 04
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "déodorant"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

Une sélection de produits artisanaux & locaux en lien direct



- Epicerie fine
- Fromagerie

*l'irréductible*  
**GOURMAND**

- Charcuterie
- Cave



Pour les fêtes : Foie gras, Saumon fumé, Cadeaux, Truffes, Chocolats



29 Chemin Théophile Farnaud 04100 Manosque (en dessous de la station essence Leclerc)  
Tél. 04 13 37 06 84 | Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## MARDI 20 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "détartrant WC"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>NOIZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>PEYRUIS</b>	Salle des Fêtes	Concert Gospel	20H30	☎ 06 61 17 94 03

## MERCREDI 21 DÉCEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
<b>VALENSOLE</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## JEUDI 22 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "tablette lave-vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver et de Noël pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
<b>VILLENEUVE</b>	Place de la Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 30 08 97 43
<b>PUIMOISSON</b>	Salle polyvalente	Cinema de Pays	15H30 & 18H	☎ ...

## VENDREDI 23 DÉCEMBRE

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "crème hydratante"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>SAINT-JURS</b>	Salle des fêtes	Soirée Poètes des Hautes Terres	18H-20H30	☎ ...
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30-23H30	☎ 09 63 04 56 52
<b>MANOSQUE</b>	Porte Saunerie	Mapping - spectacle lumière et son	18H - 20H	☎ 04 92 72 34 00

## SAMEDI 24 DÉCEMBRE

<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Musée Gassendi	À la découverte des insectes pollinisateurs	14H	☎ 04 92 31 45 29
<b>ST MARTIN BROME</b>	Entrée village	Pastorale	17H30	☎ ...

Retrouvez l'horoscope de THIERRY VALANCE

Consultation  
par téléphone

06 01 26 65 40

de magazine

REJOIGNEZ MOI SUR MA PAGE

facebook

THIERRY VALANCE



Pour les 10 premiers lecteurs de Mouv'in  
une question **GRATUITE !**

Envoyez votre question,  
votre date de naissance et le code **MOUV-DEC**  
à l'adresse : [contact@mouv-in.com](mailto:contact@mouv-in.com)



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## LUNDI 26 DÉCEMBRE

<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Place Pechiney	Patinoire St Auban > 30/12	10H30-17H	☎ 06 81 29 85 11
<b>FORCALQUIER</b>	Avenue St Promasse	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 01 91 85 52

## MARDI 27 DÉCEMBRE

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
<b>ORAISON</b>	Salle Gai Miniet	Grand loto de Noël	...	☎ 04 92 78 60 80

## MERCREDI 28 DÉCEMBRE

<b>QUINSON</b>	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-21H	☎ 07 89 08 95 56
<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26

Université des  
**MÉTIERES**  
et de l'Artisanat  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### FORMATIONS EN APPRENTISSAGE DU CAP AU BAC+3

Métiers du bâtiment / Auto-Moto /  
Boulangerie / Boucherie / Pâtisserie /  
Cuisine et restauration / Petite enfance /  
Coiffure et esthétique /  
Commerce, Management et RH.

**Nouveau Bachelor RGARH**  
**Responsable Gestion Administrative**  
**& Ressources Humaines**

**TU ES À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION  
EN APPRENTISSAGE ?**

**Adresse**

15 rue Maldonat - 04000 Digne-les-Bains

**Contacts**

Remi Deprez : 06 48 47 64 25 - r.deprez@cmar-paca.fr  
Guillaume Bertorello : 06 80 94 75 25 - g.bertorello@cmar-paca.fr

urma-paca.fr | Confiez-nous votre talent, nous en ferons un métier





# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## JEUDI 29 DÉCEMBRE

<b>BANON</b>	Librairie Le Bleuët	Histoires d'hiver et de Noël pour les enfants	16H-17H	☎ 04 92 73 25 85
--------------	---------------------	---	---------	------------------

## VENDREDI 30 DÉCEMBRE

<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Don de sang Sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 04 91 18 87 90
<b>ROUMOULES</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## SAMEDI 31 DÉCEMBRE

