

irresistible
ALPES DE HAUTE PROVENCE

#171 • AVRIL 2023
www.mouv-in.com



GRATUIT
Alpes de Haute-Provence

MOUVIN

ASSOCIATIONS | AGENDA DES ANIMATIONS | COMMERCES



joël vilcoq
chocolatier
confiseur

62 Rue Grande
04100 Manosque

joël vilcoq

chocolatier
confiseur

La chocolaterie Joël Vilcoq vous propose :
moulages garnis, fritures, oeufs pralinés, créations
originales, entremets, coffrets de chocolats,
confiseries...



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



17 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.335-10 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

irresistible

ALPES DE HAUTE PROVENCE



édito #171 • AVRIL 2023

Plus on avance et plus les belles journées printanières se font de plus en plus nombreuses pour le plus grand bonheur de tout le monde. Le mois d'avril rime avec Pâques ! Et qui dit Pâques dit ... chocolat et repas en famille. Pour les plus gourmands, rendez-vous vite dans votre chocolaterie Joël Vilcoq à Manosque. Cette année c'est le thème de la fête foraine qui est mis en scène... Chocolat noir, au lait il y en a pour tous les goûts. Tout au long de l'année, de savoureuses gourmandises sont aussi proposées en magasin. Le repas de Pâques se fait souvent en famille avec l'agneau pascal. Pour régaler vos convives et vos papilles la coopérative de producteurs Couleurs Paysannes vous propose des produits sains et de qualité. En fin de magazine retrouvez d'ailleurs une recette d'oeufs mimosas revisitée avec des asperges vertes. C'est l'occasion de vous laisser tenter.

En avril, on a aussi envie de fleurir son jardin ou de changer un peu de déco dans sa maison ou son appartement. Vous trouverez des conseils et des idées dans ce numéro. Et si vous avez besoin de changer de

litterie, pensez à demander conseil chez Literie Décor. A tous les coups vous allez retrouver un sommeil réparateur et surtout de qualité.

Les festivités se font aussi de plus en plus nombreuses. Il est vrai qu'il est toujours agréable aux beaux jours de passer de bonnes soirées. Retrouvez dans nos pages des concerts, spectacles à ne pas manquer. L'agenda lui aussi s'étoffe... vous aurez l'embaras du choix pour vous offrir un moment de détente en famille ou entre amis. Le programme de la Saint-Pancrace à Manosque est dévoilé dans ce numéro...

Pour celles et ceux qui veulent franchir le cap du tatouage ou découvrir des artistes, notez bien dans vos agendas le Digne Tattoo Festival qui se déroulera le 15 et 16 avril à Digne-les-Bains.

Allez, je vous laisse découvrir tout cela par vous même et je vous donne rendez-vous pour le prochain numéro début mai. En attendant, je vous souhaite une bonne lecture.

Sophie Guiou

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



SPA VILLA CASTELLANE

OFFRE DECOUVERTE

A Gréoux-les-Bains

15 minutes de Manosque

Profitez d'un moment de Pure Détente au Spa de la Villa Castellane

Réservez 1h d'accès à l'espace Bien-être 25 € / Personne comprenant une piscine intérieure chauffée avec jets hydromassants, Hammam & Espace tisanderie ou laissez vous transporter dans une évocation de sérénité et découvrez nos différents massages.



Ouverture du Mercredi au Dimanche
de 10h à 18h

Sur Réservation au 04 13 37 46 06

	30 min	60 min	90 min
• Massage Relaxant			
Personnalisé en fonction des maux de chacun, ce massage associe différentes techniques pour favoriser la relaxation	55€	90€	120€
• Massage Sportif (jusqu'à 60 min)			
Massage avec pression dont le but est de détendre et de soulager les tensions musculaire après un effort physique	55€	90€	

Pour tout achat d'un massage supérieur ou égal à 60 minutes, l'accès à l'Espace Bien-être est offert, sous réserve de disponibilité.



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 !

DES LENDEMAINS QUI CHANTENT

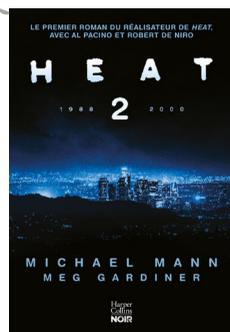


Alexia Stresi
Editions Flammarion

En 1912, Elio naît dans une ferme aux environs de Naples. Orphelin à peine né, les années suivantes ne seront que misère et brimades. Jusqu'au jour où Elio croise la route d'un pédiatre qui va l'aider et lui permettre de révéler un don. Mais les épreuves sont loin d'être terminées... Animé d'un grand souffle romanesque ce très beau roman est une histoire de rencontres, d'amour et surtout de musique.



POLICIER



HEAT 2

Meg Gardiner et Michael Mann
Editions Harper Collins

Un premier roman du cinéaste Michael Mann qui raconte l'avant et l'après de son film iconique Heat. On retrouve Chris Shiherlis blessé qui tente désespérément d'échapper au détective Vincent Hanna. Dans un style moderne et très efficace, l'histoire navigue entre différentes époques avant Heat et nous fait voyager ensuite d'Amérique du sud jusqu'en Asie du Sud-Est. Un polar prenant que l'on ne lâche plus !

MÉMOIRES DE LA FORÊT, TOME 2, LES CARNETS DE CORNELIUS RENARD

Mickaël Brun-Arnaud
Editions de l'École des loisirs

Après le Tome 1 «Les souvenirs de Ferdinand Taube», on retrouve Archibald qui se prépare aux festivités de l'automne. Mais un mystérieux visiteur va venir tout bouleverser : Célestin Loup qui affirme être le véritable propriétaire de la librairie de Bellécorce. Archibald et son neveu partent alors à la recherche des carnets de Cornelius Renard, le grand-père d'Archibald et fondateur de la librairie. Un splendide roman jeunesse chaleureux et empreint d'une douce mélancolie. A partir de 8 ans



LA PETITE-FILLE

Bernhard Schlink
Editions Gallimard

À la mort de son épouse, Kaspar découvre qu'avant de quitter la RDA pour passer à l'Ouest en 1965, celle-ci avait abandonné un bébé à la naissance. Intrigué il part à la recherche de cette belle-fille inconnue. Il va la retrouver, épouse d'un néo-nazi et mère d'une petite fille. Cette rencontre va nous entraîner dans un passionnant voyage politique sur l'Allemagne. Un roman puissant qui interroge sur ce qui peut unir les êtres et sur le poids du passé dans le présent.



JEUNESSE

UN MEILLEUR MEILLEUR AMI

Olivier Tallec
Editions de l'École des Loisirs

C'est la quatrième aventure de notre écureuil préféré ! Et cette fois il a trouvé un meilleur ami. Et d'ailleurs c'est quoi un meilleur ami ? Et si un autre meilleur ami arrive que fait-on ? On retrouve tout l'humour des précédents opus avec toujours des illustrations hilarantes. A partir de 6 ans.



VOTRE LIBRAIRIE A BESOIN DE VOUS !

Aujourd'hui pour que votre Librairie Au Poivre d'Âne installée depuis 2019 dans la rue Arthur Robert, puisse continuer à exister, elle a plus que jamais besoin de vous !

En effet après la période de pandémie, il faut maintenant régler les dernières « dettes covid », les fournisseurs demandent un règlement d'avance des commandes ce qui impacte la trésorerie de la librairie et la forte inflation vient malheureusement s'ajouter à tout cela. Aussi pour que ce commerce de proximité permettant un accès à la culture puisse continuer à vivre et vous proposer un choix de livre, des conseils de lecture, **Olivier Roman, a lancé une campagne Ulule**. La somme totale pour pérenniser la librairie est de 15 000€. **A ce jour le premier objectif est de récolter la somme de 8000 € (au minimum) pour restaurer la trésorerie, augmenter l'offre dans le rayon jeunesse et adolescents** où la demande est plus forte. Si vous non plus, vous ne souhaitez pas voir la librairie fermer définitivement ses portes, c'est le moment de participer !

Pour cela rendez-vous avant le 19 avril sur :
<https://fr.ulule.com/librairie-au-poivre-d-ane-de-manosque/>

Chaque participation compte...Merci pour notre librairie !

Envie de vous faire une toile ? Retrouvez les sorties cinématographiques pour ce mois d' **avril 2023**.

SORTIE LE 5 AVRIL



SUPER MARIO BROS, LE FILM

Voix : Chris Pratt, Charlie Day, Anya Taylor-Joy, Jack Black, Seth Rogen, Keegan-Michael Key, Fred Armisen, Kevin Michael Richardson

Un film d'animation centré sur le célèbre plombier Mario.

SORTIE LE 12 AVRIL



10 JOURS ENCORE SANS MAMAN

Frank Dubosc, Aure Atika, Alexis Michalik, Annelise Hesme, Swann Joulin, Violette Guillon, Ilan Debrabant, Hélène Noguerra

Après son licenciement, Antoine, ancien DRH d'une grande enseigne de bricolage, a choisi de rester à la maison pour s'occuper de ses 4 enfants. Un nouveau travail qu'il effectue la plupart du temps seul, car sa femme Isabelle est très occupée par sa nouvelle activité d'avocate.

SORTIE LE 19 AVRIL



LA VIE POUR DE VRAI

Kad Merad, Dany Boon, Charlotte Gainsbourg

Tridan Lagache a passé sa vie au Club Med, à changer d'amis tous les 8 jours. À 50 ans, il démissionne du club de vacances mexicain où il est né, bien décidé à retrouver, 42 ans plus tard, son grand amour d'enfance, Violette. Il débarque à Paris, naïf et perdu mais heureux d'être hébergé chez Louis,

SORTIE LE 26 AVRIL



QUAND TU SERAS GRAND

Vincent Macaigne, Aïssa Maïga, Evelyne Istria

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents.

NATURE & PAYSAGE À PIERREVERT C'EST...



Quartier le Clos, 04860 Pierrevert

I. UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

qui vous accompagne dans vos projets d'espace vert (de l'étude en plan 3D à la réalisation de votre aménagement).



2. UNE PÉPINIÈRE SPÉCIALISÉE DANS LES VÉGÉTAUX DE TERRAINS SECS

mais aussi dans les fruitiers, les arbres d'ornement, les fleurs, les légumes et les aromatiques.



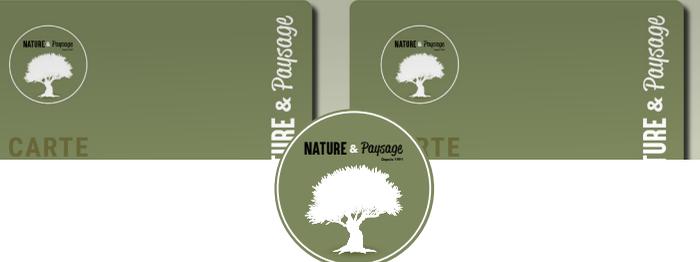
3. DES POTERIES & DES SUBSTRATS SÉLECTIONNÉS AVEC SOIN

Dans notre pépinière, vous pouvez retrouver de magnifiques poteries Ravel et Goicoechea ! Nous proposons également la vente de terre végétale au détail, des poutres et tous les substrats que votre jardin aura besoin ce printemps.



ZOOM SUR...

nos cartes cadeaux pour vos événements



04 92 72 59 70 | nature.paysage04@gmail.com
www.natureetpaysage04.com | [@natureetpaysage04](https://www.instagram.com/natureetpaysage04)

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



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

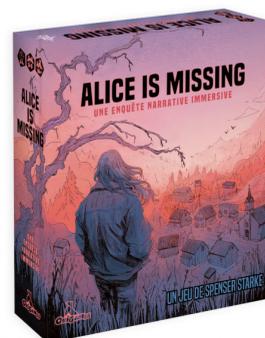


03 Rue du Dr Honnorat
Digne-les-Bains Tél. 04 92 83 92 87

ALICE IS MISSING

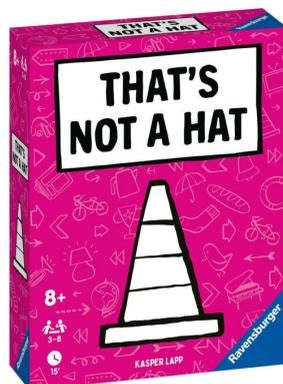
A partir de 16 ans – 2 heures – 3 à 5 joueurs

Alice is missing est une expérience ludique, entre jeu d'enquête et jeu de rôle. Alice Briarwood, une lycéenne de la paisible ville de Silent Falls en Californie du Nord, a disparu. Le jeu se déroule dans le silence. Utilisez votre téléphone portable pour envoyer des textos à votre groupe de joueurs et de joueuses, afin de découvrir des indices, et comprendre ce qui est arrivé à Alice..



INITIÉ

FAMILLE



THAT'S NOT A HAT

A partir de 8 ans – 15 minutes – 3 à 8 joueurs

Sous ses airs de memory classique, That's Not a Hat cache en fait un des jeux de bluff les plus simples et drôles qui soit ! Vous récupérez une carte, l'offrez à l'une de vos voisines, qui fait de même, etc... Si vous n'avez pas retenu ce qu'on vous a offert, proposez donc un frigo ou une souris avec assurance, il se pourrait que votre bluff ne soit pas mis en doute, et pour cause : après 2 tours, plus personne n'a de certitudes !

FLASHBACK ZOMBIE KIDZ

A partir de 7 ans – 30 minutes – 1 à 4 joueurs

Résolvez des enquêtes dans l'univers de Zombie Kidz en voyageant parmi les champs de vision des personnages, ou même les caméras ! En accumulant tous les points de vue, découvrez des indices, élucidez des mystères, et répondez aux questions qui sont posées. Comprendre le passé vous permettra peut-être de changer le futur et de sauver le monde.



ENFANTS

EXPERT



FEDERATION

A partir de 14 ans – 2 heures – 2 à 4 joueurs

Vous êtes une délégation qui souhaite intégrer la Federation. Vous avez 5 années pour faire vos preuves et relever tous les défis.

Envoyez votre Ambassadeur prendre place au Sénat et choisissez son rôle.

- Soyez aussi fin stratège que tacticien
- Tenez compte des avancées de vos concurrents pour pouvoir mieux les devancer,
- Passez les bonnes alliances au bon moment...

DU CHOCOLAT ARTISANAL POUR PÂQUES À LA CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ À MANOSQUE

Comme tous les ans pour Pâques, votre chocolatier Joël Vilcoq met tout son savoir faire en œuvre pour confectionner des créations originales... Des créations 100% fabriquées dans son laboratoire à Manosque qui mettront vos papilles en émoi... Découvrez le thème de cette année !

MANOSQUE



QUE LA FÊTE COMMENCE !

Pour cette année 2023, la créativité de Joël Vilcoq nous transporte dans l'univers de la fête foraine avec ses nouvelles créations originales composées d'un carrousel, d'autos tamponneuses et de montagnes russes. De belles pièces à offrir qui feront le plus bel effet au centre d'une table.



DES GOURMANDISES POUR TOUS

Toujours désireux de proposer des produits de qualité au plus grand nombre, **vous trouverez en boutique un choix de moulages garnis à partir de 6,50 €** ou encore **des sucettes en chocolat à 2,50 €** et pour l'originalité, pourquoi ne pas vous laisser tenter par **des rouges à lèvres à partir de 3,50 €**.

Selon les goûts et les envies de chacun vous trouverez certainement de quoi ravir les plus petits comme les plus grands...

En complément des sujets spécialement conçus cette année sur le thème de la fête foraine, **vous trouverez aussi en boutique des formes traditionnelles et modernes sans oublier les fameux oeufs amandes.**

CONFISERIES, TABLETTES ET GOURMANDISES...

En dehors des périodes telles que Pâques, Noël ou la Saint-Valentin, vous trouverez en boutique des coffrets d'assortiments de chocolat à offrir ou tout simplement pour vous même. Les macarons, carrés de Manosque, oursons oursons guimauve ou encore les carrés de dégustation ponctueront vos repas d'une petite note sucrée et délicate. Ils sont idéaux pour accompagner l'heure du thé...



UN TRAVAIL RÉCOMPENSÉ

Cette année, votre chocolatier Joël Vilcoq a encore été référencé par le Gault & Millau en tant que Maison Artisanale et ce n'est pas tout, son travail et sa chocolaterie se sont vus attribuer une Tablette d'Or dans le Guide des Croqueurs de Chocolat 2023. Ces récompenses sont le reflet de la qualité proposée par Joël Vilcoq et de sa passion pour le travail du chocolat.

DU CHOCOLAT DE QUALITÉ...

On ne le répètera jamais assez, mais **Joël Vilcoq réalise les moulages garnis proposés à la vente, avec du chocolat de qualité dont les fèves de cacao sont transformées dans la région.**

Le chocolat noir utilisé pour la confection des créations se compose d'un assemblage de fèves en provenance de l'Équateur et de Madagascar. Gage de qualité, **Joël Vilcoq travaille sans conservateurs, arômes ou colorant.** Dans le même souci de qualité, il privilégie les matières premières naturelles pour toujours vous proposer le meilleur.



CHOCOLATERIE JOËL VILCOQ

62 rue Grande 04100 Manosque

Tél. 04 92 72 00 58

Horaires d'ouvertures :

Dimanche 2 avril : 9h30 – 12h30

Du lundi 3 avril au samedi 8 avril : 9h30 – 19h

Dimanche 9 avril : 9h30 – 12h30

Retrouvez une sélection de produits sur le site Internet
Joel-vilcoq-chocolatier.fr

DES SAVEURS PRINTANIERES CHEZ COULEURS PAYSANNES

Couleurs Paysannes

Nos terroirs, entre vos mains



MANOSQUE / VALENSOLE

La coopérative de producteurs Couleurs Paysannes pratique la vente directe de produits sains et savoureux dans le respect de la saisonnalité et dans le respect des méthodes de production et le tout sans intermédiaire. Les fêtes de Pâques approchent c'est l'occasion idéale pour préparer de bons petits plats avec des produits de qualité !

Les journées s'allongent progressivement, les températures s'adoucissent, les arbres bourgeonnent... Le printemps est là et nous livre de nouveaux produits qui nous permettent de diversifier nos assiettes.

Vive les premières tomates, les asperges et les fraises cultivées en protection biologique intégrée par Rolland Racine à Pertuis, le retour des fromages de chèvre et brebis de nos producteurs et plein d'autres produits locaux qui célèbrent le renouveau.



PÂQUES 100% LOCAL AVEC COULEURS PAYSANNES

Chez Couleurs Paysannes, nous aimons les traditions autant que vous. Incontournable fête de famille, Pâques est l'occasion idéale de célébrer ensemble le retour des beaux jours autour de bons petits plats. Au menu, du croquant, de la fraîcheur et beaucoup de douceur.



Pour l'entrée, revisitez le traditionnel œuf mimosa avec des asperges vertes et de la truite fumée (retrouvez la recette en fin de magazine). Les gourmets se réjouiront de cette recette aux notes fraîches, facile et rapide à préparer.

En plat principal, l'incontournable gigot de 7 heures. Une cuisson douce et longue qui sublime la saveur de l'agneau des Alpes, accompagné de petits légumes printaniers et de pommes de terre.

Juste avant le dessert, un plateau de fromages locaux personnalisé : chèvre, brebis, vache, il y en a pour tous les goûts ! À servir avec la fraîcheur d'une salade romaine de Manosque.

