

#151 • Avril 2021
www.mouv-in.com



GRATUIT
ALPES-DE-HAUTE
PROVENCE

MOUV-IN



35%
d'économie d'eau
chaude ou froide

pour **1€***

* Dispositif réservé
aux professionnels,
administrations et associations

CAHIER DÉCO/HABITAT/MAISON

COMMERCES

ASSOCIATIONS

ETA Pro
Eco-Tec Habitat

04 92 72 34 62

contact@eco-tec-habitat-pro.com



*Vivez une expérience inoubliable
à Moustiers-Sainte-Marie...*



www.moustiers.fr



#151 • 15^{ème} SAISON
AVRIL 2021

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 / NI 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

Édito

Ça y est le printemps est enfin là ! En principe c'est pendant cette période que nous avons envie de renouveau dans notre maison ou notre appartement et encore plus en cette période compliquée... Le Magazine Mouv'in pense donc à vous ! Vous allez trouver une mine d'inspiration dans le cahier Déco/Habitat/Maison de ce mois-ci. Si vous avez des envies de changement de rideaux, La Boîte à Rideaux à Manosque, vous propose un large choix de tissus, couleurs, motifs pour habiller vos fenêtres. Si vous n'avez pas l'âme d'un ou d'une décoratrice, pourquoi ne pas faire appel au nouveau service de décoration à domicile de votre magasin Interior's ? Les extérieurs ne sont pas laissés pour compte : profitez des offres sur les aménagements extérieurs de la Simc ou encore créez-vous un espace agréable à vivre avec la nouvelle collection de mobiliers de jardin Hespéride que vous trouverez en exclusivité chez La Foir'Fouille Manosque. Et pour agrémenter le tout, Nature & Paysage vous propose des plantes, des arbres et autres végétaux pour un jardin épatant. Avril est aussi le mois des vérandas chez votre spécialiste Komilfo alors on en profite !

En ce qui concerne les sorties, nous sommes encore limités... mais pourquoi ne pas aller faire une balade en famille dans les Jardins de Salagon qui ont enfin pu réouvrir leurs portes ? Si vous êtes plutôt balade dans les Gorges du Verdon ou si vous souhaitez découvrir Moustiers-Sainte-Marie loin du tumulte de juillet/août, alors n'hésitez plus, c'est la période idéale. Nous vous souhaitons une bonne lecture en attendant de vous retrouver le mois prochain en espérant que l'agenda soit un peu plus étoffé !

Sophie Guiou

15 ANS



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

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



FENÊTRES • PORTES • STORES • MENUISERIES • EXTENSIONS D'HABITATION • PERGOLAS • PORTAILS • PORTES DE GARAGE

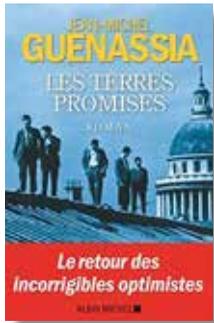


**EN AVRIL
CHEZ KOMILFO**
**TVA
OFFERTE***
SUR LES MENUISERIES
ALUMINIUM

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES
MANOSQUE - 04 92 72 54 94
AIX-EN-PROVENCE - 04 42 21 02 61

 **komilfo**
Votre conseiller stores et fermetures

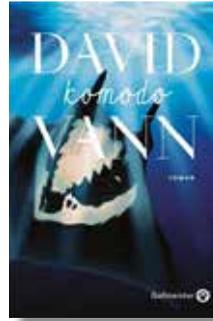
Retrouvez, en partenariat avec la Librairie au Poivre d'Âne à Manosque, la sélection de votre libraire : roman, BD, jeunesse... des livres à lire ou à relire pour le mois d'avril



LES TERRES PROMISES

Jean-Michel Guenassia
Editions Albin Michel

On retrouve avec plaisir les différents protagonistes du club des incorrigibles optimistes (Goncourt des lycéens 2009). De l'indépendance de l'Algérie à la dissolution de l'URSS, l'auteur passe, avec fluidité, d'un personnage à l'autre pour nous narrer leurs rêves, leurs doutes et leurs espoirs. Un roman riche, brillant et profondément humain.



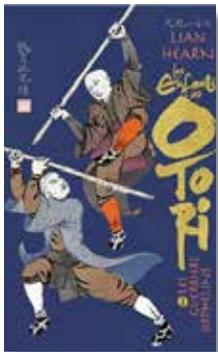
KOMODO

David Vann
Editions Gallmeister

Tracy rejoint son frère Roy en Indonésie pour une semaine de plongée. Épuisée par ses jeunes jumeaux, délaissée par son mari, elle est en proie au doute. La tension entre le frère et la sœur est palpable et va aller crescendo. Une histoire forte, troublante et violente.



ADOLESCENT



LES ENFANTS DES OTORI TOME 1 : LES GUERRIERS ORPHELINS DE LIAN HEARN

LIAN HEARN
Editions Gallimard jeunesse

Elevé en guerrier, le jeune Sunoami, fils de traître, est condamné à devenir moine. Résigné à vivre dans un temple, il voit naître en lui des pouvoirs insoupçonnés. Suite du clan des Otori, on retrouve

avec plaisir l'ambiance flamboyante et poétique de cette superbe série.



QUARANTAINE

Peter May
Editions du Rouergue

Dans une ville de Londres confinée, en proie à une épidémie sans merci, un flic désabusé doit mener une enquête sur la découverte d'un corps. Une histoire passionnante et rythmée, écrite en 2005 et qui nous apparaît aujourd'hui comme diablement prophétique.



ENFANT



MON AMIE LA LICORNE

Briony May Smith
Editions Gallimard jeunesse

Est ce que vous rêvez de devenir ami avec une licorne ? C'est ce qui va arriver à Lily lorsqu'elle déménage avec sa famille au bout du monde. Un très bel album, plein de magie et de tendresse, à partir de 4 ans.

A ne pas manquer !



LES ENFANTS SONT ROIS

Delphine de Vigan

2010. Mélanie, qui a grandi dans le culte de Loana de Loft Story, n'a qu'une idée en tête : devenir célèbre. Mais son unique apparition dans une émission de télé-réalité est un fiasco. Quelques années plus tard, mariée et mère de famille, elle crée sur YouTube la chaîne Happy Récré, mettant en scène Sammy et Kimmy, ses deux enfants, au quotidien. Bientôt, la voilà suivie par des millions d'abonnés, qui likent et commentent la moindre virée au supermarché, les vidéos d'un boxing où les petits débattent des cadeaux sans fin, et autres défis célébrant la consommation...





Assistance Communication Événementiel

Les tâches administratives
représentent
pour vous une galère ?

Besoin de visuels ou vidéos
mais ce n'est pas votre métier ?

Un événement à organiser
mais par où commencer ?

Ne cherchez plus !
Je suis là pour vous
venir en aide !



Marie PIZZALA



06.13.80.03.11

contact@newwave04.fr



New Wave



C'EST LE PRINTEMPS
DANS VOTRE JARDINERIE

à partir de
1€



PLANTS DE
LÉGUMES



PLANTES
AROMATIQUES



VIVACES



PLANTES
MÉDITERRANÉENNES



FRUITIERS



PLANTES À
MASSIFS



Nature & Paysage soutient la production locale.

FAITES LE PLEIN DE COULEURS
dans votre jardinerie Nature et Paysage à Pierrefort !



ROSIER



AGAPANTHE



DIPLADENIA



BOUGAINVILLIER



BÉGONIA



COMPOSITION
À SUSPENDRE



Quartier Le Clos, 04860 Pierrefort



04 92 72 59 70



nature.paysage04@gmail.com



www.natureetpaysage04.com



AMÉNAGEMENT



ENTRETIEN



BUREAU D'ÉTUDE



JARDINERIE

Rejoignez-nous :



[@natureetpaysage04](https://www.facebook.com/natureetpaysage04)

Nouvelle rubrique pour votre Magazine Mouv'in ! Les jeux de société sont de plus en plus tendance... Alors en famille ou entre amis, nous vous proposons en partenariat avec «l'Antre des Jeux» situé au Forum à Manosque une sélection de jeux de société à découvrir de toute urgence !

AMBIANCE



TIME BOMB EVOLUTION

*A partir de 8 ans
Durée de la partie 15 min
De 4 à 6 joueurs*

Time Bomb Evolution renouvelle intégralement le plaisir de jeu ! Moriarty est de retour ! Cette fois, plusieurs monuments de la ville de Londres ont été piégés par ses sbires ! L'équipe de Sherlock n'a pas le choix : elle doit désamorcer toutes les bombes avant minuit, sans quoi la nation sombrera dans le chaos. Bluff et déduction sont plus que jamais impératifs pour localiser les bombes et jouer avec leurs effets, aussi variés que spectaculaires ! Les parties sont plus fun et tendues que jamais : à vous de deviner qui sont vos alliés autour de la table !

STRATÉGIE



RES ARCANA

*A partir de 12 ans
Durée de la partie 30 min
De 2 à 4 joueurs*

Res Arcana est l'un des jeux les plus salués par la critique cette année. Un jeu carte stratégique où vous devrez réaliser des combos efficaces avant les autres joueurs pour l'emporter et devenir ainsi le roi des Arcanes. De la profondeur stratégique et un grande rejouabilité.

ADO

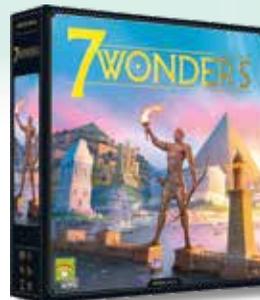


CODENAMES

*A partir de 14 ans
Durée de la partie 15 minutes
De 2 à 8 joueurs*

Codenames est un jeu d'association d'idées pour 2 à 8 joueurs (voire plus !) dans lequel, répartis en deux équipes, vous incarnez soit un maître-espion, soit un agent en mission. Pour retrouver sous quel nom de code se cachent vos informateurs, écoutez bien les indices donnés par les deux Maîtres-Espions et prenez garde à ne pas contacter un informateur ennemi, ou pire... le redoutable assassin ! Un jeu d'association d'idées fin et original qui a fait sensation à l'étranger et en France !

GRAND CLASSIQUE



7 WONDERS

*A partir de 10 ans
Durée de la partie 30 minutes
De 3 à 7 joueurs*

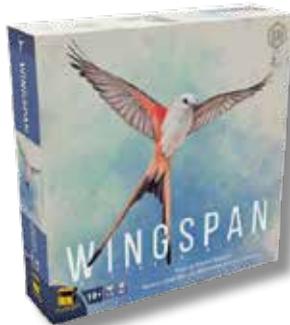
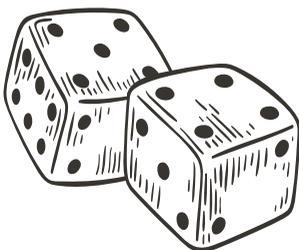
Désormais érigé au rang de classique, 7 wonders vous invite à prendre la tête de l'une des sept grandes cités du monde Antique et ainsi laisser votre empreinte dans l'histoire des civilisations. Un jeu de développement de civilisation, de gestion de ressources et de cartes, souvent imité mais jamais égalé. Un des meilleurs jeux de stratégie de construction par carte si ce n'est le meilleur ! À noter que 7 wonders possède également une version à deux joueurs : seven wonders duel qui est fréquemment citée comme le meilleur jeu de stratégie pour jouer en duo

COUP DE COEUR

WINGSPAN

A partir de 10 ans - Durée de la partie 60 minutes - De 1 à 5 joueurs

Dans Wingspan, vous êtes des passionnés d'oiseaux : chercheurs, observateurs, ornithologues... Chaque oiseau posé déclenche une combinaison d'actions dans un de vos habitats. Chacun de ces habitats se concentre sur un aspect clé de votre volière. Le vainqueur sera le joueur ayant accumulé le plus de points avec ses oiseaux, cartes Bonus, objectifs de fin de manche, nourriture stockée et cartes recouvertes. Très bon jeu d'engine building avec un thème original qui sort de l'ordinaire. Très beau matériel aussi avec de belles illustrations !