<b>VALENSOLE</b>	Site de compostage	Café Compost - 1 samedi du mois	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
<b>Oraison</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>SISTERON</b>	Salle de l'Alcazar	Nuitée dansante de la Saint Sylvestre	22H-5H30	☎ 04 92 61 36 50
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Réveillon Cabaret	20H30	☎ 06 59 69 35 09
<b>MONTAGNAC</b>	Salle la Rabassière	Réveillon jour de l'An	20H30	☎ 06 76 37 02 60
<b>GREOUX</b>	Casino Partouche	Réveillon - Dîner Spectacle sur résa	Dès 19H30	☎ 07 88 44 33 83

## LUNDI 2 JANVIER

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "tablette lave vaisselle"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47

### 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.



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



**Gap 04 92 51 28 22** mes.gap@transportscharbonnier.com  
**Manosque 04 92 72 18 16** mes.manosque@transportscharbonnier.com

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## MARDI 3 JANVIER

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "déodorant"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>AIGLUN</b>	Avenue Dr Jouve	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-13H	06 77 16 45 58

## MERCREDI 4 JANVIER

<b>VALENTOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>REILLANNE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>SAINTE-TULLE</b>	Théâtre H. Fluchère	Augustin, pirate du Nouveau Monde	15H	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C. culturel René Char	Spectacle : Les tambours de Gaïa	15H-15H40	☎ 04 92 30 87 10
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
<b>REILLANNE</b>	Rue des Ecoles	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 06 15 40 16 24
<b>VALENTOLE</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## JEUDI 5 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Crème hydratante"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	La saga de Molière - Théâtre	19H	☎ 04 92 64 27 34

## VENDREDI 6 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampooing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	La saga de Molière - Théâtre	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>ORAISON</b>	Salle de l'Eden	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## SAMEDI 7 JANVIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C Culturel René Char	UNE HISTOIRE DE LA MUSIQUE MODERNE	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "shampooing solide"	13H - 18H30	☎ 09 73 88 05 47

## DIMANCHE 8 JANVIER

<b>PIERREVERT</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
-------------------	-----	-------------------------------------	-------------	------------------

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom&Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## LUNDI 9 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Salle Polyvalente	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H15	☎ 06 61 93 04 30
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Bougie"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MARDI 10 JANVIER

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Baume multi usage"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Alexis HK - Musique	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>MALIJAI</b>	Imp. des Bugadières	Collecte de sang sur rendez-vous	14H30-19H	☎ 08 10 81 01 09

## MERCREDI 11 JANVIER

<b>VALENSOLE</b>	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
<b>CÉRESTE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Léonard l'enfant de la Lune	16H	☎ 04 92 70 35 21

## JEUDI 12 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Dentifrice"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
-----------------	--------------	---------------------------------------	-------------	------------------

## VENDREDI 13 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Maestrissimo - Pagagnini 2	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Liquide vaisselle"	13H & 18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>ROUMOULES</b>	...	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

## SAMEDI 14 JANVIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C Culturel René Char	Concert - CANTO SAUVAGE	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MALIJAI</b>	Foyer des chardons	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Masque cheveux"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

# AGENDA



INTERIOR'S

DEVIENT

Mon  
Hom & Moi  
Mode et Maison

**LIQUIDATION TOTALE**  
**2 MOIS POUR TOUT CHANGER !**

## DIMANCHE 15 JANVIER

<b>MONTFURON</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>BRAS D'ASSE</b>	...	Cinema de Pays	14H30 & 17H	☎ ...

## LUNDI 16 JANVIER

<b>REILLANNE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "lessive"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MARDI 17 JANVIER

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 50 46 38 80
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Shamoing solide"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 18 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C Culturel René Char	Théâtre - DES YEUX POUR TE REGARDER	15H	☎ 04 92 30 87 10
<b>VALENSOLE</b>	...	Cinema de Pays	18H00 & 20H	☎ ...

## JEUDI 19 JANVIER

<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
-----------------	--------------	--	-----------	------------------

## VENDEDI 20 JANVIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C Culturel René Char	Concert avec le Duo GOBI RHAPSODIE	20h30	☎ 04 92 30 87 10
<b>GRÉOUX-LES-BAINS</b>	Centre des Congrès	Fête de la Saint-Sébastien >23/12	...	☎ 06 07 09 01 44
<b>RIEZ</b>	Chemin de la Rougrière	Collecte de sang sur rendez-vous	9H30-13H30	☎ 04 92 77 80 49
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Déodorant"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>Oraison</b>	Salle de l'Eden	Cinema de Pays	18H30 & 21H	☎ ...