Pour finir sur une note sucrée, un tiramisu de fraises de Pertuis et spéculoos de Gréoux-les-Bains.

Vous l'aurez compris, pour Pâques et pour fêter le printemps, faites le choix de producteurs locaux pour une table éthique et savoureuse.

Couleurs Paysannes est une coopérative qui réunit depuis 10 ans plus de 100 producteurs locaux pour vous proposer des produits sains, savoureux et cultivés en agriculture raisonnée ou biologique.

« Nous vous proposons au rythme des saisons une gamme complète en provenance directe de nos fermes : fruits et légumes, viandes, charcuterie, poissons, produits laitiers, pains paysans, produits d'épicerie, jus de fruits, bières, vins, fleurs coupées, cosmétiques naturels... »



COULEURS PAYSANNES VALENSOLE :
Les 4 Chemins - 04210 Valensole

COULEURS PAYSANNES MANOSQUE :
5 Place Du Terreau - 04100 Manosque



Pour ne pas manquer vos produits favoris, pensez à réserver en magasin ou par téléphone au 04 92 72 14 96.

Retrouvez toutes les recettes sur www.couleurs-paysannes.fr

SPECTACLE DE DANSE

« CONTRASTE, DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE » LE 2 MAI

L'association de gymnastique volontaire Gym Temps Danse basée à Sainte-Tulle vous attend pour son spectacle « Contraste, de l'ombre à la lumière » le 2 mai au Théâtre Jean Le Bleu à Manosque.



L'ASSOCIATION

Association très active basée sur Sainte-Tulle et Corbières « Gym Temps Danse », est composée de 7 animateurs qui donnent tout au long de la semaine des cours variés de danse et gymnastique.

LE SPECTACLE

Caroline Rutter-Watson a chorégraphié intégralement le spectacle « Contraste, de l'ombre à la lumière », qui mettra en scène pas moins de 95 danseurs et danseuses de l'association. Interprété pour la première fois au théâtre Jean-Le Bleu à Manosque. **Notez dans vos agendas la date du mardi 2 mai à 19h, pour un spectacle inoubliable.**

MANOSQUE

Le spectacle a été conçu comme une histoire avec une morale « il n'y a rien de bien, il n'y a rien de mal, il n'y a que les différences qui se complètent pour créer la plus belle harmonie »... Nous ne vous en disons pas plus et vous laissons découvrir tout cela par vous-même.

SPECTACLE CONTRASTE, DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE LE 2 MAI À MANOSQUE...

BILLETTERIE

La vente des billets se fera le mercredi 5 avril à partir de 18h00 à la salle multi-activités de Corbières et jeudi 6 avril à partir de 18h00 à la salle multisports de Sainte-Tulle.



SPECTACLE DE DANSE

Théâtre Jean Le Bleu - Manosque
Mardi 2 mai 2023 - 19h // Tarif 8€
Tél. 06 89 21 01 18
gymtempdsdanse04@gmail.com

Sainte-Tulle Festivités organise en ce début de printemps son 1^{er} Salon Botanique. Vous pourrez venir à la rencontre de nombreux professionnels de l'aménagement d'extérieur. Durant ces deux jours, vous allez donc pouvoir concrétiser vos projets...

SAINTE-TULLE ACCUEILLE LE 1^{ER} SALON BOTANIQUE LES 22 ET 23 AVRIL AU PARC MAX TROUCHE



SALON BOTANIQUE 1^{ERE} ÉDITION

C'est dans le parc ombragé Max Trouche de Sainte-Tulle que le rendez-vous est donné aux professionnels de l'aménagement des extérieurs pour vous donner l'occasion de découvrir les solutions qui donneront vie à vos projets. Qu'ils soient paysagistes, piscinistes, pépiniéristes, arboristes, ferronnier d'art ou potier ils seront ravis de vous orienter dans vos choix et vous donner de précieux conseils.

Et ce n'est pas tout, lors de votre venue vous pourrez découvrir une exposition de Bonzaïs, ou encore un stand d'outils de jardinage pour vous équiper au mieux.

Durant ces deux jours, des ateliers sont programmés. En effet, vous pourrez vous exercer à la poterie, ou encore apprendre à rempoter un Bonzaï et le tailler.

SAINTE-TULLE

Et si vous venez en famille, vos ados seront ravis de participer à un atelier de grimpe.



1^{ER} SALON BOTANIQUE À STE-TULLE, LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

EN PRATIQUE...

L'entrée au salon est complètement libre, durant les deux jours et vous pourrez aisément vous garer gratuitement. Si vous avez une petite faim ou une petite soif, une buvette est prévue sur place durant les deux jours.



1^{ER} SALON BOTANIQUE SAINTE-TULLE
Parc max Trouche
Avenue Leo Lagrange 04220 Sainte Tulle
Samedi 22 avril - 9h30 - 20h
Dimanche 23 avril - 9h30 - 18h
Entrée gratuite

LA METHODE RENATA FRANÇA RÉVOLUTIONNE LE DRAINAGE ET LA DÉTOXIFICATION !



MANOSQUE

LA METHODE RENATA FRANÇA QU'EST CE QUE C'EST ?

On appelle Méthode Renata França une technique de massage connue et reconnue au Brésil et aux Etats-Unis. Cette méthode brevetée porte le nom de sa créatrice Renata França. **Cette technique de drainage allie à la fois des pressions fermes et accélérées et des manœuvres de pompage qui vont permettre des résultats immédiats et visibles sur votre corps.**

A Manosque, c'est Karima Azerine, infirmière depuis 20 ans qui vous propose les différents protocoles pour booster votre système immunitaire, éliminer les toxines, dégonfler et réduire les oedemes.

Les protocoles

► **Le drainage lymphatique Méthode Renata França** : le drainage lymphatique Méthode Renata França va stimuler votre système lymphatique, activer la circulation sanguine, réduire les oedemes, faire dégonfler votre corps et détoxifier votre organisme.

► **Le remodelage** : Cette technique de massage manuelle consiste à **réaliser des mouvements vigoureux, rapides et fermes sur tout le corps**. Les graisses vont être déplacées au bon endroit pour donner plus de contour à votre corps. **Ce protocole agit profondément sur la cellulite.**

► **Le Miracle Touch** : Cette méthode consiste à compiler les techniques des massages du remodelage et celles du drainage lymphatique Renata França. Elle va agir comme une liposculpture manuelle, **en garantissant immédiatement une peau uniforme et des muscles mieux définis. Cette technique a aussi une action profonde sur la cellulite.** Un traitement continu va vous assurer une silhouette parfaite et une corps hautement modelé.

► **Le Miracle Face** : Associant toujours des manœuvres du drainage lymphatique et du modelage, **ce massage facial va vous faire dégonfler le visage, va atténuer les cernes ainsi que les oedemes des paupières.** C'est un coup d'éclat et un **effet lifting immédiat.**

Le Miracle Face accentue également les formes du visage et va favoriser la revitalisation naturelle de la peau. **Si vous souffrez de migraines et/ou de sinusites, il s'avère être très efficace.**

► **Le relaxant** : Que vous ayez envie de vous relaxer ou que vous soyez sportif, **ce massage va favoriser la récupération, soulager les douleurs musculaires.** Très efficace pour les personnes anxieuses, en dépression ou en burn out, il vous procurera une sensation immédiate de bien-être et de légèreté.



LES BIENFAITS

La méthode Renata França, va **stimuler votre système lymphatique tout en drainant et en éliminant les toxines**, le taux de cortisol, l'hormone du stress va elle aussi diminuer. Si vous êtes atteint de **douleurs articulaires chroniques, de ballonnements la méthode Renata França est la solution.** Ses effets sont aussi prouvés et reconnus sur la cicatrisation, sur l'augmentation des chances de fertilité et plus encore...

Parce que les beaux jours approchent et que le moment de s'habiller plus légèrement, c'est le moment de booster son système immunitaire, de drainer les toxines, tout simplement de prendre soin de soi. Une seule méthode pour cela : la méthode Renata França ! On vous explique ses bienfaits dans l'article.

DÉTOXIFIER, AUGMENTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, SCULPTER VOTRE CORPS OU ENCORE DRAINER LES TOXINES



A QUELLE FRÉQUENCE ?

Il est préconisé d'avoir recours à une cure de 5 séances pour démarrer. Il faudra prévoir 3 séances à chacune une semaine d'intervalle, une 4^e séance 3 semaines après la troisième et enfin une 5^e séance entre 15 jours et 3 semaines après la 4^e. D'autre part pour bénéficier longuement des effets il est conseillé de faire une cure tous les mois ou tous les mois et demi.

D'autre part, la méthode Renata França est destinée à tous à partir de l'adolescence. Le fait que votre praticienne soit infirmière, elle connaît les contre-indications, qui sont toutefois peu nombreuses...

Attention, il est recommandé de bien choisir votre praticienne. En effet, afin de garantir la bonne technique, les effets notables et la sécurité des gestes, **il est indispensable que cette dernière soit certifiée Renata França.**



PRATICIENNE METHODE RENATA FRANÇA

Karima Azerine

Tél. 06 27 13 51 43

Résid. Jeanne d'Arc N° 176

Av. Majoral Arnaud - 04100 Manosque

www.karima-azerine.fr

facebook/instagram : azerine-karima

<https://sparenatafranca.com>

POINT MULTI BATTERIES LE SPÉCIALISTE DES BATTERIES VOUS ACCUEILLE À MANOSQUE !



MANOSQUE



PUBLI-REPORTAGE

HISTORIQUE...

MIDI BATTERIES, fondée en 1976 à Nîmes, est précurseur dans son domaine. L'idée initiale est de créer des magasins spécialisés dans la vente d'énergie autonome : batteries, piles et accumulateurs. En 1983, Midi Batteries exploite trois magasins implantés à Nîmes, Avignon et Montpellier. C'est déjà une entreprise de référence sur le marché qui souhaite étendre ses services à d'autres départements afin de répondre aux besoins de plus en plus importants des consommateurs. En 1985, Point Midi Batteries, est créé afin de développer un système de distribution de batteries sous forme de franchise tout en s'appuyant sur l'expérience des magasins déjà exploités par Midi Batteries qu'elle absorbera en 2000.

Point Midi Batteries relocalise alors la plupart de ses magasins, développe sa notoriété, sa renommée et continue son expansion en ouvrant plusieurs établissements secondaires à Béziers, Carpentras, Marseille 4^e, Aubagne, Lyon, Marseille 11^{ème}, Port de Bouc et en concluant des contrats de franchises à Tarbes et Pau. En septembre 2021, Point Midi Batteries devient **Point Multi Batteries** afin de neutraliser l'appartenance au Sud (MIDI) et de promouvoir la diversité des services et des produits proposés. En février 2022, **Point Multi Batteries** ouvre un établissement à Vitrolles, puis sa 13^{ème} agence à Manosque en février 2023.

Aujourd'hui, Point Multi Batteries connaît un grand succès auprès des clients professionnels et particuliers qui ont trouvé en lui un partenaire de confiance, disponible et proposant des articles de qualité à des prix compétitifs. Point Multi Batteries présent depuis plus de 45 ans sur le marché est **LE SPÉCIALISTE** en énergie autonome en exploitant en son nom 13 établissements secondaires et en accompagnant 2 franchisés.



LES PRODUITS PROPOSÉS

Tout appareil, véhicule, installation de secours, etc.... qui doit fonctionner grâce à une source d'énergie « sans fil » est censé avoir besoin des produits proposés par **POINT MULTI BATTERIES** un jour ou l'autre. Vous trouverez en magasin des batteries de différentes technologies : acide, AGM, gel et lithium, des piles et accumulateurs : lithium, alcalines, salines, ainsi que des boosters, des chargeurs, des convertisseurs, des éclairages et différents accessoires (câbles, pinces, cosses, accessoires pour chargeur, etc...). Tous les produits proviennent des plus grandes marques sur le marché comme Banner, Bs, Ctek, Fullbat, Fulmen, Odyssey, Power Sonic, Sonnenschein, Schumacher, Trojan, Yuasa, Varta... afin de vous offrir les meilleures qualités de fabrication et performances.



LES SERVICES

« **POINT MULTI BATTERIES** est une entreprise familiale dont les valeurs fortes sont basées sur la confiance accordée tant avec nos partenaires professionnels qu'avec nos clients. Nos engagements sont essentiellement orientés vers un service client irréprochable, des produits de haute qualité et des prix compétitifs. C'est pour cela que nous vous proposons de nombreux services gratuits.»

► **Besoin de changer votre batterie ?** Point Multi Batteries vous offre la pose de votre batterie pour l'achat d'une batterie dans une de nos agences. Les techniciens seront à votre écoute pour vous conseiller la batterie la plus adaptée à votre véhicule. Mais avant tout changement, l'équipe s'engage à tester et diagnostiquer votre batterie afin d'être sûr que votre batterie ne souffre pas que d'une décharge.

Rares sont les objets du quotidien qui ne fonctionnent pas avec des batteries...Parfois, cette dernière vient à être défectueuse et vous ne savez pas où trouver une batterie de remplacement que ce soit pour vos outils, les jouets, vos appareils électroniques ou encore vos véhicules. Point Multi Batteries répond à vos besoins.

► **Besoin de tester votre batterie ?** Point Multi Batteries vous propose un test de capacité sur toutes batteries de toutes technologies (plomb, NCID, NIMH et lithium). Des mesures de la capacité restituée d'une batterie par un ou plusieurs cycles de charge/décharge sont effectuées.

► **Votre batterie est déchargée ?** Point Multi Batteries vous offre la possibilité de vous prêter une batterie contre caution le temps que l'on s'occupe de la recharge de votre batterie actuelle.

► **Votre batterie nécessite un reconditionnement ?** Point Multi Batteries vous propose également le reconditionnement (sur devis) de vos batteries et assure la fabrication sur mesure en effectuant des microsoudures par résistance sur piles, accumulateurs NICD, NIMH ou lithium en suivant un cahier des charges. Ainsi, les équipes vous offrent la possibilité de réaliser des batteries toutes technologies pour toutes applications.

► **Vous ne pouvez pas vous déplacer en magasin ?** Point Multi Batteries propose la livraison et le montage de la batterie à domicile.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe du magasin de Manosque !



POINT MULTI BATTERIES MANOSQUE

349 Bd du Maréchal Juin - 04100 Manosque

Tél. 04 12 05 03 05 - manosque@pmb.fr

www.pmb.fr

Ouvert depuis le 1^{er} février 2023

Du lundi au vendredi de 8h15 à 12h
et de 14h à 18h

Proche de la route départementale 4096
en direction Sisteron et Gap



DU 12 AU 15 MAI MANOSQUE VA VIVRE AU RYTHME DE LA SAINT-PANCRACE !



La Ville de Manosque va s'animer du 12 au 15 mai à l'occasion de la St Pancrace, événement très attendu et incontournable ! Nous vous dévoilons le programme de ces 4 jours festifs.

FÊTE FORAINE

Place du Terreau

Le coup d'envoi sera donné le **vendredi 12 mai avec l'ouverture de la traditionnelle fête foraine**. Jusqu'au lundi 15 mai, auto-tamponneuses, pêche aux canards ou encore manèges à sensations vont investir la Place du Terreau. **Notez que le lundi 15 mai, ce sera demi-tarif pour tous et toutes !** D'autre part, l'association des forains fera comme chaque année, **une distribution de chichis gratuite aux résidents des maisons de retraite de la ville.**

NOUVEAUTÉ SAINT-PANCRACE 2023

GRAND CONCERT AVEC LE GROUPE « BANDE À PART »

Parc de Drouille

Dimanche 14 mai à 21h, ambiance apéro DJ dès 19h buvette et food-trucks sur place.



« Bande à Part »

Armés de lunettes aviateurs et de pseudonymes rappelant les quartiers chauds du New York de Martin Scorsese, les trois garçons de la formation d'origine Corse « Bande à Part » incarnent avec conviction leurs rôles de gangsters des seventies. Pantalon pattes d'ef', chemise satinée aux couleurs flashy, à grand col façon disco, brushing impeccable...

La panoplie est stylée. Le groupe enchaîne les dates. Les « Bande à Part » revisitent à leur image les grands noms de la chanson française, de la pop rock internationale en passant par les jolies chansons Corses ayant bercé notre enfance en leur donnant une nouvelle jeunesse et en cultivant autant la dérision que sa partition musicale, sans frontières.



Cette année encore la traditionnelle fête de la St Pancrace est organisée à Manosque. Durant 4 jours, de nombreuses festivités sont prévues : fête foraine, montée aux flambeaux Provençale, ronde cycliste, parade nocturne ainsi qu'un concert offert par la Ville de Manosque...

MANOSQUE

TRADITIONNELLE MONTÉE AUX FLAMBEAUX

Avec le Rode Manosco et les Amis de San Brancaï

Le **vendredi 12 mai à partir de 21h, place à la tradition avec la montée aux flambeaux**. Le rendez-vous est donné au rond point des Varzelles avant d'entamer la **montée vers la chapelle Toutes-Aures**. Pour l'occasion ne manquez pas le **spectacle de feu par la compagnie Morphose**.

FOIRE COMMERCIALE

Tour de ville entre Soubeyran et Saunerie

Le **samedi 13 mai, le tour de ville se transforme en champ de foire entre 8h et 18h**. Ce sera l'occasion de venir flâner en famille ou entre amis...

PARADE NOCTURNE

Porte Soubeyran

Toujours le samedi 13 mai, à 21h30, vous allez assister à la parade nocturne qui s'élançera de la Porte Soubeyran. Cette parade nommée « **l'Incroyable Parade du Fond des Mers** », **proposera une déambulation avec la compagnie TASK**. Et ce n'est pas tout ! Pour l'occasion, **les écoles de danse de Manosque participeront à cette magnifique parade** : L'Atelier de la Danse, le Centre Chorégraphique, Laladanse, Sas Dance Performer et l'Académie Dance Center ont répondu présentes et vous attendent nombreux et nombreuses pour l'occasion !

RONDE CYCLISTE

Tour de Ville

Le **dimanche 14 mai au matin, une ronde cycliste** va parcourir le tour de ville de Manosque. N'hésitez pas à venir applaudir les coureurs !



Plus d'informations

Retrouvez le programme complet sur www.ville-manosque.fr
Tél. 04 92 70 34 00

12 ²⁰²³
> 15
MAI

MANOSQUE

CONCERT
GRATUIT

Bande
à part

FÊTE ST-PANCRACE

FÊTE FORAINE · MONTÉE AUX FLAMBEAUX PROVENÇALE
COURSE CYCLISTE · PARADE NOCTURNE · CONCERT

Manosque
HAUTE-PROVENCE

INFORMATIONS : 04 92 70 34 00

ville-manosque.fr



DRUGSTORE AVENUE, CIGARETTES ÉLECTRONIQUES : DU CHOIX ET DES CONSEILS

Nous vous avons parlé dans le précédent numéro du magazine de ce bureau de tabac, qui ne manque pas d'atout et nous avons fait un petit tour de tout ce que vous pourrez trouver en boutique. Ce mois-ci nous allons nous attarder un peu plus sur la partie cigarettes électroniques de Drugstore Avenue.