À la recherche d'un nouveau logement dans une résidence d'exception à deux pas du centre de Manosque ? C'est le moment de profiter des appartements encore disponibles au sein de la résidence sécurisée, contemporaine, agréable à vivre, moderne aux prestations soignées de qualité.

LES TERRASSES DES AMANDIERS : UNE RÉSIDENCE D'EXCEPTION !

DÉCO/HABITAT/MAISON

LA RÉSIDENCE LES TERRASSES DES AMANDIERS

Votre nouvelle résidence sécurisée Les Terrasses des Amandiers, vous propose un cadre de vie agréable, proche du Lycée International de Manosque et de l'Hôpital Louis Raffali, des appartements au calme de la Haute Provence. Fort du succès de la 1^{ère} tranche, le deuxième bâtiment, la tranche B, offre une résidence de



seulement 15 logements de type T2, T3 et T4 ainsi qu'un sous-sol avec plus de 20 garages simples ou doubles. Grâce aux grandes terrasses, aux jardins ou aux larges ouvertures, vous allez pouvoir bénéficier d'une vue dégagée et exceptionnelle sur le Mont D'Or ou sur la Vallée de la Durance. L'exposition des appartements permet un ensoleillement important qui apportera une luminosité indispensable au bien-être de votre famille.

BÂTIMENT B - PLUS QUE 7 APPARTEMENTS !

En pleine construction, le bâtiment B sera livré au 4^{ème} trimestre 2021, c'est donc le moment de réserver votre appartement, dépêchez-vous il n'en reste plus que 7 ! Le bâtiment B s'intègre, tout comme le premier, parfaitement à son environnement pour toute la famille. Avec son architecture contemporaine, des matériaux de construction de qualité lui donnent des lignes élégantes. L'utilisation de ton pierre et gris en façade ainsi que l'utilisation du bois sur les balcons lui permettent de s'intégrer parfaitement à l'environnement.



Faire le choix d'habiter la résidence, c'est bénéficier de belles prestations : ascenseurs, fibre optique, parking en sous-sol, et aussi de bénéficier des prestations des partenaires manosquins comme Darty Cuisine, pour une cuisine à votre goût ou encore Interior's Manosque pour une déco personnalisée et unique...

D'autre part, les deux bâtiments de la résidence Les Terrasses des Amandiers sont intergénérationnels ! En effet en rez-de-chaussée du bâtiment A une Mini Crèche est installée afin de rendre encore plus agréable la vie des jeunes couples avec enfants !

ACHETER DANS UNE RESIDENCE : NEUVE LES AVANTAGES

Devenir propriétaire d'un des appartements proposés dans la résidence Les Terrasses des Amandiers, c'est bénéficier de normes techniques et environnementales dernière génération RT 2012, de bénéficier de frais de notaires réduits, ainsi que de se constituer un patrimoine durable ! Les Terrasses des Amandiers est LA résidence idéale pour habiter ou tout simplement investir.

LES TERRASSES DES AMANDIERS, BÂT B, PLUS QUE 7 APPARTEMENTS DISPONIBLES POUR UNE LIVRAISON AU 4^{ÈME} TRIMESTRE 2021

NOUVELLE RÉSIDENCE À BEAUMONT DE PERTUIS

Profitez également du lancement commercial de la nouvelle résidence Les Restanques à Beaumont-de-Pertuis, ce ne sont pas moins de 14 appartements et 24 villas individuelles qui vous sont proposés en avant-première. Située dans le Parc Naturel du Luberon la résidence orientée plein sud vous offrira une proximité avec les grands centres urbains comme Manosque ou Aix-en-Provence.

Les RESTANQUES
Beaumont de Pertuis

Découvrez un nouveau quartier à Beaumont-de-Pertuis !

LANCEMENT COMMERCIAL

14 Appartements & 24 Villas Individuelles

RENSEIGNEMENTS ET VENTES
07 68 52 00 68

ESPACE DE VENTE ET APPARTEMENT TÉMOIN POUR LES DEUX RÉSIDENCES

614, Chemin des Champs de Prunier 04100 Manosque
Ouvert : mardi, mercredi et vendredi de 10h à 18h
et le samedi de 10h à 17h.

Contact commercial

Thierry : 07 68 52 00 68 / Marilyne 06 26 26 25 46

www.lesterrassesdesamandiers.fr

Facebook : Les Terrasses des Amandiers



Les beaux jours et le printemps faisant leur apparition c'est le moment de se remettre au jardin. Mais attention, pour avoir un beau jardin, qu'il soit potager ou botanique, rien ne vaut mieux que des conseils d'experts. Aussi votre pépinière Nature&Paysage à Pierrevert vous délivre quelques conseils...

DÉCO/HABITAT/MAISON

C'est le moment de planter, semer.... pour avoir un beau jardin dès le début du printemps. Nature&Paysage vous délivre à travers une sélection de végétaux de saison des conseils pour un jardin : E-PA-TANT !



LES PLANS DE FRUITS ET LÉGUMES

Fraises, framboises, tomates, courgettes ou encore artichauts... **Votre pépinière Nature & Paysage vous propose un large choix de plants de fruits et légumes** qui s'adressent à tous les jardiniers gourmands désireux de cultiver eux-mêmes des produits frais. Que vous souhaitiez planter des légumes au potager ou sur votre balcon, **les plants de fruits et légumes prêts à planter vous assurent une récolte rapide et une production savoureuse.**

Partez également à la découverte de nouvelles saveurs avec les variétés originales !

LES PLANTES AROMATIQUES

Quoi de plus agréable que de parfumer vos petits plats avec de la menthe, du basilic, de la sauge, du persil, de la coriandre, de la ciboulette, de l'estragon ?

Vous trouverez chez Nature & Paysage en plus des plants de fruits et légumes de magnifiques plantes aromatiques pour venir sublimer vos repas.

Vendues en pot, elles peuvent être plantées dans des jardinières et cultivées sur un bord de fenêtre, sur un balcon ou en pleine terre dans un jardin. Alors pourquoi s'en priver ?



Si vous n'avez pas de potager et bien ce n'est pas un souci. Pour avoir un beau jardin, en effet votre pépinière propose un large choix de plantes pour embellir votre extérieur.

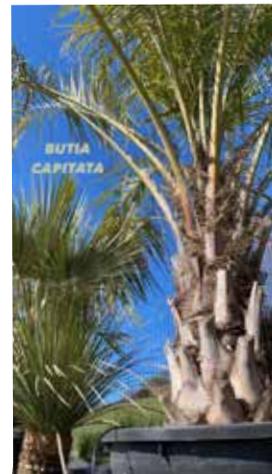
AVEC NATURE&PAYSAGE, OPTEZ POUR UN JARDIN ÉPATANT AU PRINTEMPS !

LES PLANTES MÉDITERRANÉENNES

Rendez-vous vite chez Nature&Paysage pour découvrir une collection de plantes méditerranéennes incontournables : laurier rose, mimosa, palmier, bananier, dasylirion, phormium, aloe vera et agapanthes...

Les plantes méditerranéennes offrent un atout de charme à tous les jardins. Elles apportent de la couleur, de l'exotisme et de l'originalité... Une bouffée d'air de vacances !

Parmi les plantes méditerranéennes, il en existe qui ne se plaisent qu'en climat doux, d'autres se sont bien adaptées aux régions plus fraîches. Dans tous les cas, la culture sous véranda en pot ou bac est toujours possible !



Conseil de paysagiste :

Créez des massifs aux allures méditerranéennes avec des agapanthes, des haies libres avec des lauriers-roses.

Le saviez-vous ? Il existe des variétés de palmiers très rustiques, c'est-à-dire capables de survivre aux hivers très froids.

Conseil de jardinier

Offrez-leur une exposition chaude et bien ensoleillée comme au pied d'un mur orienté Sud.

LES PLANTES D'ORNEMENT



Indispensables dans l'aménagement d'un jardin, les arbustes d'ornement sont appréciés pour leur grande diversité. Selon leur silhouette, leur floraison ou fructification, leur feuillage ou leur taille, trouvez les plus appropriés à votre jardin ou à votre terrasse, cultivés en pot.

Conseil de paysagiste : les arbustes d'ornement se plient à toutes vos envies : en massif, associés à plusieurs pour créer un décor changeant au fil des saisons,

mêlant les floraisons et les beaux feuillages colorés. Les arbustes d'ornement les plus petits composeront des haies basses très esthétiques. Les plus grands sujets seront parfaits pour composer des haies brise-vue et brise-vent.



En ce moment, il y a en jardinerie de magnifiques sujets pour embellir les entrées au nord : rhododendron, ilex structurés multi boules, camélia, érable du japon...

Conseil de paysagiste : Assurez aussi la pollinisation de vos arbres fruitiers et des légumes du potager. Attirez papillons et abeilles avec des plantes mellifères riches en nectars !



ZOOM SUR LA PIVOINE

Reines de beauté du jardin, les pivoines offrent, avec mesure mais fidélité, leurs opulentes fleurs rondes, aux teintes délicates, souvent délicieusement parfumées.

Une fois installées, les pivoines peuvent fleurir pendant plus de 30 ans. Pour cela, il faut :

- Bien choisir leur emplacement et soigner leur plantation.
- Le sol doit être consistant, riche, frais (mais bien drainé), ni trop calcaire ni trop acide. Ameublir le

sol au moins un mois avant la plantation, en apportant un compost de jardin ou un fumier composté. En effet, les pivoines supportent mal la matière organique fraîche.

- Installer les plantes en situation abritée et bien ensoleillée (bien qu'elles tolèrent une ombre légère dans les zones chaudes).
- Leur donner de l'espace, de 80 cm à 1,50 m selon les variétés. Bien établies, les pivoines ne demandent que peu d'entretien : des binages réguliers, des arrosages modérés (elles sont plus sensibles aux excès qu'aux manques), une fertilisation annuelle sous forme de compost bien décomposé ou de fumier déshydraté déposés sur le sol. **Ne pas pailler le sol au pied des pivoines.**

ARBRES / ARBUSTES FRUITIERS ET AGRUMES

Chez Nature & Paysage, les arbres et arbustes fruitiers se déclinent en de très nombreuses variétés, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Laissez-vous tenter par la culture d'un pommier, d'un poirier, d'un cerisier, d'une vigne ou bien même d'un citron caviar... Et récoltez vos propres fruits, à manger cru ou à savourer en dessert, tarte, compote, confiture ou gelée. Les fruits font partie de notre alimentation : un vrai plaisir pour ceux qui les cultivent et bénéficient de leur manne chaque année. **Ils se cultivent aussi bien dans un verger que dans un jardin d'ornement...**



Tous types d'oliviers sont proposés, en commençant par le petit olivier en 2 litres (production locale) jusqu'au plus majestueux des oliviers. **L'olivier étant la spécialité de Nature&Paysage**, tout est mis en œuvre pour vous proposer les oliviers les plus grandioses de la région.

En nuage, en plateau ou bien des oliviers traditionnels, tous sont disponibles dans votre pépinière Nature & Paysage.

Vous pouvez également trouver dans votre jardinerie des chênes truffiers : récoltez vos propres truffes dans quelques années en optant pour nos jeunes plants truffiers.

AMENDEMENTS

Les amendements, que l'on appelle aussi engrais pour certains, permettent d'apporter un équilibre à la terre et de la rendre plus fertile et productive. Il s'agit de matières que l'on apporte au sol en fonction de ce qui lui manque. Il existe deux sortes d'amendements : **les amendements minéraux et les amendements organiques.**

Les amendements minéraux (calcaire, chaux, sable) sont utilisés pour réguler le pH du sol et le rendre le plus neutre possible. Ils aident aussi à produire de l'humus : la terre issue des décompositions de matières organiques et des végétaux, très importante pour le bon développement de la vie microbienne. **Les amendements organiques** (compost, fumier, terreau de feuilles) vont venir améliorer la structure du sol en lui apportant les nutriments nécessaires pour le rendre plus fertile : un sol argileux sera mieux aéré, un sol sableux retiendra mieux l'eau et les nutriments, un sol acide aura un apport de calcaire. La bonne période pour un apport d'amendement est généralement à la fin de l'automne ou bien au début du printemps. Retrouvez sur notre boutique en ligne ou dans notre pépinière à Pierrevert tous les engrais nécessaires à vos fruits et légumes, plantes, arbustes et arbres.