# AGENDA

## SAMEDI 21 JANVIER

<b>SAINT-GENIEZ</b>	...	91ème Rallye Monte-Carlo	...	☎ 04 92 61 36 50
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place Général de Gaulle	91ème Rallye Monte-Carlo	...	☎ 06 07 45 27 08
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Bougie"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

## DIMANCHE 22 JANVIER

<b>RIEZ</b>	Salle multi activité	Cinema de Pays	15H - 18H	☎ ...
-------------	----------------------	----------------	-----------	-------

## LUNDI 23 JANVIER

<b>PIERREVERT</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Tablette lave-vaisselle"	13H -18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MARDI 24 JANVIER

<b>NIOZELLES</b>	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Mardi surprise #1	19H	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : « Crème hydratante»	13H -18H30	☎ 09 73 88 05 47

## MERCREDI 25 JANVIER

<b>ST-MICHEL-L'OBS</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>DIGNE LES BAINS</b>	Mairie	Collecte de sang sur rendez-vous	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

## JEUDI 26 JANVIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C culturel René Char	Théâtre : La Tresse	19H-20H05	☎ 04 92 30 87 10
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Lessive"	13H -18H30	☎ 09 73 88 05 47

## VENDREDI 27 JANVIER

<b>VAL D'ALLOS</b>	...	Championnat de France de Ski Alpin Sapeurs-Pompiers	Journée	☎ 06 81 94 37 58
<b>CHÂTEAU-ARNOUX</b>	Théâtre Durance	Magnifiques - Danse	20H30	☎ 04 92 64 27 34
<b>MANOSQUE</b>	Théâtre Jean le Bleu	Simone Veil, les combats d'une effrontée	20H30	☎ 04 92 70 35 21
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Masque cheveux"	13H -18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>ROUMOULES</b>	...	Cinéma de Pays	18H30 & 21h	☎ ...
<b>MANOSQUE</b>	Salle des Tilleuls	Collecte de sang	14H30 - 19h	☎ ...

## SAMEDI 28 JANVIER

<b>VAL D'ALLOS</b>	...	Championnat de France de Ski Alpin Sapeurs-Pompiers	8H-14H30	☎ 06 81 94 37 58
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Place du Tampinet	25e Rallye Monte Carlo historique	...	☎ 06 07 45 27 08
<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	C Culturel René Char	Concert - "La dernière danse" avec Laurent Maur	20H30	☎ 04 92 30 87 10
<b>ORAISON</b>	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Baume multi-usage"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47
<b>VAL D'ALLOS</b>	...	Champ. de France de Ski Alpin Sapeurs Pompiers	Journée	☎ 06 72 77 50 63
<b>FORCALQUIER</b>	Cave à Lulu	Chanson franc. Rive gauche de Vian à Greco	Dès 19h30	☎ ...

## DIMANCHE 29 JANVIER

<b>DIGNE-LES-BAINS</b>	Palais des Congrès	Dîner dansant Choucroute Party	11H-19H	☎ 06 37 88 71 70
<b>L'ESCALE</b>	M.A.C	Tournoi de Tarot	14H-18H30	☎ 06 18 90 97 59

## LUNDI 30 JANVIER

<b>MONTFURON</b>	...	Marche nordique avec Florie Clément	14H30-16H30	☎ 06 72 39 27 63
<b>MANOSQUE</b>	Gaïa et Nous	Ateliers fab. Sur résa : "Liquide vaisselle"	13H-18H30	☎ 09 73 88 05 47

## DLV XV LES RÉSULTATS DES DERNIERS MATCHS

Une victoire, une défaite pour les deux derniers matchs de l'équipe sénior... Petit flashback pour ce mois numéro du magazine de décembre-janvier



### MANOSQUE

#### FLASH BACK SUR LES DEUX DERNIERS MATCHS DU DLV XV

Lors de leur déplacement à Six-Fours, l'équipe sénior du DLV XV a signé sa première victoire depuis le début de la saison. C'est sur un score de 37 à 14 que les joueurs du XV Manosquin ont terminé le match avec une immense satisfaction et surtout avec l'envie de continuer sur cette lancée. Malgré des cartons et des fautes en défaveur du club, les joueurs n'ont rien lâché et cela s'est vu sur le terrain et surtout au coup de sifflet final. C'est « à la maison que l'équipe a reçu Pierrefeu; malheureusement c'est à la dernière minute que l'équipe manosquine s'est inclinée 24 à 25. Mais ce n'est pas pour cela que l'équipe ne veut pas aller de l'avant, les bases sont pourtant là...