GRÉOUX-LES-BAINS

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE OU E-CIGARETTE

Les e-cigarettes offrent également un certain nombre d'avantages par rapport aux cigarettes traditionnelles. Tout d'abord, **elles ne produisent pas de fumée, mais plutôt de la vapeur, ce qui réduit considérablement les risques pour la santé.** La vapeur produite par les e-cigarettes est composée d'eau et de propylène glycol, un composé organique couramment utilisé dans les aliments et les produits pharmaceutiques. **Les e-cigarettes ne contiennent pas de goudron ni de monoxyde de carbone, deux des principaux composants nocifs de la fumée de cigarette.** En outre, les e-cigarettes n'ont pas la même odeur désagréable que les cigarettes traditionnelles. Les e-liquides sont disponibles dans une grande variété de saveurs, ce qui permet aux utilisateurs de choisir leur arôme préféré. Les arômes les plus populaires incluent les fruits, les desserts et les menthes.

Enfin, **les cigarettes électroniques sont souvent considérées comme plus pratiques que les cigarettes traditionnelles.** Les e-cigarettes sont souvent rechargeables et réutilisables, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin d'acheter des paquets de cigarettes régulièrement. Ces dernières peuvent également être utilisées dans des endroits où il est interdit de fumer, comme les restaurants et les bars.

Chez Drugstore Avenue vous aurez le choix parmi un grand nombre de marques et de formes pour votre nouvelle cigarette électronique. Vous aurez également tout le conseil nécessaire afin de trouver le matériel qui vous correspondra le mieux.



DrugstoreAvenue

TABAC VAPE CADEAUX

WWW.MOUV-IN.COM



FLUIDES ET BAR À JUICE

Les fluides, également appelés e-liquides ou jus, sont une composante essentielle des cigarettes électroniques. Ces fluides sont chauffés par un élément chauffant appelé atomiseur, qui vaporise le liquide pour être inhalé. Les fluides pour cigarettes électroniques se composent généralement d'une base de propylène glycol et de glycérine végétale, avec l'ajout de nicotine et de saveurs. Le propylène glycol et la glycérine végétale sont des ingrédients couramment utilisés dans l'industrie alimentaire et pharmaceutique, et sont considérés comme sûrs à utiliser.

Vous allez personnaliser votre expérience de vapotage grâce aux nombreux fluides et saveurs présents chez Drugstore Avenue. En effet, vous pourrez **composer votre propre mélange de fluides avec les conseils de l'équipe du magasin** et ainsi **doser la concentration en nicotine selon vos besoins**, ou opter pour un mélange déjà personnalisé comme dans un bar à cocktails.

LES CIGARETTES IQOS

Drugstore Avenue est également **revendeur exclusif de cigarettes IQOS**, également connues sous le nom de système de tabac chauffé. Elles ont été développées par Philip Morris International et sont commercialisées dans de nombreux pays à travers le monde. Le principe de fonctionnement des cigarettes IQOS est de chauffer le tabac plutôt que de le brûler, ce qui est censé **réduire considérablement les risques pour la santé.**

Le processus de chauffage se fait grâce à un dispositif qui ressemble à une cigarette électronique. Il contient une cartouche contenant du tabac **spécialement conçu pour les cigarettes IQOS, et une batterie qui chauffe le tabac à une température de 350°C. Le tabac ne brûle pas et ne produit donc pas de fumée, mais plutôt une vapeur de tabac qui est inhalée par l'utilisateur.**

Les cigarettes IQOS sont présentées comme étant moins nocives que les cigarettes traditionnelles car elles ne produisent pas de fumée et donc pas de goudron, qui est l'un des produits chimiques les plus dangereux présents dans la fumée de cigarette.



ÉGALEMENT CHEZ DRUGSTORE AVENUE

En plus de toute l'offre et des conseils de l'équipe sur les cigarettes électroniques, vous allez retrouver de nombreux articles chez Drugstore Avenue comme : **La coutellerie, maroquinerie, vente de CBD, articles et cartes de pêches, bonbons, idées cadeaux, produits régionaux, produits de saison, jeux FDJ...**



DRUGSTORE AVENUE

8 avenue des Marronniers
04800 Gréoux-les-Bains

Tél. 04 92 72 56 85

Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30

Samedi 8h30 - 19h30

Facebook : Drugstore Avenue
drugstoreavenue.com

8 avenue des Marronniers,
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 72 56 85
drugstoreavenue.com

 Drugstore Avenue



TABAC - VAPE - CADEAUX

Tabac, FDJ, Cigarettes électroniques, Bar à Juice, Spécialiste CBD,
Articles & Cartes de pêche, Maroquinerie, Cadeaux, Briquets Zippo...



Du lundi au vendredi 7h30 - 19h30
Samedi 8h30 - 19h30

LE K'FÉ QUOI PROMET ENCORE UNE BELLE PROGRAMMATION POUR CE MOIS D'AVRIL !



FORCALQUIER

Alors que le printemps approche à grands pas, le K'Fé Quoi vous promet encore pour ce mois d'avril une belle programmation de concerts variés pour tous et pour tous les goûts ! Allez hop la prog' est par ici !

LA CAFETERA ROJA [Pop Rock Hip-Hop] + DJ MAÎTRE MIM'S [Baile Funk Dancehall Afrohouse]

Le gloubi-boulga de La Cafetera Roja, c'est le temps qui l'a mijoté. La sono mondiale s'y est invitée; leur langage, ils se le sont inventé. Fabriquant leur propre espéranto, leur son transpire la joie de vivre et de jouer ensemble.

Vendredi 7 avril - 20H - Tarifs 6/12/15 euros



SOFIANE SAIDI + ZINDA REINHARDT [Raï 2.0 + Electro Gipsy Wave]

Sofiane Saidi, prince du Raï 2.0 et chanteur à la voix rauque et soul, perfectionne ici une formule hyper festive de cabaret-raï-électro : danse et transe garanties ! Fille du vent, descendante directe de Django, Zinda Reinhardt sera toujours en quête de ses racines, malaxant le moderne et l'ancien, remixant éternellement son grand voyage pour créer une musique étonnante et nouvelle. Une soirée explosive !

SAMEDI 15 AVRIL - 20H - Tarifs 6/12/15 euros

NKUMBA SYSTEM [Afro fusion]

Mix énergétique et tropical, comme un excès de vitesse sur une autoroute imaginaire reliant Douala à Barranquilla! Nkumba System joue avec les points communs des musiques colombiennes et africaines : générosité, danse, clave et transe.

+ 1ère PARTIE : Classe de musiques actuelles du Conservatoire du Pays d'Apt Luberon dans le cadre d'un projet d'ateliers autour des musiques d'Afrique centrale et caribéennes..

VENDREDI 21 AVRIL - 19H - Participation libre



PARRANDA LA CRUZ + CHU CHI CHA [Musiques Afro-Latino & Maloya + Cumbia Electro]

Parranda La Cruz ou l'improbable rencontre de musiciens afro-vénézuéliens et maloya qui créent sur scène un ouragan sans précédent, une grande fête comme deux océans !

Chu Chi Cha, duo franco-chilien explosif, vous embarque dans son univers cumbia envoûtant mêlant voix, violon, accordéon et boîtes à rythmes... et plus si affinités. Une soirée pour enflammer le dance-floor !

SAMEDI 22 AVRIL - 20H - 6/10/13 euros



RÊVE PARTY [Bal immersif & Chanson tekno]

SOOZ X invite le spectateur-ice un grand bal participatif en empruntant à la pop culture pour la forme et à la culture alternative pour le fond. La musique tend ici la main à la danse, dans un jeu collectif multidimensionnel où personne ne perd jamais.

DIMANCHE 30 AVRIL - 18H - Participation libre

RÊVE PARTY : Atelier d'initiation aux danses de Bal Folk

Un atelier pour tous-tes, néophytes et curieux-ses ! Vous apprendrez les bases des postures et des pas, pour pouvoir danser le soir même avec le projet SOOZ X dans la détente et le plaisir.

Nous parlerons aussi de respect de son corps, de consentement et de genre. Avec Manou Benoit

DIMANCHE 30 AVRIL DE 15H À 17H - ous âges confondus



LE K'FÉ QUOI !

ZA Les Chalus - 04 300 Forcalquier

www.le-kfequoi.com

facebook : @lekefequoiconcerts

Instagram : le.kfe.quoi

LE LIONS CLUB DE MANOSQUE RESTE TOUJOURS TRÈS ACTIF...



Ce mois-ci petit focus sur le succès des actions passées en mars et les prochaines à venir



MANOSQUE

Le Bus de la Vue

Le bus de la vue a repris du service sur la place du Bourguet à Forcalquier. Ce ne sont pas moins de 40 personnes qui sont venues faire contrôler leur vue pour dépister d'éventuels problèmes. **Le bus de la vue mis à disposition par le Lions Club, est un véritable cabinet d'ophtalmologie ambulante avec tout le matériel nécessaire pour une consultation.** Le contrôle de la vue est très important puisque 80% des déficiences visuelles sont évitables si elles sont diagnostiquées tôt.



Mars en Bleu aux Vannades

Comme depuis quelques années, le Lions Club était bien présent aux Vannades le 11 mars pour l'opération Mars en Bleu. Des activités ont été organisées autour du lac avec la participation du collectif sportif Manosquin. Les membres du Lions club ont remis 500 € à l'association du Cancer au Bien-être représentée par le Docteur Calla pour la recherche du cancer du côlon après avoir effectué environ 10 kms au rameur. La remise officielle du chèque se fera le 31 mars à partir de 17h30 Promenade Aubert Millot à Manosque.



Dîner de gala...

Les gourmets avaient aussi leur rendez-vous le 13 mars dernier au restaurant du golf de Pierrevert avec un délicieux repas préparé par les Disciples D'Escoffier. Cette soirée a permis de financer en partie l'achat d'un fauteuil électrique médicalisé.

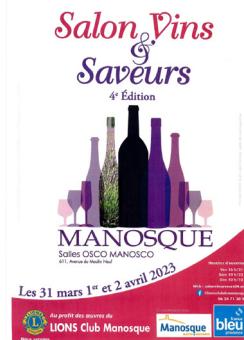
Soirée à la Villa Borghèse

Le 17 mars dernier à la Villa Borghèse de Gréoux-Les-Bains, c'était la chanteuse Barbara qui était à l'honneur. Avec ses plus grands succès magnifiquement réinterprétés par Brigitte Weiss. **Le concert a été organisé par les clubs services Manosquines du Lions Club, du Rotary Club et Soroptimist.** Les fonds récoltés ont été intégralement reversés à l'AFTC, Association des Familles des Traumatés Crâniens et des Cérébro-lésés.



Salon Vins & Saveurs

La 4^e édition du salon Vins & Saveurs, à eu lieu le 31 mars et les 1^{er} et 2 avril derniers, à la salle Osco Manosco de Manosque, pour une rencontre entre producteurs, vigneron et artisans, dans un esprit de partage et de convivialité.



FOCUS SUR LES ACTIONS À VENIR

- ▶ À noter sur vos agendas, la conférence du célèbre psychiatre Boris Cyrulnik aura lieu le vendredi 5 mai au Palais des Sports de Digne-Les-Bains sous l'égide du Lions club de Digne-Les-Bains.
- ▶ Le 5 juin 2023, au Golf de Pierrevert se déroulera la cérémonie de remise des œuvres sociales. N'oubliez pas que pour le Lions Club 1€ récolté est 1€ reversé...
- ▶ Le 17 juin 2023, le Lions Club et la Bibliothèque sonore du 04 dont le président n'est autre que Jacques Thomas seront présents à la Rochette pour l'événement Arts et Sports.
- ▶ Le 18 juin 2023, le Lions Club de Manosque organisera son traditionnel tournoi de Golf dénommé Trophée LiSA (Lions International Sport Action) en partenariat avec le Golf du Luberon de Pierrevert.



LIONS CLUB DE MANOSQUE
Golf de Pierrevert - 04860 Pierrevert

Tél. 07 67 45 25 09

manosque.lionsclub@gmail.com
<http://lionsclub-manosque.com/>

LE MOIS D'AVRIL AU CASINO PARTOUCHE DE GRÉOUX, C'EST LE MOIS DE LA TOMBOLA !

Souvenez-vous, le mois dernier nous avons fait un focus sur les 50 ans du groupe Partouche. Pour l'occasion tous les mois, le Casino de Gréoux-les-Bains vous réserve de nombreux lots à gagner. Et ce mois-ci de nombreux et beaux lots sont à gagner lors des tirages de la tombola !



GREOUX-LES-BAINS

50 ans cela se fête ! C'est pour cette raison que les équipes du Casino Partouche de Gréoux-les-Bains vous gâtent... Découvrez vite ce qui vous attend du 3 au 27 avril 2023 !



AVRIL, LE MOIS DE LA TOMBOLA !

En venant tenter votre chance sur les nombreuses machines à sous, vous allez pouvoir participer à la tombola et peut-être remporter l'un des nombreux lots mis en jeu.

Traditionnellement lorsqu'une tombola est organisée, il n'y a qu'un tirage, et bien, pas au Casino. En effet, vous aurez 6 chances de gagner entre le 3 et 27 avril, les tirages sont prévus les mardis 11, 18 et 25 avril ainsi que les jeudis 13, 20 et 27 avril, 2 lots par tirage sont à gagner.

LA GRANDE TOMBOLA PARTOUCHE, C'EST TOUT LE MOIS D'AVRIL DANS VOTRE CASINO DE JEUX DE GRÉOUX-LES-BAINS

QUELS SONT LES LOTS ?

Nous vous l'avons dit, 50 ans cela se fête, et pour l'occasion ce sont **12 lots qui sont à gagner pour une valeur globale de 11 000 € !** Nous mettons fin au suspens et vous dévoilons la liste...

- 1 voyage à Vegas pour 2 personnes
- 2 séjours Evasions Partouche
- 4 x 1 an de jeu (100€ / mois pendant 12 mois)
- 1 Playstation 5
- 1 Maroquinerie de Luxe
- 1 Bijou de Luxe
- 1 Carte Cadeau Séphora de 500 €
- 1 Carte Cadeau Darty/Fnac de 250 €

Chaque lot a été soigneusement sélectionné spécialement pour vous tout en vous offrant lors de votre venue au Casino, une expérience de jeu unique !

Si vous voulez tenter votre chance pour essayer de remporter l'un de ces lots, vous devez être détenteur de la carte de Fidélité **Players Plus**. Pour rappel, cette dernière est totalement gratuite et sans engagement. Notez qu'en plus de vous donner le possibilité d'être l'un des gagnants de cette grande tombola, elle vous donne aussi des avantages non négligeables : offres temporaires, avantages personnalisés. En plus lors de votre inscription au programme, 5 euros Players seront crédités sur votre compte.



UNE EXPÉRIENCE DE JEU UNIQUE

Venir au Casino Partouche de Gréoux-les-Bains, c'est vivre une expérience de jeu unique sur des machines à sous dernière génération. Le parc ne compte pas moins de **66 machines à sous, 13 postes de roulette anglaises électronique, 7 postes de black jack électronique, une table de jeu de Black-jack et une table de Boule 2000**. Les équipes sont à votre disposition pour passer un moment inoubliable tout en ayant peut-être la chance de décrocher le jackpot !

LE BISTROT DU CASINO...

Ça y est, les beaux jours arrivent et c'est donc pour cette raison que la terrasse du Bistrot du Casino réouvre elle aussi. Vous avez pu profiter des repas en intérieur durant toute la période hivernale, désormais vous pourrez venir passer un bon moment entre amis ou en famille en terrasse tout en savourant un délicieux repas préparé par le chef et son équipe.

Du mercredi au dimanche, midi et soir c'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que l'équipe vous accueille.



CASINO PARTOUCHE
Avenue des Thermes
04800 Gréoux-les-Bains
Tél. 04 92 78 00 00

<https://casino-greoux.partouche.com/>
Facebook : @Casino de Greoux-les-Bains

CASINO
GRÉOUX LES BAINS

50 1973-2023
ANNIVERSAIRE

Du 03 au 27 avril 2023

La grande tombola Partouche

Voyage à Las Vegas, 1 an de jeu, Sac de luxe, Playstation 5, Cartes cadeau

Exclusivité
PLAYERS PLUS

CASINO
GRÉOUX | LES BAINS

50 1973
2023
PARTOUCHE



**Du 03 au 27
avril 2023**

La grande tombola Partouche

Voyage à Las Vegas, 1 an de jeu, Sac
de luxe, Playstation 5, Cartes cadeau

Exclusivité



PARTOUCHE

Opération soumise à conditions et exclusivement réservée aux clients détenteurs de la carte de fidélité Players Plus. La création d'une carte de fidélité Players Plus, sur présentation d'une pièce d'identité en cours de validité est gratuite et sans engagement, et implique l'acceptation des conditions applicables au programme. SOCIÉTÉ DU GRAND CASINO DE GRÉOUX-LES-BAINS, SAS, 82,500 €, Villa les Jarres - Avenue des Thermes 04800 Gréoux-les-Bains, 411 543 937 RCS MANOSQUE

Casino

Restaurant

Événements

18+

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

DES CONCERTS ET ENCORE DES CONCERTS EN AVRIL À LA CAPSULE !



MANOSQUE

En avril, la Capsule se met en mode printanier avec une programmation variée pour satisfaire tous les goûts. Du Gospel, une soirée électro et une soirée spéciale « sortie d'album » vous attendent à la Capsule...



► JEUDI 13 AVRIL 19H - Petite Salle Jean le Bleu

BLESS IT [Gospel]

Du gospel mais pas que... avec Bless it Quartet ! Entre musique sacrée et cantiques moderne, le quartet vous fera vivre un live plein d'émotions. Bless It Quartet vous offre un live plein d'émotions, entre musique sacrée et cantiques modernes ! Le groupe reprend aussi bien des compositions de Kirk Franklin et de Richard Smallwood que des classiques intemporels, réarrangés à quatre voix féminines et une voix masculine

Tarifs prévente 8€ / 10€ sur YURPLAN.COM
Sur place : 10€ / 12€

► SAMEDI 15 AVRIL 21H - LA CAPSULE CARTE BLANCHE AUX BÉNÉVOLES DE LA MJC

- Les bénévoles de la MJC ont eu carte blanche pour organiser LEUR soirée.
- Programmation, communication, organisation, ils vous ont concocté un évènement à leur image, en s'appuyant sur l'équipe de la MJC.
- Au programme, une soirée Dj'set electro avec Pampa, Organized Bazar et Ko-Zak, des animations light painting avec Stabeu Light, et du make-up fluo by Mo' et Ludo !
- **Tarifs : 5€/7€**



SESSIONS D'ENREGISTREMENT STUDIO

MERCREDI 26 ET JEUDI 27 AVRIL DE 10H À 18H

Rappeurs, slameurs, poètes et autres chanteurs en herbe, le studio de la MJC est ouvert à tous les artistes souhaitant enregistrer leur voix sur leur instru ! Accompagnés par un technicien et à l'aide d'un équipement professionnel, les participants repartiront avec une maquette de leur production.

Gratuit / sur inscription (créneau de 2h) – adhésion à la MJC obligatoire.

► SAMEDI 22 AVRIL - 21H - LA CAPSULE

CANTO SAUVAGE [Néo Trad]

Sortie d'album

Formé en 2021, le groupe Canto Sauvage vient vous présenter son premier album à la frontière entre la tradition folklorique d'Argentine et l'influence moderne (rap, jazz, rock fusion). À la recherche d'airs innovants et unificateurs, le groupe vous invite à venir découvrir ses chants poétiques et positifs.