En même temps que les beaux jours, c'est la vie qui fait son retour dans nos extérieurs. Pour accompagner le réveil du jardin, place aux travaux de jardinage dès le début du printemps. Un entretien léger et ciblé des extérieurs est à prévoir pour cette remise en état printanière. Doucement sur la taille des végétaux quand le jardin se réveille. On peut procéder à une très légère taille au tout début du printemps. **Attention ! Il ne s'agit pas d'une coupe franche mais d'un rabattage d'ordre esthétique.** L'opération vise ainsi à ajuster la forme des végétaux pour un rendu visuel homogène. **La taille concerne principalement les plantes vivaces ou les arbustes qui fleurissent en début de printemps.** C'est le cas par exemple des Forsythia que l'on élague immédiatement après leur floraison. **Bon jardinage à tous et n'hésitez pas à vous rendre dans votre jardinerie pour de plus amples conseils !**

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

INFOS
NATURE & PAYSAGE
 Quartier le Clos, 04860 Pierrevert
Tél. 04 92 72 59 70
 Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h / 14h-18h
 Site internet : www.natureetpaysage04.com

Avec l'arrivée du printemps, l'envie d'emménager sa terrasse ou son jardin est au cœur de nos aspirations. Votre magasin la Foir' Fouille de Manosque vous propose de découvrir la nouvelle collection 2021 de mobiliers et salons de jardins signée Hespéride. Colorés, en aluminium ou en métal, ou encore en résine tressée, ils répondent aux tendances actuelles pour offrir des extérieurs agréables à vivre.

DÉCO/HABITAT/MAISON

Depuis quelques années, la célèbre marque de mobiliers de jardins Hespéride s'invite dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque pour vous faire profiter de ses produits qualitatifs et variés. Voici un petit aperçu de ce qui vous attend dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque.

HESPERIDE : EN QUELQUES MOTS

La marque Hespéride jouit d'une expertise reconnue qui garantit le choix, la qualité et la facilité d'utilisation. Au fait des tendances, elle propose une large gamme de produits - dont des lignes exclusives, toujours avec son exigence sur la sélection de ses matériaux. Hespéride est également le fournisseur officiel du célèbre tournoi de tennis Roland Garros 2021, ce qui confirme une montée en gamme significative. Les mobiliers de jardins de la marque sont de haute qualité, garantie 2 ans (ou 5 ans sur certains produits), avec différents matériaux étudiés spécialement pour être laissés à l'extérieur en toute tranquillité (traitement Epoxy, tissus déperlants...). Car chaque jardin est unique et à votre image, c'est l'occasion de vous construire votre coin de paradis, alliant le plaisir, le confort et la singularité.

LA COLLECTION DE MOBILIER DE JARDIN VERSION 2021 !



Pour profiter de la belle saison, découvrez des tables de toutes les tailles, fixes ou extensibles en un clin d'œil, avec de très jolis effets bois martelé ou imprimé sur de l'aluminium, ainsi que les fauteuils et chaises assortis empilables. Vous trouverez également des ensembles de salons que vous pouvez personnaliser et agrémenter de coussins pour une note colorée. Ajoutez à votre confort des tonnelles, voiles d'ombrage, ainsi

que tous types de parasol (déportés, simples...) et pieds de parasol. Pour une petite sieste au soleil, vous trouverez toute une gamme de chaises suspendues, lits suspendus, hamacs, loveuses et balancelles, rehaussés par les coussins de votre choix.

Si la chaleur vous envahit, vous pourrez aussi profiter de l'offre de piscines et spas pour vous détendre et vous rafraîchir.



ON PRÉPARE L'ÉTÉ DANS VOTRE MAGASIN LA FOIR'FOUILLE !



Retrouvez également toute une gamme d'accessoires comprenant des dessertes, coffres de rangement, coussins, lampes solaires, housses de protection et même du gazon artificiel. Concernant la tendance 2021, préparez vous à

découvrir dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque des salons d'une grande modularité, ainsi que la toute nouvelle palette de coloris Hespéride qui fait la part belle à l'antracite, au taupe, au bleu indigo, au bois naturel, au vert olive et bien d'autres. Du choix, des matériaux de qualité, un rapport qualité-prix exigeant, vous trouverez votre bonheur à coup sûr !

JARDIN, BALCON OU TERRASSE : DES ESPACES DE VIE EXTÉRIEURE AMÉNAGÉS GRÂCE À VOTRE MAGASIN LA FOIR'FOUILLE

LES + DE VOTRE MAGASIN LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE

Le catalogue 2021 des produits Hespéride est disponible dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque, et bien sûr, profitez à tout moment des conseils des vendeurs pour vous guider au mieux dans vos sélections. Une borne Hespéride est également installée à l'entrée du magasin et sera disponible jusqu'à la fin de la saison d'été pour que vous puissiez visualiser l'ensemble des produits qui ne sont pas exposés. Notez que toutes les commandes seront à retirer dans votre magasin La Foir'Fouille de Manosque, sans aucun frais. Pour finir, la Foir'Fouille vous propose aussi des produits additionnels pour compléter l'aménagement de votre jardin, terrasse ou balcon, tels que de la vaisselle et ustensiles extérieurs, des glacières, des pots et des caches pots de différents coloris, taille ou matière, ainsi que bien d'autres produits que nous vous laissons le plaisir de découvrir lors de votre prochaine visite en magasin.

INFOS

LA FOIR'FOUILLE MANOSQUE

Avenue de la Libération - 04100 MANOSQUE

Du lundi au samedi de 9h00 à 19h00



Hespéride®
Mobilier de jardin

La Collection
Hespéride 2021
est disponible en magasin



Rendez-vous dans votre magasin
La Foir'Fouille de Manosque
pour découvrir toute la collection.

Notre équipe est à votre service pour vous
renseigner et vous accompagner.

La Foir'Fouille

AVENUE DE LA LIBÉRATION
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H NON STOP*

MANOSQUE

* les horaires d'ouvertures sont susceptibles d'être adaptées en fonction des directives sanitaires

Depuis plus de 30 ans la société Stores et Fermetures Provençales, Komilfo Manosque, est spécialisée dans la fabrication de menuiseries aluminium. Cette activité est un savoir faire très particulier dont nous vous dévoilons les contours aujourd'hui.

DECO/HABITAT/MAISON

Stores et Fermetures Provençales, (ou Komilfo Manosque), met un point d'honneur à réaliser vos fermetures en atelier par des techniciens qualifiés...

POURQUOI FAIRE LE CHOIX D'UNE MENUISERIE FABRIQUÉE EN ATELIER ?

Votre enseigne Stores et Fermetures Provençales a fait le choix depuis 30 ans de fabriquer en atelier les menuiseries aluminium. **Ce choix a été fait dans la but de vous donner la possibilité d'avoir une fenêtre, une baie coulissante ou encore une véranda unique.** En faisant confiance à votre professionnel de proximité c'est faire le choix d'un vrai sur mesure !

Chaque partie des menuiseries est méthodiquement choisie : Tout d'abord, ce sont **les profils aluminium qui sont sélectionnés auprès d'un gammiste de renom** pour répondre aux normes et exigences en vigueur. **Le verre quant à lui provient d'un miroitier artisan local** et enfin tous **les accessoires de type serrurie sont choisis chez un fournisseur spécialisé de confiance.**



MAIS ALORS, C'EST QUOI UN MENUISIER ALUMINIUM EN ATELIER ?

L'atelier de fabrication de Stores et Fermetures Provençales, est chapeauté par un responsable technique dont le rôle est aussi bien d'être responsable d'atelier que mètreur. L'atelier de fabrication prend en charge les différentes étapes de la fabrication des menuiseries aluminium :

- Mesure des emplacements où doivent se loger les agencements en menuiserie aluminium.
- Dessin des plans.

STORES ET FERMETURES PROVENÇALES, DES MENUISERIES ALUMINIUM SUR MESURE !

- Découpe des barres en aluminium, assemblage et montage des éléments de menuiserie.
- Réalisation de l'étanchéité du support et du châssis.
- Pose du vitrage ; serrurerie des portes et des fenêtres.
- Vérification du fonctionnement des accessoires mobiles, de l'étanchéité et de l'isolation.

Les conseillers commerciaux, travaillent en étroite collaboration avec le responsable technique afin de vous accompagner dans vos projets de menuiserie même les plus complexes.

POUR DES FENÊTRES, UNE BAIE COULISSANTE OU UNE VÉRANDA UNIQUE, FAITES LE CHOIX STORES ET FERMETURES PROVENÇALES !



L'EXTENSION D'HABITATION UNE VALEUR AJOUTÉE !

Pour Stores et Fermetures Provençales chaque projet est unique. Depuis 30 ans, la société met son savoir-faire à votre service pour vous offrir des extensions sur-mesure de qualité pour un projet qui vous ressemble. **La construction d'une véranda est un investissement qui augmente la surface habitable de votre maison, tout en lui apportant plus de charme et un équipement supplémentaire très apprécié pour une maison.** Avoir une pièce lumineuse de plus, apporte ainsi **un véritable cachet à l'habitat.** La véranda embellit la façade, tout en permettant d'avoir une ouverture sur le jardin. **Cet espace mi-extérieur mi-intérieur est un véritable atout.** Chaque véranda réalisée par Stores et Fermetures Provençales s'accorde avec le style d'architecture et le caractère de votre maison. De nombreuses options sont à votre disposition pour faire de votre véranda une pièce tout à fait unique.

Vous trouverez différentes formes, couleurs et matériaux



pour valoriser au mieux votre résidence et lui donner le cachet souhaité, les précieux conseils de votre expert Komilfo à Manosque vous accompagnent bien sûr tout le long de votre projet. Votre véranda va respecter ainsi tous vos critères de design, confort, luminosité, isolation. **Victoriennes, à pans ou en toiture plate, les vérandas Komilfo répondent aux dernières exigences thermiques tout en conservant un charme unique.**

**CLASSIQUE, VICTORIENNE, CONTEMPORAINE, DESIGN
OU TENDANCE, STORES ET FERMETURES PROVENÇALES
SAIT RÉPONDRE À VOS ENVIES !**

QUEL STYLE DE VÉRANDA CHOISIR ?

À chaque véranda son style ! Accéder à la lumière naturelle, création d'harmonie entre votre intérieur et extérieur, gain de confort pour votre foyer, tous les arguments sont bons pour installer une véranda chez vous !

Vous aurez le choix entre différentes architectures pour votre véranda Komilfo :

- Les vérandas victoriennes
- Les vérandas classiques
- Les vérandas contemporaines
- Les vérandas design et tendance

► Les vérandas classiques et victoriennes

Avec la véranda classique, vous êtes confortablement installé derrière les parois vitrées et **bénéficiez d'un espace baigné de lumière naturelle**. Véranda victorienne ou bien véranda à pans coupés, cette nouvelle pièce à vivre agrandit votre habitat avec distinction.

► Les vérandas contemporaines

Moderne et aérienne, la **véranda contemporaine s'adapte à l'architecture de votre habitation** pour créer des pièces de vie supplémentaires à la fois spacieuses et lumineuses. **Du choix du laquage au système d'étanchéité, la véranda contemporaine préserve le charme de votre résidence.**

► Les vérandas design et tendance

Les **vérandas extensions à toiture plate correspondent à un nouveau concept d'agrandissement de maison**. Très orientées design, elles créent un nouvel univers personnalisé pour prolonger votre habitat en toute harmonie.



PROFITEZ DE L'OFFRE !

Le mois d'avril est le moment idéal pour remplacer ses menuiseries traditionnelles par des menuiseries en aluminium ou encore agrandir son habitat avec une véranda ou un pergola en aluminium. **Stores et Fermetures Provençales pense à vous et durant tout le mois d'avril vous offre la TVA sur les menuiseries aluminium !** C'est le moment d'en profiter

KOMILFO STORES ET FERMETURES PROVENÇALES

Zone Industrielle Saint-Joseph - Avenue Blaise Pascal
04100 MANOSQUE - Tél. **04 92 72 54 94**
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 14h à 18h.