# HAUTE PROVENCE BASKET, À LA RENCONTRE DES ANIMAUX DE LA JUNGLE !

Avec sa volonté de rendre les entraînements pour les jeunes le plus ludiques possible, le Haute Provence Basket est parti à la rencontre « des animaux de la jungle » ! On vous explique tout cela et nous faisons un point sur les matchs des seniors et sur le dévouement des bénévoles...



## MANOSQUE

### UN APPRENTISSAGE LUDIQUE

Premier plateau U7 du comité, sur le thème des animaux de la jungle, avec pour animaux les singes, les gazelles, les girafes, les lions... **Chaque parcours d'activités était représenté par un animal pour mieux apprendre à jouer au basket en s'amusant dès le plus jeune âge!** Pour être un bon basketteur il faut être agile comme le singe, rapide comme le guépard, savoir bondir comme une antilope! Les petits U7 étaient ravis et toujours aussi nombreux ! Les ateliers étaient aussi partagés motricité, « je joue seul, je joue avec et je joue » contre tout ceci pour aussi apprendre l'équilibre, la coordination, courses, sauts, roulade, le dribble, les lancers...

**Une histoire et des objectifs pédagogiques.**



### MATCHS SENIORS GARÇONS ET SENIORS FILLES!

Une belle victoire pour les seniors garçons contre entente Charance le Pliot2 !! Le club est toujours en attente de la victoire pour les seniors filles qui ne lâchent jamais rien et qui progressent à grand pas, **une équipe très soudée avec plein d'encouragements, d'ambition et de motivation!!** Vive les "Girls Powers"



**DES JOUEURS ET JOUEUSES MOTIVÉS,  
DES BÉNÉVOLES DÉVOUÉS...  
UN CLUB QUI FONCTIONNE !**

### LE PLATEAU U11

Le plateau U11 n'est pas oublié au Haute Provence Basket, la preuve en photos...



### DÉDICACE AUX BÉNÉVOLES!

HPB c'est aussi beaucoup de bénévoles motivés et très engagés au sein du club ! *«un grands merci à tous ceux qui donnent de leur temps et leur énergie qui nous sont très précieux, et qui jouent un rôle primordial pour notre club! HPB est très reconnaissant pour toutes ces implications.»*

Merci de poursuivre notre aventure !!!  
Prochain événement Fête de Noël



# LES ATHLÈTES DE L'EPM ATHLÉTISME SONT DANS UNE FORME OLYMPIQUE !



## MANOSQUE

Ce mois-ci, c'est un petit pêle-mêle des infos de l'EPM Athlétisme que nous vous proposons. KidsAthlé, Cross de l'Ecole Internationale, moisson de médailles à Miramas, Trek des Gazelles ou encore préparation en Espagne pour Marc Renart, on fait le point

### RETOUR SUR LE KIDSATHLE DE MANOSQUE

L'EPM athlétisme de Manosque a organisé le 22 octobre dernier, à domicile, le 1er kidsathle de la saison. Les clubs de Digne-Les-Bains, Sainte-Tulle, et Veynes ont répondu à l'appel et ce ne sont pas moins de 80 athlètes qui sont venus performer à Manosque, le tout dans une ambiance festive. Les « kids » du 04 et DU 05 ont tout donné. Même s'il y a eu quelques larmes de déception, les sourires étaient largement au rendez-vous. Et clou du spectacle un relais géant effectué par les 80 athlètes en herbe. Saluons encore le dévouement des bénévoles qui ont participé au bon fonctionnement de cet événement.



### UN PODIUM 100% FILLES DE L'EPM ATHLÉTISME AU CROSS DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE

Après 2 années sans cross pour cause de restrictions Covid, l'événement sportif solidaire en faveur du téléthon a eu lieu également le 22 octobre. Et là aussi, nous avons pu constater que L'EPM Athlétisme Manosque était bien représenté, en effectuant un podium 100% représenté par des filles membres du club. Bravo à elles pour la performance et l'action solidaire en faveur des maladies neuromusculaires.