Cristian Gonzalez : guitare, chant

Mathilde Métay : percussions, chant, loop station

Nora Arias Cervantes : saxophone ténor

Evan Doucet : guitare électrique

+ invité Solal Fayet : clarinette

Participation libre



Infos et renseignements Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr - www.mjc-manosque.com

LA MJC DE MANOSQUE FÊTE LE PRINTEMPS !

Pour ce mois d'avril, la MJC propose encore des belles activités notamment pour les vacances de printemps qui vont arriver à grand pas.... Découvrez le programme sans plus attendre !



MANOSQUE

« A LA RENCONTRE DU BANON »

Exposition photos du 03 au 28 Avril 2023

Vernissage le mardi 04 Avril à 18h

L'atelier photo de la MJC de Manosque vous invite à venir découvrir son exposition sur un des fleurons de notre gastronomie régionale, le « Banon » : de l'agnelage au pâturage, de la traite à la fabrication et à la vente du fromage.

Les acteurs de cette filière ont ouvert les portes de leur élevage et de leur atelier aux photographes de la MJC pour partager avec eux leur passion pour ce produit unique, fruit d'une expérience ancestrale. La réputation du fromage a largement dépassé les frontières régionales puisque elle est reconnue au niveau national par une Appellation d'Origine Protégée "Le Banon".

« C'EST LE PRINTEMPS ! »

Jeudi 6 avril de 12h15 à 15h30

Repas partagé avec le CPIE



■ **12h15** - Repas partagé autour du printemps : amusez-vous à transformer vos légumes en pâtes, vos fleurs en légumes, votre pain en assiette....

■ **13h45 à 15h30** - Présentation du CPIE et activités autour du printemps avec semis de graines

Inscriptions obligatoires au 04 92 72 19 70 avant le mercredi 5 avril en fonction des places disponibles

« MARSEILLE BÉBÉ »

**Vacances d'AVRIL au REPAIRE
Espace jeunes des 14-17 ans**

Du 17 au 28 avril

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



L'Espace Jeunes de la MJC de Manosque propose des vacances plutôt physiques, mais pas que ! **Deux semaines où la tête et les jambes seront tes meilleures alliées : le thème ?**

« Marseille bébé »

- Sorties à Marseille : vélodrome, balade en ville, calanques...
- Activités diverses : graffiti, rap, tournoi de foot, jeux collectifs, flocage de maillots, pétanque, tournoi jeux vidéo, théâtre de rue, pêche, matelotage, rencontres inter-centres
- Soirées : spécialités marseillaise, jeux de carte, tirage du tarot, film, bowling...
- Nuitée : bivouac itinérant en Luberon, astronomie

Point d'attention

Programme prévisionnel susceptible de variations, tant au niveau du contenu que des horaires. Les jeunes seront amenés à être autant acteurs que consommateurs de leurs vacances !

Tarifs : 5€ par semaine + participation activités spéciales + Adhésion à la MJC 10€

LES STAGES D'AVRIL

- **Mardi 18 avril** : 10h - 12h30
Break Dance avec Bboy Saoudi
- **Mardi 18 avril** : 14h - 17h
Session Cypher – Danse hip hop
- **Du 26 au 28 avril** : 14h - 17h
Création jeux vidéo
- ▶ **Les ateliers Studio MAO**
- **Mercredi 5 avril** : 14h - 16h
Coaching
- **Samedi 8 avril** : 16h - 18h
Mix et Mastering
- **Mercredi 12 avril** : 16h30 - 14h
Prise en main
- ▶ **Session Freestyle**
- **Du lundi 17 au vendredi 21 avril**
14h - 18h

Stages gratuits + adh. MJC
Inscriptions obligatoires au 04 92 72 19 70



Ciné club

Mercredi 12 avril

Réunion de copilotage du ciné-club
Vous êtes les bienvenus !

Renseignements au 04 92 72 19 70



Renseignements
Tél. 04 92 72 19 70
contact@mjc-manosque.fr
www.mjc-manosque.com

JEUX D'ANCHES : PROMOUVOIR LA MUSIQUE, LES MUSICIENS ET LEURS ENSEMBLES



La musique fait partie de notre patrimoine culturel et est pour certains difficilement accessible. C'est pour cette raison que l'association Jeux d'Anches met tout en oeuvre pour valoriser la musique, les musiciens et leurs ensembles au travers de concerts, ateliers pédagogiques...

MANOSQUE

L'ASSOCIATION

C'est en septembre 2018 que l'Association Jeux d'Anches est créée. Elle considère la musique comme un outil de construction sociale. Elle accorde une grande importance à sa transmission avec des musiciens professionnels. Jeux d'Anches organise chaque année son festival LES IMPROMPTUS EN PROVENCE avec ses huit bénévoles et ses deux directrices artistiques. Sont programmés dans le cadre de ce festival des concerts d'ensembles et des concerts pédagogiques avec les enfants, suite à des ateliers de pratique et de réflexion. Elle développe ses projets et son action principalement dans la région Sud Provence, Alpes Côte d'Azur en lien avec des institutions et des associations du territoire.

TRANSMETTRE LA MUSIQUE... LA MISSION DE L'ASSOCIATION JEUX D'ANCHES !

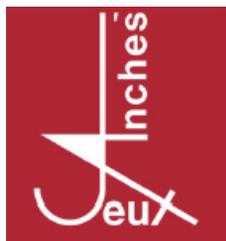
LES CONCERTS EN 2023...

Les nombreux spectateurs des deux premiers concerts ont manifesté leur intérêt et leur enthousiasme à l'écoute de l'excellence des ensembles musicaux et de la qualité de leurs programmes. Si vous n'avez pas pu être présents, notez les dates à venir...

Les concerts à venir

► **Samedi 8 avril**, c'est le quatuor **Cet Etrange Eclat** qui vous donne rendez-vous à la **Chapelle Villedieu à Valensole à 16h** pour un concert baroque. Cet ensemble de réputation internationale a eu les honneurs de France Musique en novembre 2022.

► **Vendredi 18 août**, c'est en l'**Eglise Haute de Banon, à 20h30**, qu'il faudra se rendre pour un concert biographique «Naissance d'une créatrice». Ce dernier est un hommage à la compositrice russe Sofia Gubaidulian qui mêle à la fois musique classique, traditionnelle Tatar, poésie, narration. Marion Fermé sera à la flûte à bec, Elena Soussi au piano et Ambre Vuillermoz à l'accordéon.



► **Cet été**, des actions pédagogiques et culturelles sont prévues en partenariat avec le Centre de l'Enfance Robert Honde et le Centre Social de Manosque. A travers les arts plastiques et la musique, les enfants seront sensibilisés à l'écoute de la nature, à son observation. A la suite de cette écoute et de cette observation, ils en feront une représentation à travers la pratique instrumentale et la production d'œuvres plastiques. Ce projet vise à initier les enfants au répertoire de musique de chambre classique en utilisant le concret de l'environnement associé à l'imaginaire de la création. Plusieurs jours d'ateliers seront organisés avec un artiste plasticien. A l'issue de ces ateliers, les enfants seront invités à pratiquer un instrument, constituer un répertoire sonore utilisant la voix et les percussions corporelles. **Enfin les réalisations plastiques seront exposées lors des concerts de l'association, tel un sentier pédestre artistique.**

► **Samedi 16 septembre, la forêt de Pélicier à Manosque à 16h, sera le théâtre d'un récital chant-accordéon** intitulé Folles ! Nymphes et sorcières. Sévan Manoukian et Ambre Vuillermoz vous transporteront dans un autre univers.

► **Du 23 au 27 octobre, une action pédagogique « Aventure et Guitare » est programmée avec le Centre de l'enfance et le Centre Social de Manosque.**

C'est une découverte instrumentale et composition menées par le formidable duo Kappes-Ramond (guitares, percussions corporelles) et le compositeur Tobias Feierabend. Les objectifs pédagogiques sont multiples : initiation à la position de la guitare et à ses nombreuses possibilités sonores, découverte de la musique de notre temps. **La finalité de ce projet est d'inciter les enfants à continuer une pratique musicale, source de plaisir et de développement de compétences.**

► **A l'automne, une résidence de création, Avès Duo & Sidonie Duret** danseuse, est programmée. L'aboutissement de cette résidence sera un concert chorégraphique magnifique au printemps 2024 en partenariat avec le service culturel de la DLVA. Encore un moment musical exceptionnel sur notre territoire...

► **Toujours à l'automne, un concert solidaire est prévu à « La Maison » à Gardannea** avec Elena Soussi, piano et Vincent Kappes, guitare.



Association Jeux d'Anches

Contact 06 79 75 31 05

asso.jeuxdanches@gmail.com

www.jeuxdanches.com

« MÉLODIES EN SOUS-SOL » SOUFFLE SES 10 BOUGIES !

L'association de chanteurs bien connue dans le département souffle sa 10^e bougie cette année. Nous revenons sur ses débuts, leurs futures manifestations et le concert anniversaire à ne manquer sous aucun prétexte le 13 mai à Villeneuve !

VILLENEUVE



LES DÉBUTS DU GROUPE

C'est en 2013, comme la plupart des groupes, que tout commence par une réunion de quelques amis qui se réunissent autour de leur passion commune : le chant.

De fil en aiguille, les amis deviennent de plus en plus assidus et créent l'association « MéloDIES en Sous-Sol », le 13 juillet 2013 afin de pouvoir se produire sur scène, à Pierrevert dans un premier temps.

L'association démarre avec 11 membres et un atelier par semaine, puis grandit petit à petit avec aujourd'hui, une trentaine de membres **Ce ne sont pas moins de 21 chanteurs et chanteuses qui travaillent le chant, 3 fois par semaine.** « MéloDIES en Sous-Sol » se produit environ 6 fois dans l'année avec des spectacles variés où chacun est complémentaire à l'autre et apporte sa valeur ajoutée. Il est à noter que le groupe est partant pour se produire dans des communes différentes de leur secteur habituel, afin d'élargir leur public. Les membres du groupe ont plus d'une corde à leur arc, puisque **les costumes de scène sont la plupart du temps cousus à la main, et les décors de scène sont conçus par les membres eux-mêmes avec un style sobre et chaleureux.**



Afin d'améliorer l'aspect visuel lors de ses représentations, l'association MéloDIES en Sous-Sol, projette d'acquérir prochainement un jeu de lumières.

LES ATELIERS...

Durant les ateliers qui se déroulent chez les membres eux-mêmes, chacun propose des chansons et s'entraîne dessus dans une ambiance conviviale et d'entraide. **Notez que le groupe est composé uniquement d'amateurs âgés, d'une trentaine d'années à 80 ans** (pour la doyenne qui était une ancienne danseuse). Chacun se complète, puisque **tous les membres apportent différents univers musicaux, et différentes tessitures de voix, pour des types de chants variés (solo, chœurs, duo...)**. A chaque scène, le groupe travaille une trentaine de chansons et ce ne sont **pas moins de 15000 chansons qui composent leur répertoire.**

Si vous aussi vous avez envie de pousser la chansonnette, vous pouvez tout à fait intégrer le groupe en adhérant à l'association. Adhérer à l'association ne vous oblige pas à chanter sur scène, le but étant avant tout de passer un moment convivial en travaillant son chant lors des ateliers. Depuis ses débuts, l'association ne dispose pas d'orchestre, en effet, les chanteurs travaillent sur des bandes sonores aussi bien lors des ateliers que lors des concerts, attention il ne s'agit toutefois pas d'un karaoké. **Si vous êtes musicien, vous êtes bienvenu pour accompagner le groupe.**

ÉVÈNEMENT DU 13 MAI 2023 : LE CONCERT ANNIVERSAIRE !

Par tradition, un anniversaire cela se fête et d'autant plus lorsque l'on fête ses 10 ans ! **Pour marquer l'occasion, « MéloDIES en Sous-Sol » se produira à Villeneuve le 13 mai 2023 par deux fois : une représentation à 14h30 et l'autre à 21h. C'est un spectacle de 3h qui vous attend avec pour thématique : la fête !** Comme toujours, l'association travaille en autonomie sur ce spectacle, mais avec une véritable organisation professionnelle, pour faire en sorte que vous passiez un bon moment.

Au programme : Coupettes, gourmandises de bienvenue et buvette accompagneront une trentaine de chansons variées, des danseurs country et un couple de danseurs de claquettes... Le tout sera animé par 2 présentateurs qui vous présenteront le spectacle avec humour, afin de rajouter un peu de piquant...

Et bien entendu, tous les danseurs et danseuses seront les bienvenus s'ils veulent participer à la fête, le but étant avant tout de s'amuser.

Vous l'aurez compris, cette date sera placée sous le signe de la convivialité, du partage et de la bonne humeur, alors à vos agendas...



Spectacle MéloDIES en Sous-Sol
Samedi 13 mai 2023
14h30 et 21h00
Salle des fêtes - Villeneuve
Réservation obligatoire 06 72 90 54 94

REPRENDS LE POUVOIR, SOIT 100% RESPONSABLE ET SORS DE LA BOUCLE DU UP AND DOWN !

Pris par le « train-train » quotidien on ne se rend pas toujours compte que l'on est pas toujours « bien dans ses baskets ». Le mouvement MINDMAKER est là pour vous faire prendre conscience qu'un autre style de vie existe... Pourquoi ne pas envisager le développement d'une entreprise à domicile pour changer de mode de vie et garantir un complément de revenus ?



MANOSQUE

LE MOUVEMENT MINDMAKER QUI, QUOI, COMMENT, MISSION, VISION ET OBJECTIF

Qui ? Le mouvement Mindmaker c'est 2 coachs entrepreneurs dans l'éducation financière et le networking qui ont décidé de s'allier pour changer le monde et offrir aux personnes passionnées, déterminées et engagées de devenir libre financièrement.

➤ L'un c'est Jérémy, ancien mécanicien hélicoptère, devenu thérapeute, formé en médecine chinoise et en neuro-training. Il a décidé il y a 4 ans de devenir Entrepreneur dans l'éducation financière. Après des études de trading il devient Éducateur sur les marchés financiers pour une société d'éducation américaine avec des milliers d'élèves francophones chaque semaine. Il devient coach et se forme à l'Excellence Coaching Academy pour accompagner au mieux son équipe.

- 17 ans de développement personnel, d'études, de formations et de séminaires pour avoir un état d'esprit inébranlable
- 7 ans d'études dans les médecines complémentaires et les approches alternatives pour une vitalité incroyable
- 4 ans d'entrepreneuriat dans l'éducation financière pour reprendre le chemin de ma liberté financière.

➤ L'autre, c'est Cédric, ancien entrepreneur à succès dans l'immobilier avec + de 25 ans d'expertise en puissance commerciale. Il prend la décision suite à une prise de conscience de devenir un meilleur humain, de se former d'abord à la PNL et la CNV grâce au Coaching régénératif puis de rejoindre Excellence Coaching Academy formé par Max Peccinini afin de devenir Coach.

Suite à la rencontre d'une opportunité qui a bouleversé sa vie, il décide de mettre toutes ses compétences dans un accompagnement transformationnel, pour les personnes voulant entreprendre et passer à l'action.

Aujourd'hui ce sont plus de 200 personnes accompagnées en 2022 pour reprendre leur vie en main et développer une nouvelle source de revenus et pour certains une toute nouvelle vie.

Quoi ? C'est un mouvement incroyable tourné vers la réussite et votre épanouissement personnel, donnez-vous la chance de vivre la vie que vous méritez.

Comment ? Jérémy et Cédric vous proposent un accompagnement tourné vers la réussite avec un passage à l'action massif pour vous garantir un complément de revenu, et un nouveau « lifestyle ».

Mission : Faire prendre conscience aux personnes qu'il existe d'autres façon de vivre sa vie. Développer leur esprit d'entreprendre.

Vision : Aider des milliers de personnes à prendre leurs vie en main et réaliser leur plein potentiel.

Objectif : Développer à Manosque une « network house », un lieu convivial pour aider et accompagner gratuitement les personnes dans leur processus de transformation et le développement d'une entreprise à domicile.

DÉCOUVREZ LE SYSTÈME QUI VA CHANGER VOTRE VIE !



NETWORKING-Manosque
Tél 06 71 72 09 38

chevtchenko@protonmail.com

Facebook : NETWORKING-Manosque

<https://lledjek.systeme.io/mindmaker>

Leurs bureaux vous accueillent gratuitement chaque semaine à l'espace Cocoon'Work à Manosque. Renseignez-vous vite !

LEARN & EARN*

REJOINS LE MOUVEMENT !
NETWORKING-Manosque

M

CONTRIBUTION · CROISSANCE · ABONDANCE

EN 2022, C'EST PLUS DE 200 PERSONNES ACCOMPAGNÉES QUI ONT DÉVELOPPÉES DE 100 À +1 000€ / MOIS

*APPREND et ENCAISSE

OTRA TIERRA : 2^E RENCONTRES D'ARTIVISME POUR DÉCOLONISER DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2023

L'association OtraTierra organise pour la 2^e année ses rencontres d'artivisme qui se dérouleront entre Forcalquier, Dauphin, Lurs, St Etienne les Orgues et St Giniez. Ateliers, lectures, performances artistiques, tables rondes sont au programme...

FESTIVAL



PAYS DE LURE

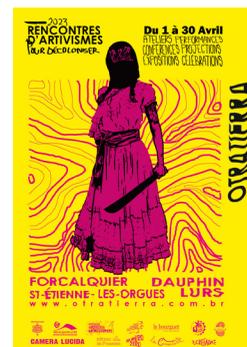
OTRA TIERRA EN QUELQUES MOTS

Il n'est pas impossible que vous ayez déjà entendu parler de OtraTierra - Ecole d'Artivisme, qui vise à développer les pratiques et les pensées décoloniales du monde entier en défendant les valeurs de justice sociale de justice environnementale. Otra Tierra considère l'artivisme comme des pratiques qui se situent à la frontière fertile et attractive entre l'Art et l'Activisme, entre l'image et l'action, entre la protestation et les nouveaux imaginaires.

LES RENCONTRES

Cette 2^e édition des rencontres d'artivisme proposent durant tout le mois d'avril **des ateliers intensifs, des lectures performatives et des tables rondes de différentes durées**

et pour différents publics. Des spectacles, des expositions d'arts visuels et audiovisuels sont également programmés. Ces rencontres offriront des moments de célébration collective tels que des concerts ou des cérémonies autour des diverses thématiques. Cette année, elles s'articulent autour de 3 thèmes principaux : décolonialité, Coresponsabilité et Privilège ; Politique du corps : genre et sexualité ; Écologie de la connaissance : science, magie et art. Notez que ces rencontres sont l'occasion de réunir des créateur·ices, des chercheur·ses, des artistes et des personnes de la société civile autour de propositions qui aident à déconstruire les bagages colonisateurs, d'abord dans nos vies personnelles, puis dans les territoires au sein desquels nous agissons, et encore au-delà.



DU 1^{ER} AU 30 AVRIL 2023

Forcalquier, Dauphin, Lurs
St Etienne-les-Orgues

Programme complet : www.otratierra.com.br

otratierra.rencontres@gmail.com

Inscriptions et réservations.

Cherchez OTRA TIERRA dans Hello Asso

La Placette Pauline accueille pour une nouvelle saison des séries de concerts les samedis et dimanches après-midi...

LES MUSIQUES À PAULINE SONT DE RETOUR !