Parce que le printemps est synonyme de renouveau, nous avons des envies de changement dans notre intérieur. Meubles, coussins, canapés, tableaux... et bien plus encore, votre magasin Interior's de Manosque vous accompagne, vous conseille pour une déco qui vous ressemble et qui donnera du pep's !

DECO/HABITAT/MAISON



Depuis 2020, nous passons par la force des choses de plus en plus de temps chez nous et nous avons plus ou moins des envies de changement de déco, de renouveau pour se sentir bien dans une déco/ambiance qui nous ressemble. Il est parfois difficile de trouver un juste équilibre entre les couleurs, le mélange des matières, des ambiances; c'est pour cette raison que l'équipe de votre showroom situé avenue Jean Giono à Manosque prend les choses en main pour vous accompagner, et vous donner des conseils !

2021 , INTERIOR'S SE RÉINVENTE

Marc, Brigitte et Ronny ne manquent pas de volonté et de dynamisme pour vous proposer ce qu'il y a de mieux et de plus adapté à votre intérieur. Les longues périodes de fermeture les ont fait réfléchir et c'est tout naturellement que l'idée de **vous proposer les services d'un décorateur à domicile a vu le jour. L'expérience de ce service était déjà concluante chez des propriétaires de gîtes ou de maisons d'hôtes.** C'est en exclusivité sur notre territoire que l'équipe prend les choses en main pour (re)décorer vos espaces de vie.

Pour ce printemps, osez franchir le pas d'une déco sur mesure !

Comment cela se passe-t-il ? Si pour vous le concept reste encore un peu flou, pas d'inquiétude, nous allons vous expliquer les étapes et vous allez voir c'est très simple.

La 1^{ère} étape : En premier lieu il vous suffit de franchir la porte de votre boutique pour rencontrer l'équipe qui vous posera quelques questions pour cerner vos attentes, vos goûts, vos idées, votre budget.

2^{ème} étape : A l'issue de ce premier contact un rendez-vous, selon vos disponibilités, va être fixé avec vous pour que les décorateurs puissent s'approprier la ou les pièces à agencer, en fonction du forfait choisi (il est cependant aussi possible d'envoyer quelques photos).

3^{ème} étape : l'équipe va sélectionner pour vous des objets, des textiles, des matières, des couleurs tout en cherchant à composer une déco personnalisée qui vous ressemblera !

4^{ème} étape : Nous voilà à l'étape qui va tout changer ! Marc et Ronny viennent chez vous pour mettre en situation la déco sélectionnée pour vous. Et vous allez vite vous apercevoir qu'un petit détail ou un ensemble de choses : un tapis, un cadre, des coussins, un plaid ou encore un tableau peuvent tout changer. Et cerise sur le gâteau, pour vous permettre de vous projeter dans votre nouvel intérieur, vous allez pouvoir garder «en test» pendant quelques jours la nouvelle décoration mise en place.

INTERIOR'S MANOSQUE (RE)DÉCORE VOTRE INTÉRIEUR !

Nous avons rencontré dans votre boutique Interior's, Ronny, votre décorateur qui sera à votre écoute et toujours attentif à vos envies, vos idées...



«Le service de «décoration à domicile» que nous avons mis en place est basé sur l'écoute des besoins. **Cette écoute est primordiale pour répondre au mieux à l'attente de nos clients.** Nous sommes avec Marc dans le conseil, la recherche du

design, de l'artistique. **Nous expliquons toujours nos choix et proposons une décoration personnalisée en fonction de la personnalité et des attentes de nos clients.** Il nous semble que la clef d'une décoration réussie passe par ces étapes. Nous sommes aussi toujours dans la recherche de l'harmonisation des couleurs, des matières pour raconter une histoire... **On ne retrouvera pas la même décoration que chez son voisin !**»

INTERIOR'S MODE & MAISON



On met un mouchoir sur les idées reçues, votre magasin Interior's ne vous propose pas que des meubles ou des objets de déco. Il suffit de vous rendre en boutique pour vous apercevoir que le showroom

s'articule en différents «corners» et notamment en exclusivité sur Manosque, **le coin mode aussi bien pour les hommes que pour les femmes avec des marques telles que La Fée Maraboutée, Chattawak ou encore Mise au Green.** Le plus de Brigitte : elle est en constante recherche de nouvelles tendances, de nouvelles matières, de nouvelles couleurs. Elle souhaite aussi mettre en avant des créateurs pour vous proposer des produits de qualité, uniques et bien entendu accessibles à tous les budgets.



Et pourquoi ne pas assortir votre tenue dénichée chez Interior's avec **une belle maroquinerie de la boutique Guidi Blanc, qui se trouve en haut de l'Avenue Jean Giono à Manosque ?**



En ce qui concerne la maison, vous trouverez en boutique et surtout dans le catalogue en ligne interiors.fr, un large éventail de meubles et bien entendu **Le Canapé Français**. Parmi la quarantaine de collection et les 5000 références des meubles qui sont proposées, vous dénicherz à coup sûr de quoi embellir votre intérieur. On retrouve également toute une palette de rideaux, de plaids, de coussins avec des couleurs des matières, des textiles pour un métissage parfait ! Et petit plus : Brigitte les ajustera en fonction de vos contraintes...

UN RENOUVELLEMENT CONSTANT !

Si vous ne vous êtes pas rendu dans votre boutique Interior's depuis un petit moment, lors de votre prochaine venue, vous vous rendrez vite compte que les choses ne sont plus les mêmes. En effet, toute l'équipe ne cesse de renouveler l'agencement du magasin avec de nouvelles collections, de nouveaux produits. Si vous venez au printemps vous ne trouverez pas les mêmes choses qu'en automne, en été et en hiver. Comme la mode, la déco a aussi une saisonnalité Marc, Brigitte et Ronny n'attendent pas spécifiquement le changement de saisons pour réorganiser, faire évoluer la boutique. Le meilleur moyen de s'en rendre compte est de passer régulièrement pour trouver la pépite qui s'intégrera au mieux à votre décoration ! **Votre boutique se met aussi au numérique !** En effet suite au soutien de la Ville de Manosque, au dispositif FISAC ainsi qu'au dispositif RÉACTION mis en place par la Région Sud votre boutique travaille main dans la main avec la société manosquine **APC IINFO SERVICES**, pour la création de son site interne. Et vous retrouverez également bientôt votre boutique sur les réseaux sociaux Facebook & Instagram. Nous vous tiendrons bien entendu au courant dès que tout cela sera opérationnel

**DYNAMISME, SINGULARITÉ
ET ORIGINALITÉ
SONT LES MAÎTRES MOTS
D'UNE DÉCORATION RÉUSSIE !**



INTERIOR'S MANOSQUE
18 Avenue Jean Giono, 04100 Manosque
Renseignements et commandes
Tél. 04 92 87 66 68 - interiors.manosque@gmail.com
Catalogues : www.interiors.fr - Vent du Sud - Omondrive.fr



SELECTIONNEE PAR
**LE MAGAZINE
MOUV'IN**



INTERIOR'S

Votre décorateur chez vous
pour embellir votre espace de vie...



**BIENVENUE
RDV DÉCORATEUR
NOUVELLES OFFRES
SHOWROOM 200M²**

18 Avenue Jean Giono - 04100 Manosque
Tél. 04 92 87 66 68 (A côté de Monoprix)








Meubles Interior's • Le Canapé Français • Rideaux Harmony • Draps Vent du Sud • Vaisselle Côté Table • Lunimaires Nômades

En exclusivité : Un corner vêtements Hommes & Femmes La Fée Maraboutée - Chattawak - Mise au Green

ISOLATION À SUIVEZ

PAYEZ 1€



ETAPE 1

**APPELEZ ETH PRO
ET PRENEZ
RENDEZ-VOUS
POUR LA VISITE
TECHNIQUE**



▶ **Pour les propriétaires d'une résidence** (principale ou secondaire) **ou locataires**

▶ **Revalorisez votre bien en isolant** les combles, le garage, le cellier, la cave ou le vide-sanitaire...

▶ **Faites jusqu'à 30 % d'économie** d'énergie

▶ **Gagnez facilement jusqu'à 4 degrés** de fraîcheur en plus en été, et jusqu'à 4 degrés de chaleur en plus en hiver

**GAGNEZ EN CONFORT
ET PASSEZ (ENFIN)
L'HIVER AU CHAUD !**



ETH Pro
Eco-Tec Habitat

L'isolateur que vous recommandez

Contactez-nous
mai

LE PARCOURS



ETAPE 2

UN TECHNICIEN
FAIT LA VISITE
TECHNIQUE
QUI EST
GRATUITE !

- ▶ Sans condition de revenus,
sans avance de frais
- ▶ Vous ne payez que 1 €
- ▶ ETH PRO s'occupe de tout !
- ▶ Des techniciens qualifiés
- ▶ Départements 04/05/13/83/84

ETAPE 3

UNE ÉQUIPE
QUALIFIÉE
EFFECTUE
L'ISOLATION

ETAPE 4

L'ISOLATION
EST TERMINÉE
**VOUS NE PAYEZ
QUE 1€**



ous: Service planification et technique : **04 92 72 34 62 / 06 40 66 45 72**

| : **ecotechabitatpro04@gmail.com - https://eco-tec-habitat-pro.com**

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

Tous les jours nous gaspillons de l'eau sans même nous en rendre compte, alors que l'eau est une ressource précieuse, Eco Tec Habitat Pro, lance son dispositif « Economie d'eau pour 1€ » pour les professionnels, administrations et associations. C'est le moment d'oser économiser de l'eau... et de l'argent !

DECO/HABITAT/MAISON

L'EAU C'EST LA VIE !

Alors que le 22 mars est, depuis 1993, la journée mondiale de l'eau et qu'il est important de préserver cette ressource importante, saviez-vous que :

Un pommeau de douche «normal» c'est une consommation de 30 litres par minute et qu'un robinet d'eau débite au minimum 12 litres d'eau par minute ?

Pour «économiser» l'eau il existe maintenant des pommeaux de douche économiseurs d'eau, qui vont permettre de réduire la consommation entre 6 et 8 litres, au lieu de 12. Lorsque l'on ouvre son robinet on peut également faire des économies d'eau grâce à un aérateur d'eau qui va permettre un débit entre 4 et 8 litres par minute.

Parce que ce poste de dépense est très important pour les professionnels, les administrations, les associations, il existe un dispositif pour permettre de réduire la consommation d'eau et de fait la facture.



ECO TEC HABITAT PRO ACCOMPAGNE LES PROFESSIONNELS !

Eco Tec Habitat Pro, ne plaisante pas avec le sujet ! C'est pour cette raison que l'équipe propose aux professionnels, administrations ou associations le changement des aérateurs (ou mousseurs) ou des pommeaux de douche afin de réduire la consommation d'eau, et tout cela pour 1€ !

Oser le changement des équipements c'est réduire de 35% sa consommation d'eau chaude ou froide, tout en préservant sa qualité de pression d'eau. Oui c'est possible !

Eco Tech Habitat Pro a su relever le défi en référencant sa nouvelle gamme de produits «EAU».

L'ÉCONOMIE D'EAU POUR 1€, AVEC ECO TEC HABITAT PRO !

Les secteurs professionnels, administratifs ou associatifs éligibles au dispositif proposé par Eco Tech Habitat Pro sont les suivants :

- ▶ Hôtels / restauration : gîte, chambre d'hôte...
- ▶ Bureaux
- ▶ Enseignements
- ▶ Commerces
- ▶ Santé : maison de retraite, vétérinaire...
- ▶ Habitat Commun
- ▶ Tous les lieux accueillants du public, salles de sport, piscines...

Quel que soit le nombre de matériel à changer, vous ne payez qu'1€. Par exemple : un hôtel, 50 pommeaux à changer ainsi que 50 aérateurs = 1€



« BON POUR LA PLANÈTE, BON POUR VOTRE PORTE-MONNAIE »

ECO TEC HABITAT PRO, 1€ SA PROMESSE CLIENT !

COMMENT FAIRE POUR BÉNÉFICIER DU DISPOSITIF ?

Vous êtes professionnel et détenteur d'un Kbis, un siret ou un siren alors vous pouvez bénéficier d'une **visite technique**. Cette dernière va permettre de **définir les besoins de votre établissement**. A l'issue de celle-ci **une fiche technique est remplie et une date est fixée pour la pose**.