### MOISSON DE MÉDAILLES À MIRAMAS

Félicitation aux 11 benjamins du club qui sont allés à Miramas affronter les clubs du 04 et du 05 le 12 novembre dernier. En effet ce ne sont pas moins de 10 médailles qui ont été remportées par nos jeunes champions. La relève est assurée... Le dimanche 13 novembre, les minimes du club ont également brillé en effectuant de belles performances.



### MARC RENART SE PRÉPARE EN ESPAGNE

L'EPM Athlétisme Manosque est également présent à l'étranger. Marc Renart qui officie comme entraîneur au sein du club de Manosque, est parti à Barcelone préparer le trail de Giono. Il a enchaîné les kilomètres d'une course mythique en Espagne avec la volonté de revenir tout casser sur le cross de Manosque.



### LE TREK DES GAZELLES

Encore à l'étranger, 2 équipes de 3 féminines, donc 6 athlètes de L'EPM Athlétisme Manosque ont participé au « Trek des Gazelles », pour un trek sportif dans le désert du Maroc alliant navigation et éco-responsabilité, en soutien au secours populaire français.

Notez que Mireille Occelli, la doyenne, n'a pas peur des défis et prouve qu'à 73 ans, on peut continuer à rester en pleine forme.



# UNE PREMIÈRE ENTAME DE SAISON CONVAINCANTE POUR MANOSQUE

Alors qu'on approche de la trêve hivernale, les équipes seniors du Manosque Handball sont pour le moment bien placés dans la course à la poule haute. Retour ce mois-ci sur leur début de saison :

## MANOSQUE



### DES EFFECTIFS RENOUEVÉS

Après une saison 2021-2022 remplie d'espoirs, **les jeunes ex-U17 du club ont pointé le bout de leur nez en équipe une en ce début de saison, non sans réussite.** Les années de formation au club semblent porter leur fruit et **l'acquisition d'un jeu ultra rapide semble fonctionner au plus haut niveau local.**

Aidés par les cadres du groupe, ces jeunes prennent petit à petit une place prépondérante dans les systèmes de jeu et n'hésitent pas à prendre leurs responsabilités en match.

Preuve en est le classement des deux équipes seniors de Manosque qui tendent vers les premières places de leurs groupes respectifs, synonyme d'accession à la poule d'accession (leur objectif de début de saison). Pour autant, est ce que le bilan est parfait à l'approche de la fin de la première partie de saison ?

### ABNÉGATION, MOTIVATION ET ENVIE DE SE DÉPASSER POUR LES JOUEURS ET JOUEUSES DU MANOSQUE HANDBALL

#### LE CHANTIER DU TERRAIN

Vous connaissez sans doute l'adage « **ne pas confondre vitesse et précipitation** », il **résume parfaitement les équipes manosquines depuis septembre.** Le jeu est rapide, très rapide, parfois même trop et l'inexpérience du niveau adulte entraîne des difficultés de gestion pour les deux entraîneurs Édouard Voiry et Arnaud Demol. Chez les garçons, l'incapacité à garder un score favorable a fait perdre des points à l'équipe, tandis que chez les filles c'est plutôt les pertes de balles sur des passes longues.

Il n'y a pas de secret, **l'expérience pour faire les bons choix au bon moment dans des matchs intenses et serrés ne s'acquiert qu'en jouant des matchs intenses et serrés, en se trompant et en apprenant de ses erreurs.** Les deux équipes semblent au même point à ce niveau là aussi, en plein apprentissage de ce qui ne peut pas s'apprendre à l'entraînement.

### LES FONDATIONS POSÉES

En conclusion, il est agréable de voir ces équipes jouer, et ce ne sont pas les supporters de plus en plus nombreux dans les tribunes qui vous diront le contraire. Il reste un long chemin aux joueurs Manosquins jusqu'à la fin de la saison, mais **on ne peut pas douter de leur abnégation et leur motivation sur le terrain.** Le spectacle est au rendez-vous, et avec la marge de progression des jeunes joueurs, qui sait jusqu'où sont-elles capables d'aller ?