MUSIQUE

GRÉOUX-LES-BAINS



SAMEDI 15 AVRIL - AIX MUSIC - 16H

Concert-Bal en plein air. **Musette, rock'n'roll ou disco, chanson des années 80 et variété**, le large répertoire d'Aix Music, sans cesse réactualisé, leur permet de séduire tous les publics...

Plus d'infos : cricriprod@gmail.com



SAMEDI 30 AVRIL - TROMBONE + - 16H

Trombone plus est **une formation composée de 9 trombones et 1 tuba**, qui s'est constituée voilà plus de 15 ans dans la région PACA, autour d'une vision singulière de la Grande Musique.

Plus d'infos : jeanmarc.sourd@sfr.fr

« MAMIE GEORGETTE EN MODE STAND UP » LE 20 AVRIL POUR LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE !



« MAMIE GEORGETTE EN MODE STAND-UP »

Mamie Georgette, « déconfine » déjà depuis un moment. En effet, depuis le décès de son mari Marcel (qu'on appelle Léon) qu'elle aimait tant, Georgette vit son veuvage d'une manière bien différente de ce qu'on pourrait imaginer. Elle part en voyage à Pigalle, découvre « le droit » d'avoir une carte bancaire, fait des « strip poker » avec ses copines, mais surtout elle écrit. Oui ! Georgette écrit un livre sur la place de la femme dans la chanson française. Alors si vous voulez savoir comment Georgette Plana a influencé Diams et le rap, si vous voulez vivre un moment Rock Bal musette Kitsh Pop, c'est le bon choix. Et « attention », avec Georgette, on n'est pas à l'abri d'une bonne surprise, on ne sait jamais, l'une ou l'autre de ses copines pourrait être disponible pour une soirée au château...



Mamie Georgette, une sorte de carambolage génétique entre Georgette Plana et Mylène Farmer. De manière humoristique **Mamie Georgette, personnage haut en couleur, revisite l'actualité par le biais de son témoignage et trouve beaucoup d'avantages à ce monde actuel.**

La 10^{ème} saison des Soirées de l'Etoile est bel et bien lancée ! Après le 1^{er} spectacle en mars, le rendez-vous du mois d'avril est fixé le jeudi 20 avril pour une soirée « comédie-sketch » à ne manquer sous aucun prétexte...

GRÉOUX-LES-BAINS

Elle fait aussi un bilan sur la place de la femme dans notre société actuelle et la femme qu'elle a été avec des droits alors fort réduits. Mamie Georgette sollicite beaucoup le public, les interactions sont nombreuses et ce qu'on ne peut surtout pas faire avec elle, c'est s'ennuyer.



LES SOIRÉES DE L'ÉTOILE

Jeudi 20 avril 2023 - 20h30

Centre de Congrès de l'Etoile

Av. Pierre Brossette - 04800 Gréoux-les-Bains

Tarif : 19 € - Réduit 14 €

Gratuit pour les moins de 12 ans

Réservation Offices de Tourisme

Gréoux-les-Bains, Manosque,

Quinson, Oraison, Riez, Valensole

En ligne : durance-luberon-verdon.com

C'est une première pour l'association Les Rendez-vous de Puimisson... En effet le 16 avril, un concert de Gospel est organisé en l'Eglise St Michel. Un rendez-vous incontournable de ce printemps.



PUIMOISSON

Nous vous l'avons dit un peu plus haut, le concert du 16 avril qui se tiendra en l'Eglise St Michel de Puimisson est une grande première pour l'association Les Rendez-Vous de Puimisson. En effet, pour ce concert, c'est **un groupe de gospel venant de Forcalquier qui fait le déplacement pour votre plus grand plaisir.**

LE GOSPEL EN BREF...

Le gospel est un genre de musique chrétienne avec des dominantes vocales qui varient selon la culture. **Il s'est développé en même temps que le blues primitif.** Les artistes modernes de gospel ont aussi intégré des éléments de musique soul. L'origine de ce style provient des afro-américains chrétiens évangéliques, suivant les negro spirituals.

GOSPEL AIR : LE GROUPE

Le groupe Gospel Air se compose de 35 choristes dirigés par Grégoire Richard, accompagnés par un pianiste, ils assureront le concert du 16 avril. Le groupe vocal Gospel Air s'est formé à Forcalquier. En venant chanter dans l'Eglise de Puimisson, les chanteurs vont vous faire vivre des moments inoubliables. **N'hésitez pas à en parler autour de vous.**



CONCERT GOSPEL AIR

Dimanche 16 avril - 17h

Eglise St Michel - 04410 Puimisson

Entrée 10 €

Renseignements

06 83 20 45 91 / 07 86 59 17 71

GOSPEL AIR EN CONCERT LE 16 AVRIL À 17H À PUIMOISSON



CONCERT

Groupe Gospel Air Forcalquier



PUIMOISSON

Dimanche 16 Avril 17h00

Eglise Saint Michel Entrée 10€

contact 06 83 20 45 91 et 07 86 59 17 71

LE COLLECTIF DES COP'S BOZAR EXPOSE À LA SALLE DES GARDES AU CHÂTEAU DE GRÉOUX

La Salle des Gardes du Château de Gréoux les Bains vous propose tous les mois des expos d'artistes : sculpteurs, peintres, plasticiens, photographes... Pour ce mois d'Avril c'est le collectif Cop's Bozar qui vous présente leurs oeuvres du 1^{er} au 23 avril.

ARTS

GRÉOUX-LES-BAINS



GRÉOUX-LES-BAINS
CHÂTEAU DES TEMPLIERS - SALLE DES GARDES

LES EXPOS DU CHÂTEAU AVRIL 2023



LE COLLECTIF
DES COP'S BOZAR
PATRICIA GRIVELET - SCULPTRICE
MICHELE CASASOLA - PEINTRE
DOMINIQUE HILLIOU - PEINTRE
FRANÇOISE MOUSSEAU - PEINTRE

ENTRÉE LIBRE
Ouvert du samedi 1^{er} au dimanche 23 avril
de 15h à 18h sauf les lundis et mardis
#jaimegréoux

LE COLLECTIF « COP'S BOZAR »

Dominique, Michele, Patricia et Françoise se rencontrent à l'école des beaux-arts il y a de cela plus de 20 ans. Depuis, elles continuent à se retrouver pour travailler, échanger toujours avec l'envie, la curiosité de découvrir et d'expérimenter divers matériaux et techniques. Actuellement, Michele plonge dans l'abstraction avec des collages et graphismes, Dominique exprime sa passion pour la nature avec des techniques mixtes, Patricia se spécialise dans la céramique tandis que Françoise apprécie particulièrement le travail magique de l'encre. Créer génère énergie, joie enthousiaste et jubilation du moment présent...



LES EXPOS DU CHATEAU

Collectif Cop's Bozar

Du 1^{er} au 23 avril - Entrée libre

De 15h à 18h du mercredi au dimanche

Fermé les lundis et mardis

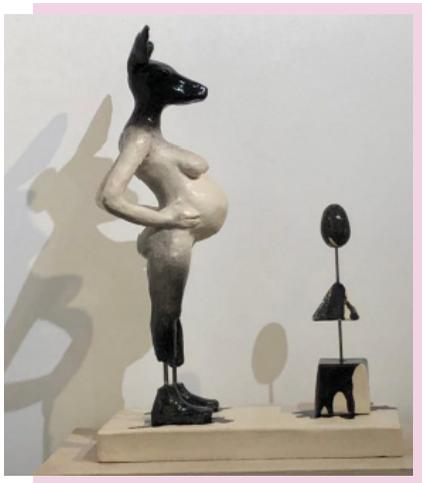
Salle des Gardes

Château des Templiers - Gréoux-les-Bains

Infos Office de Tourisme : 04 92 78 01 08

Patricia GRIVELET - Sculptrice

Actuellement, son travail de sculptures s'inspire des chimères littéraires, dans des oeuvres telles que l'Odyssée, la Genèse, les Métamorphoses d'Ovide, lord Byron, Kafka... Elle aime aussi sculpter des personnages augmentés, par des attributs animaux. Tels des hommes portant des cornes de buffle, de peaux de bêtes.



MICHELE CASASOLA - Peintre

Son travail évolue essentiellement à partir de taches et d'accidents. Elle développe un graphisme de teintes et de formes, s'attachant aux contrastes, à l'aide de techniques mixtes alliant encres, acrylique, feutre, papier collé, et lino-gravure à travers un nuancier restreint de couleurs.



Dominique HILLIOU - Peintre

Les éléments de la nature, comme les feuillages, les herbes sauvages, des bouts de bois sur l'eau sont sa source d'inspiration. C'est en jouant avec les formes, les couleurs, les empreintes et l'imprévu, qu'elle exprime une trace vivante de la nature.



Françoise MOUSSEAU - Peintre

Peindre... comme un moment d'évasion. Plonger dans le jeu magique de l'encre et de l'eau. Fusion et dissolution. Célébrer la poésie et la beauté de la nature communion avec écorce, branche, forêt.



LE DIGNE TATTOO FESTIVAL REVIENT AU PALAIS DES CONGRÈS LES 15 ET 16 AVRIL



Cet événement très attendu va rassembler 45 artistes du tatouage, des barbiers, des stands... Cette convention Tattoo offre une occasion unique pour les artistes du tatouage, de partager avec vous leur passion et leurs connaissances. Alors adepte des tattoos ou simple admirateur... ne manquez pas le rendez-vous !

DIGNE-LES-BAINS

CONVENTION TATTOO KÉSAKO ?

Les conventions Tattoos ont été créées pour permettre aux artistes du tatouage de présenter leur travail, ainsi que de rencontrer d'autres artistes et de partager leur expérience. Ces rendez-vous sont un excellent moyen pour les tatoueurs de mettre en avant leur travail, leurs réalisations. Vous rendre sur ce type d'événement est l'occasion rêvée de rencontrer des professionnels avec leurs styles bien définis. Si l'envie de vous faire un premier tatouage où de vous en faire un nouveau vous trotte à l'esprit, vous allez peut-être trouver, parmi les tatoueurs présents, l'artiste dont la personnalité et le talent vous correspondront le mieux.



LES 15 ET 16 AVRIL

Durant tout le week-end, vous pourrez admirer le travail des tatoueurs venant de tous horizons et renommés, tous avec des styles différents propres à chacun. que vous aimiez les grands pièces ou les petits tatouages discrets, en couleur ou en noir, vous trouverez au détour des allées ce qui fait la particularité de chacun. On ne le dira jamais assez : **les tatoueurs sont avant tout des artistes !**



LES 15 & 16 AVRIL, L'INCONTOURNABLE ÉVÈNEMENT TATTOO EST DE RETOUR À DIGNE-LES-BAINS !

Mis à part les tatoueurs présents durant ces deux jours, **des dessinateurs non-tatoueurs seront aussi présents pour vous présenter leurs oeuvres. Une quinzaine de stands de « fringues », barbiers, plaques vintages et transferts...** toujours en lien avec le monde du tatouage et de l'art en général seront aussi de la partie, **sans oublier la présence de pierceur..**

Ces stands sont également très populaires lors des conventions de tatouage, car ils sont un excellent moyen pour les visiteurs de **se familiariser avec la culture du tatouage et de découvrir de nouveaux artistes.**

LE CONCOURS TATTOO !

Si vous avez un petit peu l'habitude des salons du tattoo, vous n'êtes pas sans ignorer que durant le week-end un concours est organisé. Le principe est très simple, pendant toute la durée du salon, des tattoos seront réalisés sur place par les tatoueurs présents et les yeux avisés d'un jury désigneront le plus beau tatouage réalisé sur le salon.



UN SALON OUVERT À TOUS !

Cette édition sera aussi l'occasion de venir flâner sur les stands des exposants et cela que vous ayez envie de franchir le pas pour vous faire tatouer ou tout simplement en tant que visiteur pour découvrir de véritables oeuvres d'art. **Bref, ce salon est ouvert à tous, que vous veniez seul, entre potes ou même en famille, vous allez passer un moment convivial et dans la bonne humeur.**

Si une petite faim ou une grande soif vous titille, buvette et restauration sont prévues sur place.



DIGNE TATTOO FESTIVAL
Samedi 16 et dimanche 15 avril
10h - 20h

Palais des Congrès de Digne-les-Bains
Tarif 1 j : 6 € / Pass Week-end 8 €
Tél. 06 50 45 23 13
dignetattoo@gmail.com

GOLDEN EVENTS 04 et MOUV'IN présentent

Digne Tattoo Festival

15 ET 16 AVRIL 2023

30

Tatoueurs

Pierceur

Stands

Concours

Renseignements : DIGNETATTOO@GMAIL.COM

PASS 1J : 6€ / PASS W.E 8€ OUVERT DE 10H à 20H - BAR ET RESTAURATION SUR PLACE - PARKING GRATUIT

PALAIS DES CONGRÈS DE DIGNE-LES-BAINS
1 PLACE DE LA RÉPUBLIQUE  [DIGNETATTOOFESTIVAL](https://www.facebook.com/DIGNETATTOOFESTIVAL)

Haute Provence 

Russie Tattoo

URNA INK PIERCING

MOUV'IN 

DIAMOND GOLD 

DIGNE les-Bains

 NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LA SAISON CULTURELLE SE POURSUIT AU CENTRE RENÉ CHAR



Encore une belle programmation
pour ce mois d'avril.
Notez les dates dans vos agendas
pour ne rien manquer.



DIGNE-LES-BAINS

DALOK [musiques du monde / Hongrie]

Samedi 1^{er} avril

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

DALOK, «chants» en hongrois, est un concert-spectacle réunissant un trio à cordes et un trio vocal. Ensemble, ils donnent une interprétation authentique et vibrante d'un répertoire mêlant les œuvres vocales des compositeurs Bartok, Kodaly, et Ligeti aux chants traditionnels issus des campagnes de Hongrie et de Transylvanie. Danses et textes ponctuent le concert, éclairant le public sur ce que ces chants racontent : l'amour, la joie et la fête, la guerre, la séparation..

Une musique qui palpite, un concert d'une grande musicalité, que l'on peut venir découvrir et savourer en famille...



LA MÉTAMORPHOSE DES CIGOGNES [théâtre]

Judi 6 avril

19h - Centre culturel René-Char / Tarifs de 18 € à 6 € - Durée 1h - À partir de 14 ans

La métamorphose des cigognes est l'histoire violente et légère d'un homme enfermé entre quatre murs face à un gobelet vide. Pendant une heure, cet homme essaye de suivre le protocole sans lequel son projet ne verra pas le jour : faire un enfant par fécondation in vitro. Marc Arnaud nous fait découvrir une collection de personnages délirants aux caractères ciselés, qui nous émeuvent, nous surprennent, nous font rire aux larmes. Un spectacle salué par le public et par la presse, tout aussi drôle que sensible et brillant !

Molière du meilleur spectacle seul en scène 2022 !!!



**MOLIÈRE 2022
MEILLEUR SEUL EN SCÈNE**

PUNTOS CARDINALES [musiques du monde / flamenco]

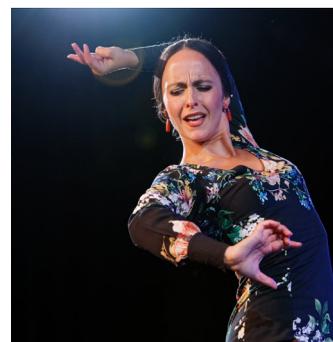
Judi 13 avril

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

Puntos cardinales

Un flamenco puissant et expressif dont le message universel interpelle tous types de public, des aficionados aux simples curieux et amoureux de la musique et de la danse. Comme un appel au voyage, «Puntos cardinales» est une promenade dans la géographie andalouse où chant, guitare, danse et percussions se laissent inspirer par l'héritage culturel et musical des terres qui ont forgé le flamenco. Ces quatre artistes en scène, riches de leur ouverture au monde et à ses sonorités musicales nous invitent à les accompagner sur les routes d'une rêverie flamenca.

En partenariat avec Arts et Musiques en Provence.



DANS LE CADRE DU OFF !

LES ÉLECTRONS LIBRES [musique]

Vendredi 21 avril

19h - Centre culturel René-Char / Entrée libre

Amour, casseroles et autres frivolités # CRÉATION#

Les chansons présentées sont des compositions du groupe, mais le nouveau spectacle commence à intégrer des chansons du répertoire. Le spectacle est intitulé « amour, casseroles et autres frivolités ». Tout un programme où l'on parle des « choses de la vie » sans se prendre au sérieux, sans se prendre la tête, en gardant une indispensable dose d'humour.



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)
Renseignements : 04 92 30 87 10
ccrc@dignelesbains.fr
Retrouvez l'intégralité de la saison sur
www.centreculturelrenechar.fr

LES MERCREDIS DE L'APPRENTISSAGE AU CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS

Venez découvrir les 40 formations en apprentissage et les métiers proposés au Campus de Digne-les-Bains lors des Mercredis de l'apprentissage ! A cette occasion, vous pourrez découvrir le CFA, ses 17 plateaux techniques et échanger avec les équipes pédagogiques et les apprentis.



DIGNE-LES-BAINS

LE CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS

Situé entre les Alpes et la Provence, le campus de Digne-les-Bains est en prise directe avec les besoins des entreprises du territoire. 750 apprentis y sont formés chaque année.

Ses formations d'excellence du **CAP au BAC+5** préparent aux métiers de six secteurs d'activité :

- ▶ **Alimentation** (boulangerie, pâtisserie, boucherie) ;
- ▶ **Cuisine et service** ;
- ▶ **Coiffure, esthétique et petite enfance** ;
- ▶ **Bâtiment** (carrelage, électricité, peinture, plomberie et chauffage) ;
- ▶ **Mécanique automobile et carrosserie** ;
- ▶ **Commerce, gestion, management et ressources humaines.**

NOUVEAUTÉS POST-BAC

- ▶ **BTS Management Commercial Opérationnel**
- ▶ **Bachelor Responsable en gestion administrative et ressources humaines**
- ▶ **Bachelor Banque & Assurance**

MERCREDIS DE L'APPRENTISSAGE

Tous les mercredis d'Avril

Inscriptions auprès de :

Rémi : 06 48 47 64 25

ou Guillaume : 06 8094 75 25

ou par mail

urma.digne@cmar-paca.fr

L'Université de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Provence-Alpes-Côte d'Azur (URMA PACA) **forme plus de 6000 jeunes dans ses 8 Campus chaque année. 120 formations du CAP au BAC+5** sont proposées avec **plus de 5 000 entreprises partenaires** dans toute la région



CAMPUS DE DIGNE-LES-BAINS

15 rue Maldonat

04000 Digne-les-Bains

Plus d'infos sur www.urma-paca.fr



8 CAMPUS
3 ANTENNES
120 FORMATIONS
EN APPRENTISSAGE
DU CAP AU BAC+5
40 MÉTIERS

AVIGNON - DIGNE-LES-BAINS - GAP - LE BEAUSSET
LA SEYNE-SUR-MER - LES ARCS - SAINT-MAXIMIN
LA VALETTE-DU-VAR - SAINT-LAURENT-DU-VAR



urma-paca.fr



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CONFIEZ-NOUS
VOTRE TALENT
NOUS EN FERONS
UN MÉTIER



16 ANS DE SERVICE, DE SAVOIR-FAIRE ET DE CONSEILS POUR LITERIE DÉCOR À MANOSQUE



MANOSQUE

LITERIE DÉCOR



16 ANS DE CONSEILS, ET D'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

Cette année votre enseigne LITERIE DÉCOR souffle sa 16^e bougie... 16 ans, que Marie-Pierre et Olivier ont à cœur de répondre à vos besoins et vos attentes pour vous proposer une literie de qualité qui corresponde à votre morphologie, à votre âge et bien entendu à votre budget.