Une équipe intervient et l'installation est faite par des techniciens formés et compétents.

INFORMATIONS

ECO TEC HABITAT PRO

5016 A - Avenue Charles Richaud 04700 Oraison

Tél. 04 92 72 34 62

Mail : contact@eco-tec-habitat-pro.com

Du 15 mars au
28 août 2021

TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

by **SIMC**

SPÉCIAL AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR
Il est temps de réaliser vos projets !

Notre
EXTÉRIEUR...
...à vivre !

CARRELAGE TERRASSE AQUITAINE

40,8 cm X 61,4 cm

BEIGE - 1001999

29€90
TTC le m²

Retrouvez toutes nos offres promo carrelages extérieurs, pierres naturelles, parements dalles & pavés, terrasses bois, grillages, accessoires, en agence.

SIMC
Depuis 1945
Le bon point des matériaux

82 boulevard Saint-Joseph • 04100 MANOSQUE
tél : 04 92 70 15 00 • www.materiaux-simc.fr

SIMC Matériaux S.T.R.L. 339 448 846 00013 - S.A.S. capital 2407000€ - Photos non contractuelles. Crédit Photos / Eye for Pixels.
Les prix indiqués ne peuvent en aucun cas couvrir vos frais de livraison et de montage. Les présentations sont à titre indicatif et peuvent varier.
Prix indiqués TTC. Les prix sont en comptant le transport. Les prix sont en comptant le transport. Les prix sont en comptant le transport.
Conception : LesGénéralistes.fr. Conception graphique : germaindesaux.com / 04 92 70 15 00

Modernes, classiques, unis ou à motifs, voilages ou occultants les rideaux habillent les fenêtres avec style. Votre magasin La Boîte à Rideaux située au numéro 8 de la rue Raffin à Manosque, propose un large choix de matières, de couleurs pour des rideaux au tombé parfait qui habilleront avec élégance vos fenêtres.

DÉCO/HABITAT/MAISON

LA BOÎTE À RIDEAUX : UNE HISTOIRE FAMILIALE !

C'est en 1980, il y a donc maintenant 41 ans, que la boîte à Rideaux a ouvert ses portes. Depuis 2014 c'est Valérie qui succède à sa maman...Le magasin ayant bercé toute son enfance et après avoir oeuvré en binôme avec sa maman, Valérie a tout naturellement repris le flambeau. En poussant la porte de la boutique Valérie vous accueillera avec le sourire et vous donnera les meilleurs conseils pour habiller avec style et élégance vos fenêtres.



UN LARGE CHOIX DE RIDEAUX MAIS PAS QUE...



Un large choix de tissus, de couleurs, de styles sont disponibles en boutique : que vous soyez adepte des rideaux prêts à poser, ou bien que vous préfériez des rideaux sur mesure, vous trouverez ce dont vous avez besoin et surtout ce dont vous avez envie. On trouve aussi des tissus au mètre, des jetés de lits, de lits, des housses de coussins,

des tringles avec des modèles qui vont des plus classiques aux plus tendances et design. Si vous souhaitez des voilages, ou bien des rideaux occultants alors vous serez certains d'en trouver chez La Boîte à Rideaux. Les rideaux avec confections : oeilletons, ruflette, ou encore nouettes n'ont aucun secret pour le magasin. Valérie sait aussi répondre aux attentes des collectivités en proposant des rideaux non feu.

LA BOÎTE À RIDEAUX À MANOSQUE, HABILLE VOS FENÊTRES !

Alors que les rideaux jouent un rôle majeur dans nos intérieurs, il est important de choisir la bonne matière en fonction de l'utilité de ces derniers. Si vous voulez des rideaux avec une fonction occultante, qui filtreront la lumière et vous protégeront en même temps des regards indiscrets alors Valérie vous conseillera des tissus plus ou moins épais tels que le lin, ou encore des tissus ayant un aspect velours. Si votre pièce est plutôt exposée au sud, alors Valérie vous conseillera de vous orienter vers des tissus plus légers comme le voileage. Qu'ils soient unis ou imprimés vos rideaux vont «finir» la décoration de votre pièce.



**COLORÉS, UNIS, EN LIN,
EN VOILE OU ENCORE
EN COTON, IL Y EN A POUR
TOUS LES GOÛTS
ET TOUS LES STYLES !**

Lorsque l'on choisit une paire de rideaux il faut aussi tenir compte de la saison. Petit conseil : en été optez plutôt pour des rideaux sobres qui vont repousser le rayonnement du soleil, alors qu'en période hivernale les doubles rideaux épais sont préconisés. On n'oublie pas non plus de choisir les motifs en fonction de sa décoration intérieure. Imprimés, motifs floraux ou encore dessins géométriques, vous aurez l'embarras du choix ! Ne perdez pas de vue qu'une paire de rideaux a non seulement un aspect utile, mais reste un élément à



part entière dans votre déco ! Les dernières tendances sont aussi au rendez-vous dans la boutique de Valérie avec les couleurs lin et gris actuelles que l'on pourra combiner avec d'autres couleurs « plus peps », comme l'ocre, par exemple.

LES PLUS DE LA «BOÎTE A RIDEAUX»



En plus de ses précieux conseils donnés lors de votre venue à la boutique; **vous pourrez repartir avec des échantillons, voire des pans de rideaux pour vous permettre de faire au mieux votre choix.** On trouve aussi du tissu au mètre pour des rideaux ultra-personnalisés...

Valérie se déplace également chez vous pour vous donner des conseils supplémentaires en fonction de votre habitat, et bien sûr **la prise de mesures de vos ouvertures.** Sachez également que la pose de vos nouveaux rideaux ou voilages pourra éventuellement être effectuée également.

Et enfin, tout ce grand choix est adapté à toutes les bourses !!

Voilà un tas de raisons pour vous rendre à la boutique « La Boite à rideaux » sans plus tarder et profiter vous aussi du grand choix de rideaux et voilages ainsi que des conseils avisés de Valérie.



INFORMATIONS

LA BOÎTE A RIDEAUX

8 Rue Raffin - 04100 Manosque

Tél. 04 92 87 54 25

Mail : boitearido@free.fr



LA BOITE A RIDEAUX

Habille vos fenêtres

Des rideaux sur mesure, à votre goût...

Voilages • Double rideaux •
Rideaux occultants • tringles..

Tél. 04 92 87 54 25 - boitarido@free.fr
8 Rue Raffin - 04100 MANOSQUE

Les beaux jours sont là ! C'est l'occasion de profiter de « l'avant-saison » pour prendre le temps de redécouvrir Moustiers-Sainte-Marie. Très touristique en haute saison, le mois d'avril est le mois idéal pour découvrir les pépites que cache ce village pittoresque niché en plein cœur du Parc Naturel Régional du Verdon.

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE

Crédit photo© Philippe Murtas



**MOUSTIERS-SAINTE-MARIE,
NICHÉ ENTRE SES FALAISES,
VOUS RÉVÈLE SES SECRETS...**



(RE)DÉCOUVREZ MOUSTIERS-STE-MARIE EN AVRIL!

UN PATRIMOINE D'EXCEPTION



Situé à 47 kilomètres de Digne-les-Bains et à 53 km de Manosque, la « crèche provençale » de Moustiers-Sainte-Marie jouit d'une situation privilégiée : **au cœur du Parc du Verdon et au sud de l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence** !

Au sein de ces deux sublimes & incomparables territoires, **profitez d'un environnement extraordinaire, loin du tumulte de juillet-août.**

DES VISTES GUIDÉES POUR LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

Pendant les vacances de printemps, découvrez les richesses du centre historique de Moustiers-Sainte-Marie grâce aux visites guidées proposées par nos guides conférencières

→ les mardis, à 10h → les jeudis, à 15h

Tarif : 4€ par personne, gratuit jusqu'à 18 ans.

Réservation obligatoire : Office de Tourisme 04.92.74.67.84

En famille, en couple ou en solo, **flânez librement ou suivez le très ludique jeu de piste** offert par l'Office de Tourisme pour découvrir tous les joyaux de ce charmant village : ses deux monuments historiques l'église paroissiale et la chapelle Notre Dame de Beauvoir mais aussi sa légendaire étoile, son aqueduc, ses remparts...



Crédit photo© Philippe Murtas

UN SAVOIR-FAIRE LOCAL

Le village regorge d'artisans et d'artistes. Faïenciers, céramistes, artiste-peintre, verrier d'art... **Sans oublier les artisans de bouche qui raviront toutes les papilles**

Une brochure est disponible gratuitement à l'Office de Tourisme pour découvrir les portraits des 24 artisans qui font la fierté du village.

Arts et artisanats,
tradition et modernité : la fierté du village !





©AD04-Teddy Verreuil

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE !

Le village de Moustiers offre un magnifique terrain de jeu à tous les pratiquants amoureux des Activités de Pleine Nature ! Des activités très variées, parmi lesquelles : la randonnée pédestre, la pêche, l'escalade, le vélo, l'équitation, ou encore le parapente ou le trail...

RESPIREZ DANS LE PARC NATUREL REGIONAL DU VERDON

Au départ du village, 13 randonnées incontournables vous permettront de vous évader à travers la faune et la flore sauvages typiques du Parc du Verdon.

Des itinéraires de randonnées de tous niveaux et de durées idéales pour se ressourcer en étant au plus près de la très belle nature du territoire !

Téléchargez les coordonnées GPS ou les fiches de randos sur www.moustiers.fr

NAVIGUEZ SUR L'EAU TURQUOISE DU LAC DE SAINTE-CROIX



Base Nautique de l'Étoile

Idéalement positionnée entre le plus grand lac émeraude du territoire du Verdon et les Gorges du Verdon, la base nautique de l'Étoile ouvre ses portes au mois d'avril pour la location de bateaux électriques, pédalos, canoës !

Profitez des journées printanières pour découvrir les falaises du plus grand canyon d'Europe.

Attention! La base nautique de l'Étoile ne prend pas de réservation et peut être fermée les jours de pluie ou de vent fort. Rendez-vous directement au **Pont du Galetas, à Moustiers** pour louer votre embarcation.

PRÉPAREZ VOTRE VISITE

Retrouvez toutes les brochures & docs utiles en libre accès à l'adresse suivante : www.moustiers.fr/nos-brochures



N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme pour préparer votre petite escapade moustierraine !

Vivez une expérience inoubliable...



INFORMATIONS
Office de Tourisme
de Moustiers-Sainte-Marie
Tél. 04 92 74 67 84
Mail : info@moustiers.fr
www.moustiers.fr



IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

MARDI 6 AVRIL

MANOSQUE	Gal. Coin des Arts	Expo Stephane Burgraf > 8 avril	journée	📞 ...
-----------------	--------------------	---------------------------------	---------	-------

JEUDI 8 AVRIL

DIGNE LES BAINS	Ctre. René Char	Diff. vidéo Escapade Bohème concert Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	19h	📞 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---	-----	------------------

VENDREDI 9 AVRIL

MANOSQUE	Salle des Tilleuls	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	📞 06 13 42 26 10
-----------------	--------------------	------------------------------------	-----	------------------



Une cuisine
SCHMIDT
c'est cher !!

POISSON D'AVRIL !

Venez découvrir nos offres
jusqu'au 30 avril 2021



Schmidt Manosque
273 Avenue du 1^{er} Mai
à Manosque
Tél. 06 67 06 83 90
Horaires
Le lundi de 9h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h
Du mardi au vendredi
de 9h30 à 12h30
et de 13h30 à 18h
Le samedi de 10h à 18h

Venez comparer notre qualité !