➕ Pour suivre les équipes et être au courant de l'actualité du handball Manosquin, suivez le club sur les réseaux sociaux :  
FB : Manosque Handball  
Insta : manosquehandball



# LES RECETTES SUCRÉES DES «COMTES DE PROVENCE»...

Une recette assez facile et rapide à faire  
(par rapport à la plupart des bûches...)  
La confiture apporte une note de fraîcheur au chocolat!

## BUCHE NOËL AU CHOCOLAT ET À LA CONFITURE DE FRUITS ROUGES & FRUITS SECS BIO

Pour 6 à 8 personnes . Préparation 40 min  
Cuisson 30 min



### PRÉPARATION

#### Préparation du biscuit

- Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Dans un bol, battre les blancs en neige avec un batteur électrique. Lorsque les blancs commencent à mousser, verser le sucre en pluie. Les blancs vont ainsi devenir brillants. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter les jaunes d'œufs. Battre au fouet électrique quelques secondes.
- Tamiser la farine en pluie au-dessus du mélange moussieux et l'incorporer très délicatement à la spatule.
- Verser la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire 10 à 15 min à 180°C. À sa sortie du four, enrouler le biscuit sur lui-même pour qu'il prenne le pli en refroidissant. Attention à ne pas vous brûler !

#### Préparation de mousse au chocolat

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Pendant ce temps, monter la crème bien froide en Chantilly avec 1 c à s de sucre. Elle doit être ferme et se tenir.
- Une fois le chocolat fondu, le laisser refroidir quelques minutes. Incorporer délicatement la crème Chantilly au chocolat fondu. Si la texture n'est pas assez aérienne par rapport à votre goût, vous pouvez monter un blanc en neige avec 1 c à s de sucre et l'incorporer à la préparation.

#### Montage de la Bûche

- Dérouler avec délicatesse le biscuit. Étaler de la confiture sur toute la surface du biscuit. Verser la mousse au chocolat sur le biscuit puis la répartir également sur toute la surface. Rouler le biscuit sur lui-même en reprenant le pli précédent en serrant bien et en veillant que la garniture reste à l'intérieur.
- Emballer la bûche dans son papier de cuisson pour la maintenir enroulée puis la placer au réfrigérateur. Le temps de repos idéal est équivalent à une nuit. Cependant si vous n'avez pas le temps, vous pouvez la décorer avec le glaçage au bout de 3h à 4h.

#### Préparation du Glaçage

- Dans une casserole, faire chauffer le beurre, la crème et le chocolat.
- Lorsque le chocolat a complètement fondu, lisser le mélange à l'aide d'une spatule.
- Débarrasser la bûche puis la placer sur une grille avec un plat en-dessous. De cette manière, vous allez pouvoir récupérer le glaçage au chocolat qui a coulé.
- Verser le glaçage au chocolat sur la bûche froide. Avec une spatule, répartir tout le glaçage sur la bûche et lisser.
- Laisser figer quelques minutes. Puis à l'aide d'un couteau, gratter par-dessus la bûche une tablette de chocolat pour former des copeaux.
- Réserver au frais jusqu'au service.



### INGRÉDIENTS

Pour le biscuit

- 4 œufs
- 125 g de farine
- 100g de sucre de canne blond

Pour la Mousse au Chocolat

- 200g de chocolat noir
- 30g de beurre
- 25cl de crème liquide entière
- 1 blanc d'œuf (facultatif)
- 2 c à s de sucre

+ 1/2 pot de confiture de Fruits rouges & Fruits Secs BIO

« Comtes de Provence »

Pour le Glaçage au Chocolat

- 50g de chocolat noir
- 30g de beurre
- 3 c à s de crème liquide



11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

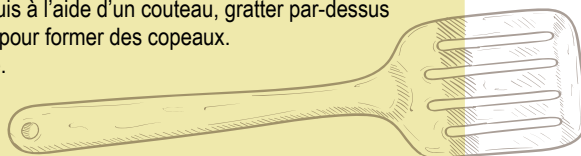
Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

[www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)

Facebook : @comtesdeprovence

Boutique d'usine ouverte  
du lundi au vendredi de 9h à 17h





Sof'Communication  
Communication | Graphisme | Impression

**COMMUNIQUEZ**  
*mieux et plus fort !*



- *Flyers*
- *Logos*
- *Brochures*
- *Affiches*
- *Enseignes...*

[contact@sofcommunication.com](mailto:contact@sofcommunication.com)  
Tél. 06 11 64 30 54

# HOROSCOPE



**BÉLIER**  
21/03 > 20/04

Voilà, les nouvelles énergies sont pour vous, tout spécialement, et vous mettent dès cette fin d'année et celle venant de nouvelles perspectives qui seront judicieuses à suivre tout au long de cette nouvelle année. L'amour cette fois est au rendez-vous.