Ce qui les motive chaque jour ? C'est la satisfaction des clients qui viennent et qui reviennent c'est **mettre un point d'honneur à trouver le bon matelas** pour que vous passiez enfin des nuits sereines avec un sommeil réparateur.

Pour répondre à tous vos besoins en terme de literie, ils savent s'entourer de fournisseurs de confiance pour **vous proposer des sommiers, des matelas de qualité**. C'est aussi pour cette raison que **vous ne trouverez en magasin que des fabrications françaises avec des prix les plus justes toute l'année**.

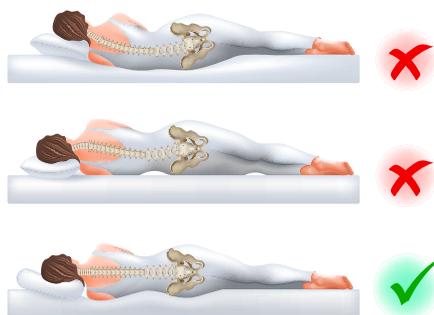
L'OFFRE EN MAGASIN

LITERIE DÉCOR, c'est un showroom de 300 m² dédié à l'univers de la literie. Si vous êtes à la recherche d'un **sommier, d'un matelas, d'une literie électrique, d'une tête de lit, d'oreiller** ou encore de **draps housse de protection**, et bien vous trouverez certainement ce qu'il vous faut.

On ne le répétera jamais assez...avoir une bonne literie est primordial pour un sommeil de qualité et réparateur.

Depuis maintenant 16 ans, Marie-Pierre et Olivier ont à cœur de vous conseiller pour répondre à vos attentes et vous satisfaire pour que vous passiez des nuits plus que paisibles...

Et si jamais ce n'est pas disponible en magasin aucun souci, puisque **c'est avec grand plaisir que Marie-Pierre et Olivier passeront commande auprès de leur fournisseur**.



| Un bon matelas est gage d'un bon sommeil

LE MOIS ANNIVERSAIRE

Vous avez en projet de renouveler votre literie ? **Profitez des offres proposées en magasin durant tout le mois d'avril à l'occasion des 16 ans de l'enseigne...**

LE + DE LITERIE DÉCOR

En plus de l'écoute et des conseils donnés en magasin, Marie-Pierre et Olivier vous accompagnent de A à Z de l'achat à l'installation de votre literie. En effet, **chez LITERIE DÉCOR la livraison est offerte !** Non seulement votre matelas et/ou votre sommier sera livré chez vous, mais en plus de cela Olivier vous installera votre nouvelle literie, vous n'aurez plus que les draps à mettre. **En ce qui concerne l'ancienne, elle sera emportée par Olivier pour qu'elle puisse être recyclée.**



DES CLIENTS SATISFAITS QUI LE FONT SAVOIR...

Un client satisfait est un client qui le fait savoir... nous avons recueilli quelques témoignages dans ce sens qui ne font que prouver à Marie-Pierre et Olivier que leurs conseils sont justes...

« *Service excellent ! Produits d'excellente qualité (matelas, sommiers, oreillers, protège matelas...). Personnel à l'écoute, professionnel, de très bons conseils adaptés aux besoins, au budget, qui ne force jamais le client.[...] Vous serez toujours bien accueilli. La livraison est également sans surprise, à l'heure et au jour convenus. Je recommande donc à 100% ce magasin de literie. Vous pouvez y aller en confiance, les yeux fermés pour dormir ensuite paisiblement sur vos deux oreilles* ». Laurence. B

« *Enseigne très sérieuse, gérants très professionnels !! C'est mon 3^e achat, fidèle cliente depuis plus de 10 ans* » Caroline B.

« *Très satisfait de mon achat, j'ai été conseillé de façon experte. La livraison a été décidée à ma convenance pour un créneau horaire très précis. Je ne peux dire que du bien de Marie et Olivier qui accompagnent le client vers le choix le plus adapté à leur besoin autant esthétique que financier. Un très grand merci.* » Rodolphe M. (Avis vérifiés)

Si vous aussi vous êtes satisfait de l'accueil, des conseils, des services proposés, n'hésitez pas à le faire savoir. Cela fait toujours plaisir....



LITERIE DÉCOR

ZI St Joseph - 04100 Manosque

Tél. 04 92 76 68 01

literiedecor04@orange.fr

<https://literiedecor04.fr>

Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h.



C'est le mois anniversaire !

LITERIE DECOR

Tout le mois d'Avril profitez
des **OFFRES ANNIVERSAIRE**
pour changer votre literie !



Literie Décor, c'est une large gamme de matelas et sommiers, relaxation électrique, oreillers, protèges matelas, et têtes de lit dans les plus grandes marques !

Z.I. Saint-Joseph - 04100 MANOSQUE
Tél : 04 92 76 68 01 - www.literiedecor04.fr



Les plus grandes marques à tous les prix...



LES PLANTES MÉDITERRANÉENNES SONT CHEZ NATURE & PAYSAGE



Alors que le printemps fait son retour, c'est le moment d'embellir son extérieur. Rendez-vous vite chez Nature & Paysage pour découvrir les plantes méditerranéennes, les cactées et bien plus encore... Nous vous faisons un petit tour d'horizon de ce qui vous attend !



PIERREVERT

NATURE & PAYSAGE

Sous le soleil des Alpes de Haute Provence, les plantes méditerranéennes prospèrent.

À la pépinière Nature & Paysage, vous les verrez dans toute leur splendeur et **vous pourrez les acquérir pour les intégrer dans vos jardins, avec tous les conseils pertinents pour leur implantation et leur reprise.** Empruntez la départementale 6 (route de Pierrevert) et venez admirer des sujets d'exception, plantes méditerranéennes adaptées à notre région, dont la pépinière Nature & Paysage est spécialiste. Au-delà de cette particularité, **vous y trouverez également une serre qui abrite des plantes vertes et fleuries, des poteries et des plantes tropicales.**

La grande nouveauté ? Un rayon cactées. Chez Nature & Paysage, le pépiniériste donne également beaucoup de conseils ! Alors profitez en...

FOCUS SUR L'OLIVIER

Évidemment, dès que l'on évoque les végétaux méditerranéens, une image s'impose : celle de l'olivier. **Ici, vous en trouverez du tout jeune au sujet plus que centenaire, jusqu'à 200 ans d'âge,** des oliviers plateau, nuage, pompom, topière, zig-zag, spiral... Ils proviennent de producteurs qui les font pousser dans des régions au climat identique à celles du sud de la France. **Ces pièces magnifiques contribuent à la renommée de la pépinière Nature & Paysage.** Connus pour pouvoir vivre plusieurs siècles, cet arbre exerce sa fascination sur les amoureux du jardin.

Pourquoi est-il si résistant ?

Son système d'alimentation en eau est parfaitement adapté. Une fois une première racine pivotante implantée dans le sol, le système racinaire se développe latéralement et peu profondément. Les racines de l'année se chargent de l'absorption d'eau. **Elles exercent une force de succion importante qui assure sa survie pendant les sécheresses.**

Ses feuilles aussi participent à son adaptation en milieu aride. Elles bloquent l'évapotranspiration, limitant ainsi la perte en eau. Quand il pleut, à l'inverse, elles s'allongent et la stockent. La plupart des oliviers sont auto fertiles, ainsi, sous l'action du vent, leur propre pollen les féconde. Il faut savoir que les feuilles, bien que persistantes, ont une durée de vie de l'ordre de trois ans. Ne vous inquiétez donc pas si l'été certaines jaunissent et tombent. À partir de fin février, après le repos hivernal, une nouvelle végétation apparaît assurant un renouvellement permanent. **Beaucoup de variétés ont une aptitude à résister au froid.** Pour choisir, adressez-vous à notre pépiniériste. **Avec sa parfaite connaissance des variétés et du secteur géographique, il vous orientera vers le meilleur choix. La livraison de cette précieuse cargaison est bien entendu assurée. Vous pouvez confier aussi la plantation à la pépinière Nature & Paysage.**



LES AUTRES ARBRES DISPONIBLES

À moins de vouloir créer une oliveraie, vous trouverez toutes les autres espèces méditerranéennes ou non. D'ailleurs savez-vous que troènes, lilas, frênes, forsythias et jasmins font partie de la famille des oléacées, comme leur cousin l'olivier ? **Les palmiers,** autres plantes emblématiques des rives de la Méditerranée, sont largement représentés : yucca rostrata, butia capitata, dracaena, cordyline

australis indivisa 3 troncs, washingtonia robusta 3-4 pieds. Arbres d'ombrage ou d'alignement, chênes, érables, micocouliers, platanes, tilleuls, muriers, albizzias, cyprès, cèdres, magnolias, pins **vous permettent de structurer vos jardins.**

Les agrumes nous ramènent inmanquablement vers la grande bleue, et quand vous cueillez oranges, citrons, pomelos, kumquats, limes, mandarines, vous pensez à ses rivages enchanteurs. **Jujubiers et plaquemier** (arbres produisant les kakis) restent aussi des végétaux du sud. **L'amandier** possède des variétés très résistantes au froid. Les autres fruitiers bien connus comme les cerisiers, pruniers, abricotiers, pommiers, poiriers, pêchers, figuiers attendent chez Nature & Paysage leur acquisition pour vous régaler de saveurs sucrées.

Enfin, pour délimiter votre espace ou réaliser des bosquets, les arbustes persistants ou caducs sont parfaits. Ils ont des fleurs exubérantes ou très discrètes et toutes les couleurs de feuillage : vert, gris, gris-bleuté, prune... **Exercez votre imagination ou demandez conseil et composez lauriers-roses, éléagnus, viburnum lucidum, photinias, ligustrum en nuages ou sur tige, osmanthus, bambous, lilas, hibiscus...**

Pensez à donner votre nom à notre pépiniériste lors de votre passage en caisse pour cumuler vos points de fidélité !

Pour suivre Nature & Paysage sur Facebook et sur Instagram, c'est très simple ! Retrouvez les sous le nom de @natureetpaysage04.

À très vite !



Nature & Paysage

Quartier le Clos, 04860 Pierrevert.

Tél. 04 92 72 59 70

Ouvert le lundi de 9h00 à 12h00
et de 14h00 à 19h00 et du mardi au samedi
de 9h à 19h en non-stop

www.natureetpaysage04.com

DÉCORATION ET AMÉNAGEMENT À MANOSQUE !

Après 20 ans de collaboration avec le groupe Interior's, la famille Arnaud est en train de transformer son espace situé au 18 avenue Jean Giono, à côté de Monoprix...

MANOSQUE



« ET VOILÀ NOTRE NOUVELLE OFFRE ! »

Il était une fois !! Mon Home & Moi, 200 m² dédié à l'aménagement intérieur: conseils, visites à domicile, design avec l'appui d'architectes et de décorateurs, un espace dédié en priorité aux meilleurs fabricants français...

- ▶ Le Canapé Français
- ▶ Le Linge de Maison Sylvie Thiriez
- ▶ Les luminaires Cerise Café
- ▶ Les vêtements Hommes et Femmes Brandtex

Maison Sylvie Thiriez

Les draps imprimés tendance



Le Canapé Français

10 Bestsellers mis en scène



Les luminaires Cerise Café

Des abat-jours imprimés



Un grand choix de décorations originales

Les rideaux et coussins en lin

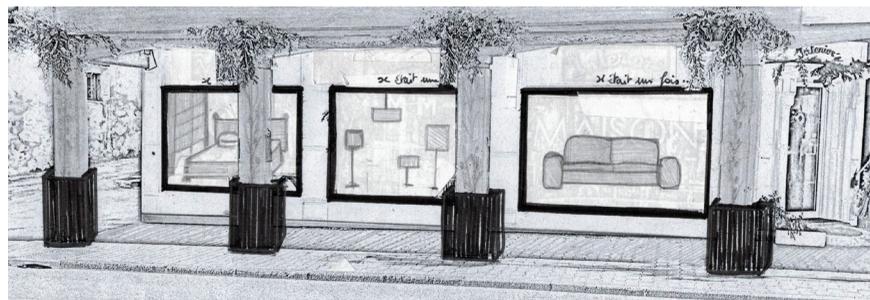
Les tables basses et tableaux

De nouvelles idées pour personnaliser votre intérieur

LA TRANSFORMATION SE POURSUIT...

En avril, la dernière étape de sa transformation démarre avec le relookage de la façade et le développement de son site internet évolutif grâce aux soutiens de la Région, de la DLVA et de la Mairie de Manosque.

il était une fois **MON HOME'et moi** Mode et Maison



Le showroom Ex Interior's

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com

De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi



Suivez-moi
sur mon site internet ▶

mh-manosque.fr



AGENDA DES EXPOS EN AVRIL

MANE	Musée Salagon	Exposition "Habiter, Habitats, Habitants"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANE	Musée Salagon	Expo "Traces au Prieuré de Salagon"	Journée	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	Territoire de l'eau 14/02 > 15/04/2023	Journée	☎ 04 92 70 54 54
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép.	Exposition : Portrait de Haute Provence	...	☎ 04 92 36 75 00
DIGNE-LES-BAINS	Musée Promenade	Exposition : Territoire de transhumances	...	☎ 04 92 36 70 70
QUINSON	Musée de Préhistoire	Exposition : Néolithique	10H-19H	☎ 04 92 74 09 59
ST-ÉTIENNE-LES-O.	Square Elie Pallet	La Nécropole de l'Abadie	...	☎ 04 92 73 02 00
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Exposition : "le Chant du monde" >29/04	...	☎ 04 92 70 48 20
BANON	24 rue de la Fontaine	Expo permanente - Atelier Galerie Arnold Toubeix	...	☎ 04 92 72 96 60
DIGNE-LES-BAINS	Archives dép;	Vivre à Digne au Ier-IIIème siècle >31/08/23	9H-17H	☎ 04 92 36 75 00
MANE	Prieuré de Salagon	Exposition Jouets retrouvés 15/12/24	...	☎ 04 92 75 70 50
MANOSQUE	Hôtel Raffin	"Jean Giono les Chemins de l'oeuvre"	...	☎ 04 92 70 54 54
GRÉOUX-LES-BAINS	Le village	Gréoux d'autrefois... >01/01/24	...	☎ 04 92 78 01 08
GRÉOUX-LES-BAINS	Salle des Gardes	Salle des Gardes - Avril >23/04/23	15H-18H	☎ 04 92 78 01 08
BANON	Librairie Le BLEUET	Exposition de peinture chinoise >25/05	10H-19H	☎ 04 92 73 25 85
ORAISON	Médiathèque	Exposition OBE Morine Beroud >15/04	...	☎ 04 92 78 70 82
SISTERON	Galerie Domnine	Extinction imminente, réveille-toi ! >8/04	...	☎ 04 92 61 54 50
SISTERON	Espace d'Ornano	Exposition : Louis Toncini	...	☎ 04 92 61 54 50
FORCALQUIER	Musée municipal	Représentation du corps de l'Antiquité au XVI è	...	☎ 04 92 70 91 19
MANE	Salagon	D'oeufs-ci de-là	13H-18H	☎ 04 92 75 70 50
BARRÊME	Devant le musée	Exposition "Fleurs en cuisine"	10H-18H	☎ 06 79 01 78 25
SISTERON	Galerie Domnine	Expo : "Voies de la patience" Du 12 au 29/04	...	☎ 04 92 61 54 50
LA BRILLANNE	Jardin de vives-eaux	Expo pédagogique d'animaux rescapés">19/05	14H-17H30	☎ 06 77 04 44 92
MANE	Salagon	Oeuvres d'arbres - Bourgades d'insectes >15/12	...	☎ 04 92 75 70 50

LUNDI 3 AVRIL

DIGNE LES BAINS	Lycée P.G de Gennes	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 06 61 93 04 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30-18H	☎ 04 92 70 40 03
MANE	Salle des jeunes	Atelier de danses traditionnelles >03/07/2023	18H30	☎ ...
DIGNE LES BAINS	Lycée P. de Gennes	Collecte de sang sur réservation	8H30-12H30	☎ 06 61 93 04 30

Verdon CROISIÈRES

ESPARRON-DE-VERDON

EMBARQUEZ SUR L'UNIQUE BATEAU PROMENADE DU VERDON

intense
VERDON

Croisière commentée - Durée 1h
Départ du port d'Esparron-de-Verdon

Réservez vos billets en ligne



Renseignements au +(33)4 92 78 78 05




#VerdonCroisieres







AGENDA

MARDI 4 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
ESTOUBLON	Route des Gorges	Visite du moulin les mardis et jeudis	16H-18H	☎ 04 92 34 44 60
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	17H30-21H	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE LES BAINS	Conseil Dép.	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
GRÉOUX-LES-BAINS	Concours de Belote	Hôtel le Verdon	14H30	☎ 04 92 70 40 03
DIGNE LES BAINS	Hotel du dép.	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30

MERCREDI 5 AVRIL

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
MANOSQUE	Impasse du paradis	Devenez conteur au Parais	14H-16H	☎ 04 92 70 54 54
MANOSQUE	CGR Cinémas	George Balanchine (Opéra de Paris)	19H	☎ 08 92 68 85 88
SISTERON	...	Animation découverte de la pêche	9H-17H	☎ 06 78 88 63 25
RIEZ	Place Emile Bouteuil	Pause café Le Parvis (mercredis et samedis) 30/12	10H-12H30	☎ 06 25 11 52 32
DIGNE LES BAINS	Campus de Digne	Collecte de sang sur réservation	8H30-13H	☎ 06 61 93 04 30

JEUDI 6 AVRIL

CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Taïga (comédie du réel) - Théâtre	20H30	☎ 04 92 64 27 34
DIGNE-LES-BAINS	Centre C.René Char	Théâtre - La Métamorphose des Cigognes	19H	☎ 04 92 30 87 10
VOLX	Espace Simone Veil	Tarot	19H-22H30	☎ 06 14 74 24 11
DIGNE-LES-BAINS	Palais des congrès	Concert : Rosewood acoustic cover	19H30	☎ 06 37 64 98 12



POINT MULTI BATTERIES MANOSQUE A OUVERT SES PORTES

📍 349 B bd Maréchal Juin
04112 MANOSQUE

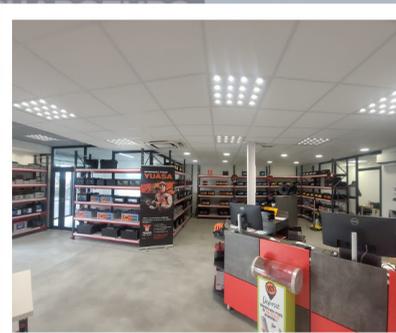
☎ 04.12.05.03.05

🕒 Du lundi au vendredi : 08h15/12h - 14h/18h

@ manosque@pmb.fr

Sous présentation de ce code promotionnel
vous bénéficierez de 10% de
réduction sur vos achats

MA100423



Scannez pour découvrir
tous nos produits et
services



AGENDA

VENDREDI 7 AVRIL

LES MEES	Salle de cinéma	Patricia Darré "Le templier m'a dit"	20H30-22H30	☎ 06 64 32 80 47
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Times Square	20H30	☎ 04 92 70 35 21
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	LA CAFETERA ROJA + DJ MAITRE MIM'S	20H00	☎ ...