SCHMIDT

AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des évènements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

SAMEDI 10 AVRIL

LURS	L'osons Jazz Club	Daniel Zimmerman Quartet «Dichotomies» Diffusion en ligne - participation 5€	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
DIGNE LES BAINS	Ctre. René Char	Lucienne Renaudin Vary et F. Brut. Tango Argentin Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	11h	☎ 04 92 30 87 10

LUNDI 12 AVRIL

RIEZ	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 04 92 77 8 49
-------------	-----	------------------------------------	-----	-----------------

MARDI 13 AVRIL

ORAISON	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 06 50 46 38 80
----------------	-----	------------------------------------	-----	------------------

MERCREDI 14 AVRIL

DIGNE-LES-BAINS	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 06 61 93 04 30
------------------------	-----	------------------------------------	-----	------------------

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

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 : magmouv@movv-in.com

JEUDI 15 AVRIL

DIGNE LES BAINS	Ctre. René Char	NOVA ZORA - Concert Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	19h	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	---	-----	------------------

SAMEDI 17 AVRIL

LURS	L'osons Jazz Club	Fred Boery - Trio Butterflies Diffusion en ligne - participation 5€	21h-23h	☎ 04 92 74 37 01
-------------	-------------------	--	---------	------------------

MARDI 20 AVRIL

CHÂTEAUX ARNOUX	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 04 92 64 33 56
------------------------	-----	------------------------------------	-----	------------------

JEUDI 22 AVRIL

DIGNE LES BAINS	Ctre. René Char	Benoit Paillard Trio - Concert Diff. sur facebook Ctre René Char et ville Digne	19h	☎ 04 92 30 87 10
------------------------	-----------------	--	-----	------------------

SALON des MÉTIERS du BIEN-ÊTRE

6^e
édition

MANOSQUE 18 & 19 sept. 2021

salle Osco Manosco - Avenue du moulin neuf
Samedi : 10 h - 19 h - Dimanche : 10 h - 18 h

Entrée : 4€/pass 2 jrs
Gratuit (-15 ans)



09 52 86 25 98
therapeutes-zen.com

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

DES PONCHES
Tél. 04 92 75 94 07

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

Vous offre
12€
sur votre
contrôle technique

AUTOSUR
CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
DES PONCHES

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK

facebook

NOUVEAU !

3X SANS FRAIS
PAR CARTE BANCAIRE
MasterCard VISA



VirtuelZen entre dans l'ère du Numérique !

Ouverture du salon en ligne... 365j/an - 24h/24h

SOYEZ LES PIONNIERS DU DIGITAL !

- Une plateforme virtuelle qui met en relation exposants et visiteurs, sans limite de temps ni d'espace !
- Aucun déplacement - mise en ligne 100 % internet - Stand virtuel à l'année ;
- Nombre illimité de visiteurs, entrée au salon en 1 mn avec smartphone ou PC ;
- Facilité d'inscription exposants, gain de temps et d'argent et visibilité immédiate ;
- Un **Auditorium** pour visioconférences en continu et une videothèque ;
- **E-Shop VirtuelZen**, ouvert à tous les exposants, avec ou **sans site e-commerce**, solution personnalisée avec un catalogue de vente directe, sans intermédiaire ni commission ;
- Communication par nos soins, ciblée sur France - Suisse et pays francophones (newsletters (200 000) - réseaux sociaux- agendas- journaux etc... + 500 000 lecteurs/mois).



Auditorium

6 Salles virtuelles à thème en 360°



Les nouveaux moyens techniques nous permettent de prolonger les salons physiques Therapeutes Zen, en salles virtuelles, 365 jrs de l'année.

La structure 3D de ce salon est une **création exclusive de VirtuelZen** qui respecte l'ambiance de chaque thème .

VirtuelZen vous attend nombreux pour inaugurer ce salon en ligne, Permanent - concept 3D, avec une équipe de professionnels à votre écoute.

Exposants rejoignez -nous !

Dossier en ligne : <https://virtuelzen.fr/inscription-exposants/>

contact@virtuelzen.fr

Notre site : virtuelzen.fr

09 52 86 25 98

07 49 80 30 90



AGENDA

IMPORTANT | En fonction de l'évolution sanitaire les organisateurs des événements se réservent le droit d'annuler au dernier moment les manifestations.

VENDREDI 23 AVRIL

PEYRUIS	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 06 18 17 64 92
---------	-----	------------------------------------	-----	------------------

DIMANCHE 25 AVRIL

MANOSQUE	Rue Guilhempierre	Les dimanches brocante	journée	☎ 06 99 56 91 36
MANOSQUE	Place Marcel Pagnol	1er vide grenier des Arts	journée	☎ ...
FORCALQUIER	C. des Cordeliers	Fête des jardins de la nature et du partage	journée	☎ 04 92 75 38 03

JEUDI 29 AVRIL

MANOSQUE	Gal. Coin des Arts	Expo peinture : FBL	journée	☎ ...
----------	--------------------	---------------------	---------	-------

VENDREDI 30 AVRIL

SISTERON	...	Collecte de sang - Rdv sur Resadon	...	☎ 06 33 39 74 34
----------	-----	------------------------------------	-----	------------------

SAMEDI 1 MAI

MOUSTIERS	...	Vide grenier	9h-18h	☎ 06 71 88 25 78
-----------	-----	--------------	--------	------------------

Nouveau Service

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

EXPÉDITION DE TOUT COLIS :

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

PROS & PARTICULIERS

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



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

Les actions et la présence du Lions Club se sont faites un peu plus rares ces derniers temps... Mais pour autant, les membres très actifs du club connu et reconnu sur le bassin manosquin ne perdent pas l'envie et l'espoir de pouvoir enfin être très actifs. Nous faisons un petit point sur les actions faites et celles qui espérons le pourront se tenir dans les mois à venir...

MANOSQUE

LES ACTIONS FAITES...

Depuis le printemps 2020, les actions du Lions Club pour récolter des fonds ont été plus que mises à mal. Mais malgré tout; quelques unes ont pu se dérouler : au mois d'**août c'est la traditionnelle brocante/vidé-grenier** tant attendue par tous qui a pu se dérouler sur la promenade Aubert Millot et la place du Docteur Joubert. **Ce fut un réel succès et un véritable moment de partage.**

Malheureusement, le loto géant de fin d'année n'a pu pour les raisons que nous connaissons tous se tenir... mais **les membres du Lions Club ont tout de même participé au Marché de Noël organisé par la Ville de Manosque.** Durant 2 week-ends du mois de décembre, le Lions Club avait un stand sur lequel des lots offerts par les commerçants et partenaires étaient proposés à la vente. Mais ce n'est pas tout ! Grâce au concours du restaurant Sens & Saveurs et de son chef Sylvain Nowak, ainsi que de la brasserie Le Mirador gérée par Michel Manent et son chef Luc Lamoureux, de délicieux plats chauds à emporter : pieds paquets, estouffade de joue de boeuf, et autres crêpes, bugnes, vin chaud, chocolat chaud... ont pu faire pétiller les papilles.

En clôture du marché, **le Lions Club toujours fidèle à sa devise « nous servons », a offert de nombreux produits pour les fêtes de fin d'année à l'Association « La Petite Marmite ».**



La cagnotte leetchi mise en place en décembre pour offrir des cadeaux aux enfants hospitalisés a permis au Lions Club d'acheter en partenariat avec Megachip, d'offrir aux services pédiatrique de l'hôpital de Manosque, 3 ordinateurs portables ainsi que 2 tablettes. La remise sera faite dans le courant du mois d'Avril.

Ce n'est pas tout, le 8 février 2021, une remise de vêtements pour les SDF a été effectuée à l'hôpital de Manosque.



LE LIONS CLUB DE MANOSQUE VEUT ALLER DE L'AVANT !



Crédit photo : Service Communication Ville de Manosque

Ce 21 mars 2021, le Lions a aussi apporté sa contribution au défi « Mars Bleu », dans le cadre de la sensibilisation au dépistage du cancer colorectal, organisé par la Ville de Manosque. **Ce ne sont**

pas moins de 50 km qui sont venus s'ajouter au compteur ! Bravo à tous et à toutes;

LES PARTENAIRES DU LIONS CLUB

Lors du marché de Noël nombreux partenaires ont apporté leur soutien, le Lions Club souhaite remercier : Flamenco, Monoprix AMC Mosconi, Cave de Regusse, GAEC Pimoutier, Terraroma Jaubert, Valensole, Cave de la Madeleine, Le Croissant Chaud Trésor du Brésil, Dany viande, Décathlon, SICA Pom'Alpes, La Mie Caline, Opticiens Atol, EARL les Savels, Domaine St Jean, Restaurant Sens et Saveurs, Brasserie le Mirador, ainsi que tous les commerçants qui ont apporté leur contribution et leur aide précieuse. **Et n'oublions pas qu'au Lions Club 1 euro récolté est 1 euro reversé !**

...LES ACTIONS À VENIR

Si tout rentre dans l'ordre en ce qui concerne la situation sanitaire, les membres du Lions Club devraient être présents sur la place du Terreau lors de la Foire Agricole, programmée pour le mois de juin. Le mois de juin sera aussi synonyme de passage de flambeau pour le président actuel Thomas Baudoin, puisque tous les ans un nouveau membre prend la présidence du club.

Ensuite, avec l'été, viendra le temps de la traditionnelle et immanquable brocante/vidé-grenier qui se tiendra bien cette année le 15 août ! Le Bus de la Vue devrait aussi reprendre du service le 3 septembre 2021 à Gréoux-les-Bains, mais nous vous tiendrons informé en temps voulu.

INFOS
LIONS CLUB DE MANOSQUE
 Tél. 04 92 72 17 19 - manosque.lionsclub@gmail.com
www.lionsclub-manosque.com
 Page facebook : LIONS CLUB De Manosque



Le pôle Musiques Actuelles de la MJC reste toujours actif malgré la situation. Si à ce jour nous ne pouvons assister à des concerts, pour le mois d'avril c'est la musique qui vient au public ! Deux journées de rencontres musicales dans les quartiers prioritaires de la ville de Manosque sont au programme pour ce mois d'avril. Et si le coeur vous en dit, vous pouvez aussi vous impliquer comme bénévole à la Capsule !

MANOSQUE

« PARTAGEONS NOS MUSIQUES »



LES 9 & 10 AVRIL DANS LES QUARTIERS DE MANOSQUE !

Après le succès en 2020 de l'opération « Partageons nos musiques », la MJC de Manosque et l'association Jeux d'Anches s'associent pour proposer un nouveau projet musical participatif aux habitants des quartiers prioritaires de la ville de Manosque avec le groupe « Avès Duo ».



Peut-on raconter une histoire avec de la musique ou même, peut-on imiter des bruits, des animaux, une émotion ? Au travers de contes et mythes populaires connus (la belle au bois dormant, la belle et la bête...), les

membres du Duo Avès vont tenter de répondre à cette question en proposant un atelier ludique et interactif autour du figuralisme musical.

Les participants seront invités à jouer sur les instruments des musiciennes, créant ainsi une « première » initiation.

Qui sont Avès Duo ? Toutes les deux originaires de Provence et amies depuis l'enfance, la pianiste Elena Soussi et l'accordéoniste Ambre Vuillermoz sont deux musiciennes accomplies.

En 2015, elles décident de créer Avès duo, motivées par leur profonde amitié et le désir de d'avoir un projet commun. La rencontre musicale est une réussite : leur grande versatilité et le plaisir qu'elles ont à travailler ensemble entraînent Ambre et Elena à explorer toutes les possibilités de la formation accordéon-piano. Elles explorent un répertoire éclectique allant du tango à la musique contemporaine, la transcription et l'interprétation de pièces écrites pour duo, du baroque à la création.

Toutes deux professeurs de musique, elles ont plaisir à transmettre leur passion, avec une approche ludique et accessible au plus grand nombre.

www.avesduo.com

Contact : Alice Jean
Coordinatrice musiques actuelles : 04 92 72 19 70
musiques@mjc-manosque.fr

PARTAGEONS NOS MUSIQUES ET BÉNÉVOLAT POUR LA CAPSULE !

DEVENEZ BÉNÉVOLE À LA CAPSULE !



En attendant l'ouverture de la salle de concerts et la reprise de la programmation musicale, la MJC accompagne les bénévoles qui souhaitent s'impliquer dans l'organisation de La Capsule.

Vous souhaitez participer à la vie de votre salle de concerts de la MJC de Manosque ? La Capsule recherche de nouveaux bénévoles pour assurer son voyage ! À travers une trentaine de concerts par an, La Capsule vous propose de vivre une expérience musicale aussi singulière qu'extraordinaire. Ce lieu convivial fraîchement re-décoré, propice aux rencontres entre les publics et les artistes, a une capacité d'accueil de 230 personnes. Pour assurer le bon déroulement de ces soirées, l'équipe a besoin de vous !