**TAUREAU**  
21/04 > 21/05

En ce tout début d'année, vous venez de décider d'être un bâtisseur, de ne plus vous perdre à faire du n'importe quoi; remarquez, il était grand temps que vous preniez la tête sur les épaules. L'avenir est devant vous et personne ne pourra vous empêcher d'avancer.



**GÉMEUX**  
22/05 > 21/06

Si vous vous sentiez statique, ce début d'année sera tout sauf cela, des projets fument, de nouvelles envies pointent leur nez. Mettant sur votre visage une certaine gaieté qui semblait vous avoir abandonné. Continuez, vous êtes sur le chemin de la victoire.



**CANCER**  
22/06 > 22/07

Enfin, est-ce la nouvelle année qui vous donne cette énergie, a ne plus faire les mêmes erreurs que durant 2022, personne ne le sait, cependant, votre vie telle que vous l'espérez, sera différente, mais beaucoup plus sécurisante. Oubliez, vos échecs du passé.



**LION**  
23/07 > 23/08

Ouf, enfin, vous avancez de façon constructive et cela dans tous les domaines, vous baissez les armes en famille et de nouveaux accords avec ceux qui vous sont chers, vont être maintenant indestructibles, mais des mises au point au niveau de votre couple sont nécessaires.



**VIERGE**  
24/08 > 22/09

En finir avec les erreurs de l'année dernières, c'est votre rêve et pourtant le bilan n'est pas négatif, mais pas très constructif à vos yeux. Si l'amour avait été oublié, là, dès cette semaine il prend une place prépondérante dans votre vie.



**BALANCE**  
23/09 > 23/10

Vous qui pensiez pouvoir prendre du recul sur votre activité, il n'en sera rien durant ces mois de décembre et janvier et durant l'année qui vous attend en général. N'hésitez pas à monter au créneau et de faire valoir vos droits.



**SCORPION**  
24/10 > 22/11

Au lieu de rester sur vos convictions, il serait bon pour vous de sortir de votre carapace de Scorpion et d'oser même l'impossible, les astres vous accompagnent sur le chemin de votre vie. L'Amour est à son comble.



**SAGITTAIRE**  
23/11 > 21/12

Ce n'est pas du fait de la nouvelle année que toutes vos ambitions et Dieu seul sait si elles sont nombreuses, doivent être réglées dans la semaine. Prenez le temps d'analyser, de voir et de comprendre, et vous verrez que cette semaine et cette année seront un sans faute.



**CAPRICORNE**  
22/12 > 20/01

Vous comprendrez dès ce début d'année, qu'il vous faudra réfléchir et ne plus agir comme jadis sur vos pulsions, pulsions qui vous entraînent à faire quelques erreurs. Le secteur de l'amour est à son apogée et cela vous rassure.



**VERSEAU**  
21/01 > 18/02

Restez concentré et vos attentes seront à la hauteur de vos exigences, cependant un bémol est là, car vous ne savez toujours pas où la vie amoureuse vous entraîne. Vous vivez de rêves, alors, signez un pacte avec la réalité.



**POISSONS**  
19/02 > 20/03

Cette année sera à elle seule une révélation, tout ou presque vous permettra de vous réaliser et d'aller de l'avant, vous laissant le choix de dire Non et cela vous en révez. Avec la venue de certaines planètes dans votre ciel, vous prenez la place de Leader.



**Particuliers, Comités d'entreprise...  
Composez vos colis gourmands pour les  
fêtes de fin d'année...!\***

**\*Offre spéciale valable uniquement sur  
présentation de ce document**



**BOUTIQUE D'USINE  
Lundi - Vendredi de 9H à 17H**

11, Espace Saint Pierre - 04310 Peyruis - Tel : 04 92 33 23 00

[www.comtes-de-provence.fr](http://www.comtes-de-provence.fr)

[comtesdeprovence@agronovae.com](mailto:comtesdeprovence@agronovae.com)