SAMEDI 8 AVRIL

VALENTOLE	Site de compostage	Café Compost - 1 samedi du mois	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VOLX	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-19H	☎ 06 14 74 24 11
AIGLUN	Pôle Moutet	Le Chant Du Meltem	20H30-23H	☎ 04 92 34 62 37
PIERREVERT	Salle polyvalente	Soirée ABBA, Daniel Guichard, et mae, les sosies.	20H30-23H	☎ 06 27 64 31 72
VOLONNE	Durance Nautique	Durance Nautique en fête >10/04	10H-18H	☎ 06 81 32 72 76
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux de plateau	14H-17H	☎ 04 92 70 48 20
BANON	Librairie Le BLEUET	Rencontre avec Philippe Sands au Bleu et	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	GIRLS POWER NIGHT DJ SET	20H	☎ ...
VALENTOLE	Chap. Villedieu	Concert « Cet étrange Eclat »	16H	☎ 06 79 75 31 05
ST ETIENNE LES O.	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...
VILLENEUVE	Salle Polyvalente	Bal musette	15H - 19H00	☎ 06 18 64 33 36

DIMANCHE 9 AVRIL

VALENTOLE	Salle polyvalente	Chasse aux œufs / Loterie	10H-13H	☎ 07 66 14 13 67
LES MÈES	Salle des fêtes	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 72 54 97 57
MANOSQUE	Lac des Vannades	Championnat interdépartemental jeunes d'Aviron	9H-16H	☎ 06 03 44 46 22
FORCALQUIER	Couvent des Cordeliers	Dans la boîte @ contes / Fête des jardins	11H	☎ 04 92 75 38 03
MANOSQUE	Eglise de Romigier	Chœur-Accord avec solistes et musiciens pros	17H	☎ 06 31 73 32 97
DIGNE LES BAINS	P. «Les Eaux Chaudes»	Grande chasse aux oeufs	10H - 13H	☎ 04 92 36 36 00

les mPrOmpTus

en Provence

Un FESTIVAL de
MUSIQUE
au COEUR de nos VILLES

2023

18.02 Piano à 4 mains • Duo Eleriya • Manosque

25.03 Créations ! Avès Duo • Manosque

8.04 Concert baroque • Cet étrange éclat • Valensole

18.08 Hommage à Sofia Gubaidulina • flûte à bec, piano et accordéon • Banon

16.09 Folles ! Nymphes et sorcières • chant et accordéon • Forêt de Pélicier Manosque

23-27.10 Aventure en guitare • Duo Kappes/Ramond • Maison de l'enfance • Manosque

20.10 Concert solidaire • La Maison • Gardanne

LUNDI 10 AVRIL

MOUSTIERS	Place de l'Eglise	Chasse à l'Œuf Géante !	11H-17H	☎ ...
------------------	-------------------	-------------------------	---------	-------

MARDI 11 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Belote	14H30-17H30	☎ 04 92 70 40 03
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Le problème lapin, cartographie 7	19H	☎ 04 92 64 27 34

MERCREDI 12 AVRIL

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
BANON	Médiathèque	Journée de familles - 2e édition	9H30-17H30	☎ 06 17 86 18 63
VALENSOLE	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

JEUDI 13 AVRIL

MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	Bless it (gospel)	19H-20H30	☎ 04 92 72 19 70
DIGNE-LES-BAINS	Ctre c. René Char	Concert : Puntos Cardinales	19H-20H30	☎ 04 92 30 87 10
VOLX	Foyer Rural	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 04 92 75 44 87

VENDREDI 14 AVRIL

ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30	☎ 09 63 04 56 52
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Club des lecteurs	17H	☎ 04 92 70 48 20
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Désenfumage3 - cirque magie mentale	20H30	☎ 04 92 64 27 34
ROUMOULES	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...



9 ANS
ANNIVERSAIRE
PIZZA DE LA PLAINE

PIZZA & PÂTE

> Livraison à domicile > À emporter > Du mardi au dimanche 17h - 22h

SAMEDI 15 AVRIL

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VALENTOLE	Site de compostage	Café Compost	10H-12H	☎ 06 62 49 74 15
SAINT-JURS	D. de La Blache	Arts et cultures saison printemps	19H	☎ 06 06 74 67 84
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier barre au sol	15H-16H	☎ 04 92 31 51 80
CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	6H-19H	☎ 06 68 64 03 15
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Digne Tattoo Festival >16/04/2023	...	☎ ...
MÉZEL	Salle polyvalente	Grande soirée Brassens	20H	☎ 06 17 70 66 90
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline - Aix music	16H-19H	☎ 04 92 78 01 08
BANON	Librairie Le BLEUET	6ème édition de la table des perles du Bleuët	11-12H	☎ 04 92 73 25 85
ST-ÉTIENNE-LES-O	Médiathèque	Théâtre "Au-delà de là-haut"	20H30-22H	☎ 06 10 64 67 79
MALIJAI	Foyer des chardons	Tournoi de Tarot	14H	☎ 04 92 34 50 25
SIGONCE	Salle Barrière du Lauzon	Une journée avec les éditions Le Réalgar	10H30-16H30	☎ 06 01 23 23 30
MANOSQUE	MJC	Carte blanche aux bénévoles de la MJC	21H	☎ 04 92 72 19 70
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	SOFIANE SAIDI + ZINDA REINHARDT	20H	☎ ...
BANON	...	Cinema de pays	18H - 21H00	☎ ...

SCHMIDT

UN AMÉNAGEMENT* SCHMIDT C'EST CHER !

*cuisine, placard, bibliothèque, bureau dressing



Tout dépend de ses envies !
Confiez nous vos projets, on s'adapte à vos budgets : de la gamme « First » à un modèle en gorges, en passant par un vaste choix de finitions.

Nous vous guiderons dans l'optimisation « équilibre prix-envie ».
Si vous souhaitez la qualité des meubles à la française, du sur-mesure gratuit et une pointe d'originalité, nos équipes étudieront vos projets dans un délai de 48h maximum.

**Le devis est gratuit, le café offert
et le sourire en prime.
Pas de « petits clients »,
juste de « grands projets », ceux d'une vie !**

Parlons prix : A partir de 6000 euros TTC pour une cuisine et 1900 € TTC un placard avec portes coulissantes (TVA 20% - Hors livraison et installation)

AGENDA

DIMANCHE 16 AVRIL

ESPARRON DE V	Pk. des commerces	Vide-greniers	Journée	☎ 06 64 46 09 09
LA BRILLANNE	jard. de vives-eaux	Ateliers nature et créations aux jardins >30/04	14H-16H	☎ 06 77 04 44 92
RIEZ	Salle Mag. Alfieri	Soirée Jacques Brel	15H30-17H	☎ 06 12 97 50 89
Oraison	Places de la ville	Vide Grenier	7H-18H	☎ 06 14 45 30 70
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Les dimanches du conte	16H	☎ ...
PUIMOISSON	Place St Eloi	Cyclo sportive La Lavandine - 80 et 120 km	Dès 8H	☎ 06 32 33 72 12
PUIMOISSON	Eglise St Michel	Concert de Gospel	17H	☎ 06 83 20 45 91
THOARD	...	Cinema de pays	15H30 - 18H	☎ ...

LUNDI 17 AVRIL

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30-17H30	☎ 04 92 70 40 03
LA PALUD	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

MARDI 18 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Belote	14H30	☎ 04 92 70 40 03
SIMIANE LA ROT.	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

MERCREDI 19 AVRIL

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
DIGNE LES BAINS	Mairie	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 61 93 04 30
ENTREVAUX	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

JEUDI 20 AVRIL

SISTERON	...	Animation découverte de la pêche	9H-17H	☎ 06 78 88 63 25
GRÉOUX-LES-BAINS	Centre de Congrès	Les soirées de l'Etoile, mamie Georgette	20H30-22H	☎ 04 92 78 01 08
PUIMOISSON	Salle polyvalente	Cinema de pays	15H30 - 18H	☎ ...

LES SOIRÉES DE
L'ÉTOILE 10^{ème} Edition
2023

GRÉOUX-LES-BAINS
CENTRE DE CONGRÈS

JEUDI 20 AVRIL
À 20H30

BILLETTS EN VENTE
DANS LES OFFICES
DE TOURISME DE :

- GRÉOUX-LES-BAINS
- MANOSQUE
- ORAISON
- QUINSON
- RIEZ
- VALENSOLE

VENTE EN LIGNE :
durance-luberon-verdon.com

ICI
et nulle part ailleurs !

ZIDANI



"Mamie Georgette"
en mode **STAND-UP**

WWW.ZIDANI.BE

Plein tarif : 19€
Tarif réduit* : 13€
Gratuit : - de 12 ans

* (demandeurs d'emploi, moins de 25 ans, groupes à partir de 10 personnes et comités d'entreprises)

Destination HAUTE-PROVENCE DURANCE LUBERON VERDON

PROVENCE Agence de Tourisme de France

CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL Agri-Industriel pour votre santé

CASINO GRÉOUX-LES-BAINS

bleu

VENDREDI 21 AVRIL

CUCURON	8 place de l'étang	Le Grand Ménage de Printemps >30/04	...	☎ ...
ALLEMAGNE-EN-P	Place du village	Fête de la Saint-Marc >24/04/2023	...	☎ 06 70 62 83 64
DIGNE-LES-BAINS	Centre C. René Char	Spectacle musical avec LES ÉLECTRONS LIBRES	19H	☎ 04 92 30 87 10
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	NKUMBA SYSTEM + CONSERVATOIRE D'APT	19H	☎ ...

SAMEDI 22 AVRIL

Oraison	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
ESPARRON DE V	Salle polyvalente	Soirée dansante/Buffer campagnard	19H30-0H30	☎ 06 64 46 09 09
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	Salon Botanique > 23/04	9h30 - 20H00	☎ 06 45 25 27 17
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier Créatif : Atelier Land-Art	10H-12H	☎ 04 92 70 48 20
MANOSQUE	La Capsule	Canto Sauvage (néo-trad)	21H-0H30	☎ 04 92 72 19 70
MANOSQUE	Hôtel Raffin	L'eau de la Durance hier, aujourd'hui et demain	16H-17H30	☎ 04 92 70 54 54
LES MÉES	Stade la Taura	Les samedis des Pénitents Endurance	9H	☎ ...
MOUSTIERS	Rue Ste-Anne	Nyna Loren en concert au Mouton Noir	19H	☎ ...
BANON	Librairie Le BLEUET	Rendez-vous avec Raphaël Sané au Bleuët	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	PARRANDA LA CRUZ + CHU CHI CHA	20H	☎ ...

MON HOME' *et moi*
Mode et Maison

Le plus grand Home Store
en centre-ville

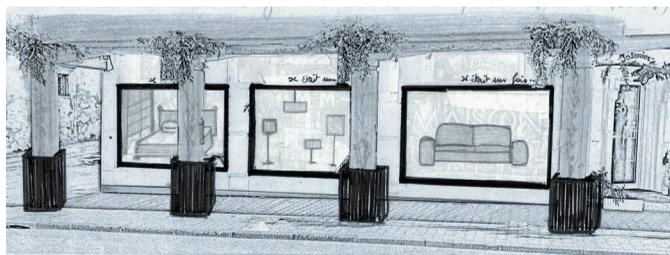


Le Canapé Français et son univers

10 Bestsellers mis en scène

Des idées et des propositions originales

- ✓ Linge de Maison Sylvie Thiriez
- ✓ Lin Harmony
- ✓ Rideaux
- ✓ Vêtements Hommes et Femmes



Le showroom Ex Intérieur's

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com

De 9h30 à 18h30 du mardi au samedi



Suivez-moi
sur mon site internet ► mhm-manosque.fr



DIMANCHE 23 AVRIL

SAINTE TULLE	63 bd Fr. Billoux	LE QUOI QU'ON DIE présente sa nvlle comédie	15H-18H	☎ 06 70 79 70 35
SISTERON	Plan d'eau	Trail La Perce-Roche #4	7H30	☎ 06 58 09 67 64
BRAS D'ASSE	...	Cinema de pays	15H30 - 18H	☎ ...
SAINTE-TULLE	Parc Max Trouche	Salon Botanique	9h30 - 18H00	☎ 06 45 25 27 17

LUNDI 24 AVRIL

GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Pétanque	14H30-17H30	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	Salle Bonne Fontaine	Collecte de sang sur réservation	8H-12H30	☎ 06 01 91 85 52

MARDI 25 AVRIL

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
GRÉOUX-LES-BAINS	Hôtel Le Verdon	Concours de Belote	14H30-17H30	☎ 04 92 70 40 03
FORCALQUIER	Chapelle Saint-Marc	Messe à la chapelle Saint-Marc	...	☎ 06 07 70 52 64
REVEST DES B.	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

MERCREDI 26 AVRIL

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
GRÉOUX-LES-BAINS	Rés. Les Grands Pins	Rétro musette	16H-18H30	☎ 04 92 70 40 03
QUINSON	Salle polyvalente	Cinéma de Pays	18H-21H	☎ 07 89 08 95 56
DIGNE-LES-BAINS	Médiathèque	Jeux et prêt de jeu	14H30-17H30	☎ 04 92 31 28 49
MANOSQUE	Studio de la MJC	Sessions d'enregistrement studio >27/04	10H-18H	☎ 04 92 72 19 70
VALENSOLE	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...



Pour se sentir mieux dans son corps...

Draine les œdèmes,
détoxifie l'organisme,
stimule le système lymphatique,
augmente la vascularisation des tissus
et l'apport en oxygène,
sculpte le corps et relaxant.



Des résultats immédiats et visibles sur votre corps...

- Drainage lymphatique
- Remodelage ■ Miracle Touch
- Miracle Face ■ Massage relaxant

Votre praticienne certifiée à Manosque
Karima Azerine - Tél. 06 27 13 51 48
Résid. Jeanne d'Arc N° 176 Av. Majoral Araud - 04100 Manosque
www.karima-azerine.fr - facebook/instagram : azerine-karima
<https://sparenatafranca.com>

AGENDA

VENDREDI 28 AVRIL

ST M. DE BROMES	SALLE POLYVALENTE	FESTIVAL DE SAYNETES	21H	☎ 07 68 56 91 46
ORAISON	Salle de l'Eden	Cinéma	18H30	☎ 09 63 04 56 52
MANOSQUE	Salle des tilleuls	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 13 42 26 10
DIGNE-LES-BAINS	Salle Perchot	Soirée Jeux	19H30	☎ 06 99 96 22 27
ESPARRON	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...
ROUMOULES	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

SAMEDI 29 AVRIL

ORAISON	Centre ville	Marché de producteurs et d'artisanat	8H30-12H30	☎ 04 92 70 77 77
VILLENEUVE	Salle des Fêtes	Puces des Couturières et Loisirs Créatifs	Journée	☎ 06 89 85 92 72
VOLX	Espace Simone Veil	Tournoi de Tarot	13H30-18H30	☎ 06 14 74 24 11
SAINT-JURS	D. de La Blache	Arts et cultures saison printemps	19H	☎ 06 06 74 67 84
GRÉOUX-LES-BAINS	Médiathèque	Atelier A la manière de... Philippe UG	10H-12H	☎ 04 92 70 48 20
DIGNE-LES-BAINS	Complexe aquatique	Atelier Tzigane	15H-16H30	☎ 04 92 31 51 80
L'ESCALE	Salle des fêtes	Brocante Vide Greniers	6H-19H	☎ 06 72 54 97 57
SISTERON	Salle de l'Alcazar	Dîner dansant animé par un orchestre italien	20H	☎ 06 50 33 11 15
ST M. DE BROMES	SALLE POLYVALENTE	FESTIVAL DE SAYNETES	21H	☎ 07 68 56 91 46
BANON	Librairie Le BLEUET	Rencontre avec la sociologue Irène Théry	11H-12H	☎ 04 92 73 25 85
DIGNE-LES-BAINS	Palais des Congrès	Spectacle : Zize - La famille, mamma mia !!!	20H30	☎ 04 92 36 62 62

DIMANCHE 30 AVRIL

ORAISON	Hippodrome	Courses hippiques	14H	☎ 04 92 78 74 86
ST M. DE BROMES	Salle polyvalente	Festival De Saynetes	16H	☎ 07 68 56 91 46
GRÉOUX-LES-BAINS	Placette Pauline	Musiques à Pauline - Trombone plus	16H-17H30	☎ 04 92 78 01 08
ORAISON	Places du centre ville	Vide grenier	9H-17H	☎ 06 19 71 68 09
ORAISON	Zone artisanale	La Loly Circus fait son cirque de printemps !	14H30-21H	☎ 07 49 21 88 89
FORCALQUIER	Le K'fé Quoi	Atelier Rêve Party - SOOZ X	15H	☎ ...
VINON/VERDON	Esp. des Abeillons	Brocante , vide grenier	Journée	☎ 06 32 29 48 93
CORBIÈRES	Salle des Fêtes	Spectacle Mélodies en Sous Sol	15H	☎ 06 72 90 54 94
VILLENEUVE	...	Cinema de pays	18H - 20H30	☎ ...

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.

AGENDA

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

Consultation
par téléphone

06 01 26 65 40

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-AVRIL**
à l'adresse : contact@mouv-in.com

LUNDI 1 MAI

CHÂTEAU-ARNOUX	Place Péchiney	Brocante Vide Greniers	Journée	☎ 06 68 64 03 15
GRÉOUX-LES-BAINS	Av des Marronniers	Foire du 1er mai	Journée	☎ 04 92 30 90 90
SISTERON	Cathédrale	I Campagoli : Chants Corses	18H30	☎ 04 92 61 36 50
MOUSTIERS	Centre village	Vide grenier du 1er Mai	Journée	☎ 06 71 88 25 78

MARDI 2 MAI

NIOZELLES	Salle municipale	Cours de QiGong et cours adapté	Journée	☎ 06 56 81 53 16
MANOSQUE	Théâtre Jean le Bleu	CONTRASTE "de l'ombre à la lumière"	19H-21H	☎ 06 89 21 01 18
ST TULLE	Salle des fêtes	Soirée mike Brant, Guichard et mae. Sosies.	20H30-23H	☎ 06 27 64 31 72
MANOSQUE	CGR Cinémas	Hamlet (Opéra de Paris) au cinéma CGR	19H	☎ 08 92 68 85 88

MERCREDI 3 MAI

VALENSOLE	Ancienne école	Gratuiterie de la Voï	14H-17H	☎ 06 84 51 37 26
SISTERON	...	Animation découverte de la pêche	9H-17H	☎ 06 78 88 63 25
CHÂTEAU-ARNOUX	Théâtre Durance	Là où vont nos pères - bd/concert	19H	☎ 04 92 64 27 34
SISTERON	Salle René Cassin	Conf : la vie méconnue de Paul Arène à Antibes	18H	☎ 04 92 62 45 51

JEUDI 4 MAI

DIGNE-LES-BAINS	Centre C René Char	Concert musique classique : Trio Gabriel	19H	☎ 04 92 30 87 10
SAINTE TULLE	Avenue de la Rép.	Collecte de sang sur réservation	14H30-19H	☎ 06 52 13 95 00

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

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

RIEZ

Tél. 04 92 79 13 74

33 allées Louis Gardiol
(derrière la pharmacie) RIEZ

Vous
OFFRE

10€

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



ET SI VOUS VOUS METTIEZ AU HANDBALL ?