➔ Pourquoi être bénévole à La Capsule ?

- Pour participer à la vie culturelle et associative locale
- Pour découvrir les métiers du spectacle et la programmation artistique
- Pour intégrer une équipe et partager cette expérience
- Pour vivre un moment privilégié avec les artistes
- Pour être acteur du déroulement de la soirée

➔ Comment devenir bénévole à La Capsule ?

- Vous devez avoir au moins 16 ans et être adhérent à la MJC. Adhésion pour la saison (valable de septembre à août) : 10 € pour les - 26 ans / 22 € pour les + 26 ans
- Vous venez à la MJC rencontrer l'équipe de La Capsule pour faire connaissance.
- Vous vous inscrivez sur la ou les soirées de votre choix (l'engagement peut être ponctuel ou régulier).

Contact : Simon Bordedebat
Assistant musiques actuelles : 04 92 72 19 70
assistantma@mjc-manosque.fr



L'espace jeunes de la MJC, le Repaire des ados, est en ébullition ! Ça sent bon le printemps et le programme concocté par les équipes de la MJC pour les mercredis et les samedis du mois d'Avril a de quoi en faire pâlir plus d'un de jalousie ! On vous dévoile tout cela pour des journées bien remplies, intenses en découvertes, et de beaux projets à venir...

MANOSQUE



Tous les mercredis et samedis, les animateurs de l'Espace Jeunes sont prêts à te proposer des temps de jeux, ateliers, projets, débats...

APERÇU DES ACTIVITÉS...

- Viens créer un **Escape game au sein de la MJC** : initiation aux divers formats de ce jeu d'énigmes-logique-casse-tête. **Lance-toi dans l'aventure en devenant concepteur et animateur du jeu.**
- « **La vidéo dans tous ses états** » : envie de te lancer ? Entre kino, fake-news, reportage... découvre l'envers du décor (script, prise de vue, son, montage...) et **réalise une petite vidéo.**
- **Deviens journaliste pour HPI** (journal Haute Provence Infos), interviewe les intervenants/artistes et écris sur l'actualité de La Capsule, salle de concert de la MJC.
- « **Joutes oratoires** » : apprends à organiser et développer tes arguments, découvre les techniques de l'éloquence, dépasse ta timidité, entraîne-toi en t'amusant via des joutes oratoires à partir de thèmes choisis en groupe pour être plus à l'aise quand tu participes à des débats.



Sans oublier : détente sur le canapé, jeux divers, baby-foot... activités possibles selon tes envies.

Ouverture les mercredis de 13h à 18h
et les samedis de 13h à 16h

« LE COMMISSAIRE D'EXPO, C'EST TOI »



Des nouvelles du projet de la MJC en partenariat avec le FRAC, où les jeunes participants vont être sensibilisés à l'art contemporain et initiés au montage d'une exposition.

Cette dernière aura lieu d'octobre à décembre 2021 au sein de la galerie de la MJC.

Le projet a commencé le mercredi 10 mars.

Les jeunes de 14-17 ans de l'Espace Jeunes, et ceux de 11-14 ans de Mercredi Pour Tous, ont reçu la visite à la MJC de deux intervenants du Fond Régional d'Art Contemporain de Marseille. Lors de cette première séance, les jeunes ont appris que l'art contemporain est difficile à dater, multiple à travers ses formes d'expression notamment, et souvent surprenant. Il s'agit moins de comprendre que de se laisser étonner, interroger, porter.

EN AVRIL LA MJC DÉROULE SES FILS POUR LES 14-17 ANS !

Suite à des jeux menés par les intervenants du FRAC, sept jeunes ont choisi de s'engager sur ce projet pour devenir les commissaires de l'exposition à venir : choix des œuvres, scénographie et montage de l'exposition, outils de médiation, participation active à la communication (supports, médias, invitations officielles à l'inauguration)...

Prochaines étapes en mars/avril :

- **Une balade au centre-ville de Manosque** pour regarder, observer, dénicher des œuvres contemporaines dans les rues et également rencontrer des artistes locaux voire de quartier.
- **Une virée dans les environs** (Forcalquier) à la découverte d'un site de carrières où des artistes d'art de la rue (dont des célébrités) se sont librement exprimés.
- **Une virée à Marseille où les jeunes rencontreront des artistes**, visiteront un atelier, découvriront les œuvres du FRAC, réfléchiront au thème de leur exposition.

LE REPAIRE VA VIVRE À L'HEURE ESPAGNOLE PENDANT LES VACANCES

Et oui, après avoir « visité » le Japon, l'occasion se présente pour partir sur les terres hispaniques. De l'Espagne aux terres d'Amérique Latine, un nouveau voyage haut en couleurs t'attend ! Au programme de ces vacances où la nature s'éveille :

- **Mini-séjour en montagne** autour du sport et de la nature.
- **Activités diverses autour de l'Espagne et de l'Amérique Latine** : grand jeu « Conquistador » ; ateliers artistiques, culinaires, sportifs ; sorties et rencontres autour de la culture hispanique (chevaux, taureaux, légendes)...
- **Marathon vidéo** : le retour du Kino, avec un thème et 48h ou 72h pour réaliser ton très court métrage !
- **Une presque-soirée (fin d'après-midi) Casino-latino** : viens défier les croupiers !

Et toujours des temps de détente, partage, échange, jeux divers...

ATTENTION :

« L'auberge espagnole » ouvrira ses inscriptions du 12 au 23 avril 2021. Date limite des inscriptions pour les vacances le vendredi 23 avril.



RENSEIGNEMENTS MJC MANOSQUE
ESPACE JEUNES : FLAMINE VAN GAVER TÉL. 04 92 72 19 70
ESPACEJEUNES@MJC-MANOSQUE.FR

Consignes particulières liées au Covid à respecter : ne pas avoir de fièvre ni de symptômes, le port du masque est obligatoire et le lavage des mains au gel hydroalcoolique est obligatoire à l'entrée de la MJC !

Lorsque l'on possède une voiture, le passage du contrôle technique tous les deux ans à partir du 4^{ème} anniversaire est depuis quelques années maintenant quelque chose d'obligatoire. Vos centres de contrôle technique Autosur des Ponches à Manosque et Autosur Riez, sont à votre disposition pour vous apporter des conseils de sécurité et effectuer un contrôle technique auto de qualité !

MANOSQUE / RIEZ

Ce mois-ci nous faisons un focus sur vos centres de contrôles Autosur des Ponches à Manosque et Autosur Riez. Nicolas et Alexandra Costes propriétaires du centre Autosur les Ponches de Manosque depuis le 1^{er} avril 2012, et du centre Autosur Riez depuis le 30 avril 2018 n'ont cessé de faire évoluer leurs centres pour **vous proposer un diagnostic fiable et professionnel de votre véhicule.**



Nicolas & Youcef - Autosur Manosque

LES ÉVOLUTIONS...

Tout d'abord, Nicolas et Alexandra, originaires d'Allemagne-en-Provence et de Riez ont souhaité investir dans le centre Autosur des Ponches à Manosque en agrandissant celui-ci afin d'**optimiser la capacité d'accueil des véhicules, pour devenir au fil du temps un passage incontournable pour les visites réglementaires de votre véhicule.** Forts de leur expérience ils décident d'ouvrir un nouveau centre Autosur dans le département.

Le centre de Riez est inauguré en 2018, juste avant l'entrée en vigueur des nouvelles réglementations du 20 mai 2018. Les investissements nécessaires demandés par le gouvernement ont été effectués dans les deux centres et **garantissent un contrôle optimal de votre véhicule**, tout en gardant un taux de contre-visites très proche de celui affiché avant réglementation, et ceci malgré les craintes des usagers : Avant le 20 mai 2018 : 20% de contre-visites - après le 20 mai 2018 : 21% de contre-visites, et seulement 3% de véhicules en contre-visites « critique ».

Vient ensuite la période du confinement qui verra la fermeture des 2 centres le 18 mars 2020 et leur réouverture le 4 mai 2020. **Toute l'équipe a travaillé d'arrache-pied et a pu passer les véhicules programmés pendant le confinement entre le 4 mai et le 30 septembre 2020.**

AUTOSUR DES PONCHES, ET AUTOSUR RIEZ : 2 CENTRES DE CONTRÔLE !

Notons que lors d'un contrôle technique ce ne sont pas moins de 133 points de votre véhicule qui sont contrôlés pour vous assurer une sécurité maximale dans tous vos trajets.

L'ÉQUIPE..

L'équipe tourne autour de **Nicolas** qui s'occupe de la partie technique et du bon fonctionnement des centres de Manosque et Riez. Vos contrôleurs privilégiés sont **Youcef** contrôleur qualifié de Nicolas et d'Alexandra depuis 2017 pour le centre de Manosque, et **Eric** qui seconde Nicolas à Riez, mais qui officiait auprès de Nicolas à Manosque avant l'ouverture du deuxième centre. **Alexandra** quant à elle, s'occupe de la partie comptabilité, secrétariat, qualité.



Alexandra & Eric - Autosur Riez

LE CONTRÔLE TECHNIQUE COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Le contrôleur AUTOSUR vérifie votre véhicule à partir de la liste des points de contrôles obligatoires. **Il établit et vous commente le résultat du contrôle technique et du procès-verbal (ou rapport).**

Ce document indique le cas échéant les défauts nécessitant une remise en état.

A l'issue du contrôle technique, le contrôleur AUTOSUR apposera sur votre certificat d'immatriculation, à l'emplacement prévu à cet effet, un timbre, dit **"timbre certificat d'immatriculation"** comportant la **date limite de validité de votre contrôle.**

Tous les véhicules de moins de 3,5 tonnes et immatriculés depuis au moins 4 ans sont concernés par le passage au contrôle technique.

Les véhicules de moins de quatre roues (quel que soit le genre) ne sont pas soumis au contrôle technique des véhicules légers

La visite technique périodique se déroule sans aucune opération de démontage et permet de contrôler 133 points répartis en 9 familles (identification du véhicule - équipements de freinage - direction - feux, dispositifs réfléchissants et équipements électriques - essieux, roues, pneus, suspensions - châssis et accessoires du châssis - autre matériel - nuisances).



A l'issue de ce premier contrôle, deux cas se présentent à vous :

► **Votre contrôle ne présente aucune non-conformité soumise à une contre-visite, le centre de contrôle technique vous remet un procès-verbal et un timbre valable 2 ans.**

► **Si votre contrôle présente des défaillances soumises à contre visite, un timbre est collé sur votre certificat d'immatriculation vous spécifiant la date limite de contre-visite pour une défaillance majeure (2 mois à partir de la date initiale du contrôle technique), ainsi qu'une vignette sur votre pare-brise. Il vous sera délivré un procès-verbal et un timbre, valables 2 mois.**

► **Dans le cas d'une défaillance critique, un timbre est collé sur votre certificat d'immatriculation vous spécifiant la date du jour du contrôle et une vignette est apposée sur votre pare-brise. Il vous sera délivré un procès-verbal et un timbre, valables le jour même. La contre-visite est à lever dans les 2 mois. Le contrôle technique est valable le jour-même; au-delà de cette date vous êtes susceptible d'être verbalisé en cas de circulation du véhicule en question.**

► **La contre-visite est un examen des points de contrôle technique à corriger ou des réparations à effectuer suite à la visite technique initiale (article 8 de l'arrêté du 18 juin 1991). Passé le délai des 2 mois à partir du contrôle technique initial, vous encourez une amende pour date de contrôle technique dépassée (amende de Classe IV =135€) et comme la loi le stipule, l'obligation de renouveler une visite initiale complète et payante, la réglementation ne permettant aucune dérogation.**

Si le contrôleur technique constate les mêmes défauts, vous devrez repasser un contrôle technique complet.

Pour que vous puissiez rouler en toute sécurité et être serein avant votre prochain contrôle technique, **il est possible d'effectuer un contrôle technique volontaire.**

Ce contrôle s'apparente à un contrôle technique ordinaire dans son déroulement et son processus portant sur la totalité ou une partie des 133 points de contrôle technique ou même sur certains points particuliers qui ont retenu votre attention.