Avant toutes choses, il est important de faire un petit rectificatif sur l'article paru le mois dernier. En effet nous vous annonçons à tort un changement de présidence. Notez qu'**Edouard Voiry occupe toujours le poste de président du Manosque Handball...**



LA SECTION LOISIR DU CLUB

Le Manosque Handball ne propose pas uniquement de la pratique compétitive au sein de l'Association, **il existe également une section Loisir qui permet à tous de pratiquer sans contrainte.**

Le Handball Loisir est une pratique dont **les résultats des matchs ne donnent pas lieu à un classement : il s'agit d'une pratique non-compétitive.**

La convivialité, l'entretien du corps, le respect de l'adversaire font partie du concept du Handball Loisir, même si l'objectif reste de gagner le match lors de rencontres amicales.

Tous les jeudis soir de 20h à 22h, venez partager au Gymnase des Iscles un moment de sport sans contrainte, avec comme seul objectif, le plaisir de pratiquer de façon ludique et ce, sans aucune limite d'âge.

Si vous avez envie de pratiquer un sport d'équipe au sein d'un club mais sans avoir la pression de la compétition, alors, c'est le moment de rejoindre le Manosque Handball et sa section loisir... Toutes les infos sont dans cet article. Allez hop, on se laisse tenter !

MANOSQUE



LE HAND LOISIR COMMENT CELA SE PASSE -T-IL ?

Pour vous aider à un peu mieux comprendre le fonctionnement de la section Loisir du club de Manosque, voici **quelques points clefs qui vont certainement vous donner envie de vous lancer dans l'aventure sportive et humaine de la section Loisir du club.**

- Une pratique en soirée les jours de semaine
- À destination des licenciés loisirs
- Une pratique mixte (avec des ballons T2)
- Les buts des féminines valorisées (2 points)
- Des matches en 3 x 20 minutes
- Un temps de convivialité à la fin des rencontres
- Pas de classement

ON VOUS ATTEND !

Au sein du club, c'est Francis qui est le responsable de la section Loisir du club. N'hésitez pas à prendre contact avec lui, **il se fera un plaisir de vous accueillir et vous intégrer aux loisirs qui composent un groupe d'une quinzaine de pratiquants dont l'unique objectif est de s'éclater autour de la petite balle pégeuse.**

Intégrer la section Loisir c'est la garantie de passer de bons moments conviviaux tout en travaillant votre coordination, votre agilité ainsi que votre condition physique. Autre point à ne pas oublier, le Handball est un sport complet qui sollicite plusieurs muscles.

Ne tardez plus, enfiler votre tenue de sport et rejoignez-le club !

HANDBALL LOISIR : PLAISIR ET CONVIVIALITÉ SONT AU PROGRAMME



Bureau Manosque Handball,
Parc de la Rochette
Maison des Associations,
19 Avenue de l'Argile - 04100 Manosque.
Téléphone : 06 35 02 68 39
Mail : 6304002@ffhandball.net
Site Internet : manosquehandball.fr

EVAN BOXBERGER, UNE GRAINE DE CHAMPION À VALENSOLE !

Vous connaissez certainement Johann Zarco ou Fabio Quartararo ? Nous vous présentons ce mois-ci un jeune espoir de la moto sur circuit qui rêve de marcher dans les pas des cadors de la moto GP et qui du haut de ses 13 ans, fait déjà chauffer fortement les pneus sur les pistes en affolant les chronos.

Retenez bien son nom.



VALENSOLE

LES DÉBUT D'EVAN...

Evan Boxberger, jeune garçon de 13 ans, comme beaucoup d'autres est passionné de moto. A l'âge de 5 ans, il commence le motocross, et se retrouve rapidement dans le top 5 du championnat de La Ligue de Provence. Très vite, Evan se rend compte que l'aspect vitesse pure l'intéresse plus que le pilotage sur bosses, il à l'opportunité de tester une moto de vitesse sur circuit : les sensations et le plaisir de pilotage sont rapidement au rendez-vous. En 2017, la décision est prise et est irrévocable : c'est sur circuit qu'il veut continuer sa passion.

DES ENTRAÎNEMENTS RIGoureux

Comme tous sports il faut de l'entraînement, c'est pour cette raison qu'Evan, avec le soutien de sa famille est très assidu. C'est sur la piste du karting de l'étang à Rognac et sur la piste de Manosque qu'il s'entraîne régulièrement pour s'améliorer et défier les chronos. Il s'entraîne également et régulièrement sur des circuits en France et même jusqu'en Espagne. Toujours avec l'objectif d'assouvir sa passion et de se positionner parmi les meilleurs, il participe à des stages organisés par le FFM (Fédération Française de Moto) auprès de formateurs et pilotes de renom comme Johann Zarco par exemple.

Il intègre ZF Grand Prix à Brissac en 2018-2019 après avoir été détecté, pour effectuer des stages de pilotage. En complément de ses entraînements, la discipline impose une hygiène de vie stricte : conseils d'un nutritionniste, entraînement 2 à 3 fois par semaine en salle de sport pour renforcer le cardio et le physique...Ce qui ne l'empêche pas de pratiquer également du vélo et du motocross quand il le peut.

LES COURSES...

Les années 2018 et 2019 permettent à Evan de prendre de l'assurance. Il participe à quelques courses et obtient régulièrement de bons résultats. En 2020 il s'engage sur quelques



courses du Championnat de France 25 Power Vitesse et monte par deux fois sur le podiums (3^e à Ales et 1^{er} à Saint Laurent de Mûre). En 2021, toujours au championnat de France 25 Power Vitesse, il participe à pratiquement toutes les courses avec un prototype, et termine vice-champion de France en catégorie V3 au terme de la saison. Au vu des bons résultats, il participe à 4 manches du championnat de France de Superbike sur une Honda NSF 250, termine à 11 ans premier sur 4 participants et champion de France de sa catégorie. Evan roulera également en fin de saison 2021 en Espagne pour se confronter aux meilleurs de la catégorie lors de quelques manches du championnat ESBK

EVAN 13 ANS, ESPOIR DE MOTO SUR CIRCUIT...

En 2022, il rejoint un team, mais ce sera néanmoins une année d'apprentissage pour Evan. Malgré quelques soucis mécaniques sur sa moto, et également quelques pépins physiques, il fera bonne impression sur toutes les courses qu'il dispute avec quelques podiums et de très bons chronos. Il obtient le statut ministériel d'espoir Français et intègre le pôle espoir français FFM.

FUTURS PROJETS

Evan entame la saison 2023 avec en ligne de mire le Championnat de France de Superbike, ce qui lui permettra de participer aux championnats Européens en cas de victoire et grâce à une aide de la FFM. Pour ce faire, il sera au guidon d'une nouvelle moto Honda et peut compter sur l'appui de nombreux sponsors et personnalités de la moto, sans oublier l'énorme soutien de sa famille.

Chaque course représente un budget considérable, c'est pourquoi vous pouvez soutenir vous aussi Evan et pourquoi pas participer à la réalisation de son plus grand rêve être champion du monde de moto GP.

Quoi qu'il en soit, reprenez-bien son nom, il va vite faire parler de lui...



Pour suivre et soutenir Evan

Téléphone : 06 14 94 54 11

eboxy@orange.fr

Facebook : Evan Boxberger #33

LES VACANCES NE SONT PAS DE TOUT REPOS POUR LE HAUTE PROVENCE BASKET...



MANOSQUE

Même pendant les vacances scolaires le Haute Provence Basket ne s'arrête... jamais ! En effet, ce temps de repos pour les écoliers est mis à profit pour se perfectionner et rester dans une bonne dynamique. Vous l'aurez donc deviné, un stage s'est déroulé durant les vacances de février : focus sur ce dernier.

QUI DIT VACANCES DIT STAGE...

Comme pour chaque vacance scolaire, le club de Haute Provence Basket propose à ses licenciés une semaine de stage par catégories d'âges pour éviter une trop longue coupure pour nos amoureux du basket ! Pour cette occasion, la semaine du 13 au 17 février, les licenciés ont pu profiter d'une semaine de basket sur le thème du spacing et du timing pour améliorer leurs compétences dans ces domaines tout en s'amusant. En effet, HPB veut garder son côté familial même pendant l'apprentissage et cela passe par des moments conviviaux avec l'organisation de pique-nique, des jeux de société et d'autres activités comme le baseball... Sous les directives de Delphine et Mattéo, les enfants ont pu se perfectionner dans un bon état d'esprit et se sont pris au jeu en participant à tous les ateliers : 3c3, 5c5, ateliers fondamentaux ou encore de l'analyse vidéo ! Pour finir la journée, tout le monde était réuni autour d'un goûter pour profiter de ces vacances en si bonne compagnie !



... AVEC UN INVITÉ DE MARQUE !

Pendant la semaine de stage, nos U11 ont eu la chance d'accueillir un invité spécial : Milhan Charles !

Joueur de basket originaire de Manosque, il a porté les couleurs de HPB jusqu'à ses 13 ans avant de s'envoler pour Venelles en championnat de France jeunes puis en Nationale 2. Aujourd'hui, il est dans l'équipe espoir de Antibes ainsi que dans l'équipe pro B mais il a trouvé le temps de faire une surprise aux enfants et leur faire le plaisir de leur remettre les trophées de la journée.



VACANCES SPORTIVES, CONVIVIALES ET RENCONTRE POUR LES JEUNES DU HPB...

« À la suite d'une discussion avec lui, il nous a partagé une anecdote sur le moment le plus marquant pour lui pendant son passage au club. Pour le contexte, HPB était invaincu du département du 04, Embrun était invaincu dans le département du 05 et les deux équipes se sont retrouvées en finale bi-départementale en catégorie U11. Le scénario était à couper le souffle puisqu'il restait 3 secondes au chronomètre et le club manosquin perdait de 2 points. Dans ce moment crucial, Raphaël Perreira récupère le ballon et fait une passe à Milhan pour tenter un tir dans les dernières secondes. Il s'élance pour le tir dans la zone des 3 points et marque sur le buzzer pour offrir le championnat à HPB tout en restant invaincu durant toute la saison ! »



Milhan Charles au HPB dans la catégorie U11



Dernière saison de Milhan au club en catégorie U13

L'EPM ATHLÉTISME MANOSQUE DES RÉSULTATS SUR TOUS LES FRONTS

Comme tous les mois, nous revenons sur les performances de l'EP Athlétisme Manosque. Que ce soit en trail, cross country, semi marathon, ou championnats régionaux à Miramas, les athlètes de Manosque sont bien présents sur les podiums...



MANOSQUE

SNOW TRAIL LE 12 FÉVRIER...

Nous faisons un petit retour sur la journée du 12 février durant laquelle se déroulait le Snow Trail du Queyras à Ceillac. Une quinzaine d'athlètes du groupe Trail a représenté l'EPM sur deux parcours de 12 et 23 kms totalement enneigés. Marie Gaëlle et Yohann ont réussi à se hisser sur le podium dans une ambiance de folie et de partage avec de superbes conditions climatiques. Bravo à eux !



CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CROSS COUNTRY LE 20 FÉVRIER

L'EPManosque Athlétisme a aussi brillé en cross-country et ce ne sont pas moins de 4 athlètes du club qui ont été qualifiés pour le championnat de France qui s'est déroulé les 11 et 12 mars derniers en Bretagne.

Bravo à :

- ▶ Émile LUGARDON, qualifiée en équipe pour la coupe de France minime avec la ligue PACA.
- ▶ Lorna BALOGOU, qualifiée au France chez les cadettes
- ▶ Antoine VERDIER, qualifié au France chez les juniors
- ▶ Marie Gaëlle CATON LO, qualifiée au France chez les masters 1.

Bravo également à tous les athlètes du cross, du demi-fond et à leurs entraîneurs respectifs, Pascal Haudicot et Armand Raynaud.



COLLINES DE VINON LE 25 FÉVRIER

35 coureurs se sont retrouvés dans les collines de Vinon-sur-Verdon le 25 février pour un trail d'une douzaine de kms, le tout dans une bonne ambiance. Le club local, « les Roc N Grolles » avait le plaisir de recevoir les clubs de la région (EPM Athlétisme, TER Forcalquier, Run'in Greoux, Caval Pertuis, WTF Forcalquier, Le lièvre et la Tortue de Roquefort la Bedoule).



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MIRAMAS LE 7 MARS

Les athlètes de l'EPM Manosque sont arrivés en grande forme le 7 mars dernier aux régionaux minimes de Miramas. De nouveaux records sont tombés ... Garance établit un nouveau record sur les haies, Esteban quant à lui établit deux nouveaux records, un à la perche et l'autre sur le 50m. Et ce n'est pas tout : Albin et son nouveau record à la longueur avec 5m10 effectués. Bravo également à Lou, Gaspard et Ethan pour leur combativité. Et enfin comment ne pas applaudir fortement Rafael Miens, pur produit de l'EPManosque athlétisme, qui vient encore une fois de nous prouver qu'il a un énorme talent.

En début de saison, il avait déjà réussi à franchir la barre des 1m80, mais comme un grand champion est toujours en quête de nouvelles performances, il s'empare désormais de la meilleure performance au bilan provisoire Français avec une barre à 1m90... rien que ça !!

Retenez bien son nom car il n'a pas fini de faire parler de lui.



Bravo également aux coaches Sébastien Taquin et Olivier Dubus qui participent à l'éclosion de nouveaux champions.

SEMI MARATHON DE CANNES LE 5 MARS

C'est une quinzaine de coureurs du groupe route et cross du club qui a participé au 10km ou au semi-marathon de Cannes le 5 mars dernier. Outre le fait de faire de bons chronos, cet événement a permis à certains athlètes du club de préparer le marathon de Paris du 2 avril. Bravo également aux entraîneurs respectifs : Maria pour la route et Armand pour le cross



EPM ATHLÉTISME
Tél. 06 08 58 38 14

manosque.athletisme@gmail.com
manosque.athle.com

LES RECETTES SUCRÉES



NAVETTES À LA CONFITURE DE FRAISES

Préparation 12 min
Cuisson 15 min



PRÉPARATION

- Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige. Mélangez les jaunes avec le sucre et faites blanchir le mélange.
- Ajoutez la farine, incorporez les blancs délicatement dans le mélange précédent.
- Beurrez les moules et les remplir de la préparation.
Enfournez pendant 10-15 mn.
- Sortez les barquettes et formez un creux au centre de la barquette avec le dos d'une petite cuillère.
- Remplissez les barquettes de Confiture de Fraises COMTES DE PROVENCE.
- Mettez au frais et dégustez !



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- Un peu de beurre pour les moules
- Confiture de Fraises COMTES DE PROVENCE



Boutique d'usine

11 Espace Saint-Pierre - 04310 Peyruis en Provence

Tél. 04 92 33 23 00

comtesdeprovence@agronovae.com

www.comtes-de-provence.fr

Facebook : @comtesdeprovence

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




agro'novae
industrie

OEUF MIMOSA ASPERGE ET TRUITE FUMÉE

 4 personnes  30 minutes



LES INGRÉDIENTS

- 8 asperges vertes
- 4 œufs fermiers
- 4 tranches de truite fumée
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 c. à soupe de mayonnaise maison
- Sel et poivre



LA PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire pendant 10 min 4 œufs.

Prenez les asperges, taillez les queues, puis épluchez-les avec un économe. Plongez-les dans de l'eau salée à ébullition pendant 10 min.

Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème fraîche épaisse, salez et poivrez.

Écaillez les œufs, coupez-les en deux, retirez-les jaunes, écrasez-les avec une fourchette et déposez le tout dans le bol contenant la préparation. Ajoutez les asperges découpées en morceaux et mixez.

Garnissez de cette farce le creux des blancs d'œufs découpés. Taillez les tranches de truite en larges lanières que vous enroulez ensuite sur chaque œuf farci. Disposez-les dans un plat de service et réservez-les au frais avant de servir.



2 MAGASINS COULEURS PAYSANNES
près de chez vous

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

04 92 72 14 96
www.couleurs-paysannes.fr

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Le printemps, est bien installé et avec lui de grandes nouveautés vous font de l'œil et vous motivent, vous permettant d'envisager différemment vos vacances prochaines.



TAUREAU
21/04 > 20/05

Soudainement, vous pensez que vous avez une famille, qu'il vous faut la protéger et avoir la complicité de jadis. La fatigue s'accumule mais ceci semble normal pour vous. Une année de plus, ce n'est pas rien.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Mettez une fois de plus de la fantaisie dans votre vie amoureuse, car souvent avec l'habitude, la routine, cela devient fatigant. Vous aimeriez que votre moitié d'orange, vous dise qu'il vous aime et là, ce n'est pas gagné.



CANCER
22/06 > 22/07

Il est facile pour vous d'accuser les autres, et pourtant, il vous faudrait voir « la paille qui est dans vos yeux, avant celle qui se trouve dans l'œil du voisin ». Un changement radical est à prévoir et cela dans les deux domaines essentiels à votre vie.



LION
23/07 > 23/08

Depuis quelque temps, tout vous semblait bloqué ou presque, et là, dès le début du mois d'avril le voile se lève et vous redonne le tonus que vous attendiez. Tous projets sont véritablement votre moteur, votre joie d'aller de l'avant.



VERGE
24/08 > 22/09

Vous serez très proche de votre conjoint, voir trop proche, car vous lui prenez son oxygène et cela risque de compliquer subitement vos rapports et faire de votre complicité soudainement un enfer.



BALANCE
23/09 > 23/10

Vous commencez sérieusement un changement après les vacances d'été dans le cadre de votre travail. Vous ne voulez plus être pressé comme un citron et ne plus avoir véritablement de vie. Pour cela, il vous faudra réfléchir.



SCORPION
24/10 > 22/11

C'est en devenant optimiste que les choses changent et de vous à moi ce n'est pas gagné, car votre négativité est à son comble. Rien ne va plus, faites vos jeux. Réagissez car en suivant ce chemin vous allez vous enfoncer encore plus.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Ne vous a-t-on jamais dit que la Tendresse c'est souvent plus fort qu'aimer. Eh bien, il vous faudra l'apprendre, car votre insistance, risquerait de vous faire perdre la seule personne toujours là pour vous.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Difficile de vous mettre à jour et de vous donner le temps nécessaire pour pouvoir vous occuper de votre petite famille et pourtant le besoin s'en fait sentir. Ils sont en manque de vous.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Les finances seront le point de mire de ce mois, et il vous faudra agir pour rétablir votre équilibre financier durant toute la semaine. Votre carnet de rendez-vous se remplit vitesse grand V.



POISSONS
19/02 > 20/03

Selon vous, être en couple lève les cachoteries et là ce n'est pas le cas. Vous instaurez soudainement le mystère, les non-dits. La période risque d'être tendue à son maximum. Levez le pied, il est temps.



POUR PÂQUES
réservez le meilleur
de nos producteurs



**Couleurs
Paysannes** 
Nos terroirs, entre vos mains

Route de Valensole - Les 4 Chemins
Centre-Ville de Manosque - 5 Place du Terreau

04 92 72 14 96

www.couleurs-paysannes.fr