Un procès-verbal est émis mais ce type de contrôle ne donne pas lieu à une contre-visite, ni à la délivrance d'une vignette ou d'un timbre sur le certificat d'immatriculation. **De plus, le contrôle technique volontaire ne remplace pas le contrôle technique obligatoire dont la date reste inchangée.** Le contrôle technique d'une voiture neuve n'est pas possible selon la réglementation, seul le passage d'un contrôle technique volontaire est accepté

LE MOIS D'AVRIL... SYNONYME D'ANNIVERSAIRE

Cette année le centre de Riez fête ses 3 ans ce mois d'avril. Pour souffler ses 3 bougies, il paraît que des animations sont en préparation (sous réserve que la situation sanitaire le permette), mais nous ne vous en disons pas plus pour le moment... **Pour ne rien rater, n'hésitez pas à suivre vos centres sur la page facebook.** Toute l'année de bons conseils sont prodigués et des concours sont organisés ponctuellement. Pour information **le mercredi matin**, pour cause de marché, **l'accès à votre centre Autosur Riez se fait via l'Avenue Frédéric Mistral, par l'entrée de la ferronnerie.**

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC VOS CENTRES AUTOSUR DES PONCHES ET AUTOSUR RIEZ

DES PRISES DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE, DES FACILITÉS DE PAIEMENT

Vos deux centres de contrôle mettent tout en oeuvre pour vous faciliter votre démarche. En effet, **il est possible de réserver votre rendez-vous en ligne.** Vous pouvez voir en temps réel les créneaux disponibles en fonction de vos disponibilités, et en un clic c'est réservé ! Mis à part la réservation en ligne, vous pouvez faire d'une pierre deux coups, puisque **vous avez également la possibilité de payer en ligne** (uniquement pour le centre de contrôle de Manosque) ce qui vous permettra, en outre, d'un gain de temps, de faire emmener votre véhicule par une tierce personne sans vous soucier du paiement de la prestation. Vos centres de contrôle peuvent aussi faire des facilités de paiement, puisque vous pouvez régler en 3 fois sans frais par chèque ou par carte bancaire. **Et évidemment vous pourrez utiliser le bon de réduction présent dans votre magazine MOUV'IN, pour les contrôles ou les contre-visites.**

MANOSQUE : AUTOSUR DES PONCHES

266 Rue des Ponches - Tél. **04 92 75 94 07**

Prise de rendez-vous en ligne sur :

<https://controle-technique.autosur.fr/88-autosur-manosque-les-ponches>

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

Le samedi matin de 8h à 12h

RIEZ : AUTOSUR RIEZ - 33 allées Louis Gardiol - Tél. **04 92 79 13 74**

Prise de rendez-vous en ligne sur :

<https://controle-technique.autosur.fr/830-autosur-riez>

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30



autosur.des.ponches.manosque et autosurriez



On ne perd pas espoir au K'FÉ QUOI... bien au contraire ! Toute l'équipe ne cesse de s'activer pour valoriser la musique et les artistes. Aussi votre salle de concert met à disposition sa scène à des groupes afin qu'ils puissent travailler sur leur projet. De plus l'équipe du K'FÉ QUOI réfléchit sur un nouveau format de concert...

FORCALQUIER



LE K'FÉ QUOI !

Depuis de nombreuses années Bruno Levi, alias Mr Brown, et toute l'équipe du K'Fé Quoi ne cessent de mettre en avant les artistes d'ici et d'ailleurs, grâce à leur salle de concerts et spectacles .

Auparavant basé à Pierrerue de 1995 à 2000, puis à Villeneuve de 2009 à 2013, pour finalement élire domicile à Forcalquier dans la zone artisanale des Chalus depuis 2013.

En cette période difficile notamment pour les milieux de la culture et de la musique, le K'Fé Quoi continue d'aider les artistes en les accueillant en résidence dans son enceinte à Forcalquier .

Forte de sa notoriété et de son agrément « entreprise solidaire d'utilité sociale » acquis depuis 2016 grâce à une politique tarifaire solidaire et un engagement de tous les instants pour le développement de l'emploi artistique et le renforcement du lien social. L'association le K'Fé Quoi, est un acteur majeur de la région pour le milieu culturel.

LE K'FÉ QUOI EN PÉRIODE DE COVID

Ayant mis en lumière un grand nombres d'artistes, régionaux et nationaux l'Association le K'Fé Quoi ne cesse d'innover et de faire découvrir à travers ses locaux, de formidables artistes qui ne demandent qu'à être connus et reconnus .

Le K'Fé Quoi qui a malheureusement du fermer ses portes au public depuis le 29 octobre dernier est toutefois toujours ouvert aux artistes et groupes musicaux pour leur permettre le temps d'une semaine de résidence de travailler leurs morceaux en condition de live, ce qui est une formidable opportunité pour eux. Ce ne sont pas pas moins d'une quinzaine de groupes et compagnies qui ont accueillis depuis octobre, parmi eux ; Mau Mau, Ô Makaï, Sooz-X, Laurent Kouby; Cie Mazette...

Dans l'attente d'une réouverture fortement souhaitée, le K'Fé Quoi accueille donc chaque semaine des artistes régionaux . La semaine du 15 au 19 mars à été l'occasion pour le le K'Fé Quoi d'accueillir le groupe DELI TELI.

« DELI TELI » AU K'FÉ QUOI !

Le K'Fé Quoi, qui a déjà accueilli Arthur Bacon et qui soutient ses projets depuis de nombreuses années, a ouvert sa scène les yeux fermés à la première résidence de son nouveau projet « DELI TELI » en juillet 2020. En ce dernier mois de mars, le groupe marseillais était donc présent une nouvelle fois au K'Fé Quoi pour parfaire et finaliser son répertoire et peut être envisager dans le

LE K'FÉ QUOI : EN PREMIÈRE LIGNE POUR SOUTENIR LES ARTISTES !

futur une nouvelle collaboration dans le cadre d'un tournage de video-clip dans les Alpes de Haute Provence.

DELI TELI est un quatuor composé d'Artur Bacon au synthé et chant, Tassos Tsitsivakos au bouzouki électrique et chants, Christos Karypidis à la basse et aux choeurs et François Rossi à la batterie. Avec une section rythmique hypnotique et galopante, un bouzouki électrisé et des sons d'orgue farfisa psychédélics, Deli Teli galvanise les chansons des années 60/70 grecques et prêche, avec une subtile dose de mélodrame méditerranéen, un déhanchement collectif sensuel, solaire et insouciant sur les pistes de danse du reste du monde.

Line Up : Arthur Bacon : synthé/chant -Tassos Tsitsivakos : bouzouki elec./chant - Christos Karypidis : basse/choeur François Rossi : batterie



Credit photo : Yves Riché

LE K'FÉ QUOI MET SA SCÈNE À DISPOSITION AUX ARTISTES EN RÉSIDENCE !

LES FUTURS PROJETS DU K'FÉ QUOI

L'équipe du K'Fé Quoi travaille actuellement sur un nouveau format itinérant afin de s'adapter aux contraintes sanitaires et faire découvrir au plus grand nombre, d'une autre façon, les artistes qui seraient passés en temps normal dans leur salle de spectacle de Forcalquier. Nous saluons cette belle initiative et vous rappelons que vous pouvez vous aussi faire partie de ce beau projet en devenant bénévole au K'Fé Quoi.

INFOS
Le K'FÉ QUOI
ZA Les Chalus - 04300 Forcalquier
programmation@le-kfe-quoi.com
www.le-kfe-quoi.com



ÉVÈNEMENT

Les beaux jours arrivent enfin et la saison des brocantes reprend petit à petit sa place. L'association Côté Guilhempièrre ne manquerait pour rien au monde ces rendez-vous tant attendus des chineurs. Aussi, depuis fin mars et jusqu'en septembre, Côté Guilhempièrre organise les «Dimanches brocante» ! On vous dévoile tout cela et bien entendu on note les dates dans son agenda....

«LES DIMANCHES BROCANTE» DE CÔTÉ GUILHEMPIÈRRE

MANOSQUE

«LES DIMANCHES BROCANTE» QUÉSAKO ??



Toujours très actifs et dans la volonté de créer des animations et de ce fait du lien social, les membres de l'Association Côté Guilhempièrre se sont dit que les beaux jours revenants et avec eux le temps des brocantes, il serait bien de réserver les derniers dimanches de chaque mois à... la brocante !

De là est donc né le projet. Le coup d'envoi a été lancé le dimanche 28 mars. Le concept est simple : **de mars à Septembre, la Rue Guilhempièrre, une**

partie du boulevard Elimir Bourges ainsi que du Boulevard Casimir Pelloutier vont se transformer en véritable paradis pour les chineurs !

Durant les 6 mois à venir, **que vous soyez brocanteur professionnel ou particulier, vous allez pouvoir réserver votre emplacement** (2m, 4m ou 7m) pour mettre en vente meubles, vaisselles, objets déco ou tout autre article qui trouveront certainement preneur. Et si vous n'avez pas l'envie ni le courage de venir exposer, **tout le monde compte sur vous pour venir faire un petit tour et dénicher la perle rare pour compléter une collection ou une pièce unique et vintage pour laquelle vous aurez un coup de coeur.**

BROCANTE MAIS PAS QUE...

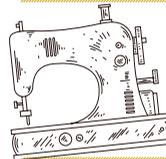


Pour Côté Guilhempièrre, organiser une «simple brocante» n'a pas de sens... **en effet c'est tout un quartier qui est mis en valeur avec notamment les restaurateurs, pour qui la période est plus que compliquée.** Pour l'occasion, les **restaurants de quartier seront ouverts pour de la petite restauration rapide et à emporter**, tout cela dans le respect des gestes barrières et des consignes sanitaires en vigueur, (cela va de soit, mais il est quand bon de le rappeler). Donc **L'Endroit Garnier**, proposera une paëlla géante ainsi que des pizzas à emporter, si vous êtes plutôt frites et buritos, ou grillades à la plancha alors il faudra se rendre **O P'tit Resto.**

Le Bar des Boulomanes proposera les grands classiques des sandwiches tel que le jambon/beurre ou encore des salades. Pour celles et ceux qui veulent un peu d'exotisme, **le Traiteur Saïgon** sera également de la partie.

«Les dimanches brocante» de Côté Guilhempièrre seront aussi animés de 10h à 12h par **Brigitte Kolly Weiss et son orgue de barbarie** pour apporter encore un peu plus de légèreté. Comme quasiment à chaque manifestation organisée par Côté Guilhempièrre, vous pourrez venir à la rencontre de **Philippe Orsi, et repartir avec votre caricature.**

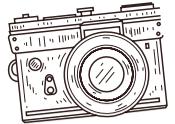
Et si vous avez envie d'un peu de douceur, **Miel du Pays Bleu, producteur de miel sera aussi présent tous les dimanches de brocante.**



CHINEURS, BROCANTEURS PROFESSIONNELS, PARTICULIERS, « LES DIMANCHES BROCANTE » DE CÔTÉ GUILHEMPIÈRRE VOUS ATTENDENT !

Et cerise sur le gâteau, en plus de la brocante, **les journées seront aussi enrichies par une thématique différente.** Par exemple pour la première qui s'est tenue le 28 mars, c'est une «kermesse» pour les enfants avec une dizaine de jeux en bois vintage.

Nous avons entendu dire qu'il y aurait **un marché aux fleurs, des artistes peintres, des livres... nous ne vous en disons pas plus et vous laissons la primeur de découvrir tout cela lors de ces journées conviviales et festives à la fois.**



COMMENT S'INSCRIRE ?

Comme nous vous le disions, que vous soyez professionnel ou amateur, vous pouvez réserver votre emplacement à des tarifs plus que raisonnables : 3€ les 2 m, 6 € les 4 m et 10 € les 7 m. Et en plus les bénévoles de l'association offrent le café et les viennoiseries à tous les exposants ! Les brocantes se tiendront donc tous les derniers dimanches du mois, on les note dans son agenda : **dimanche 25 avril, dimanche 30 mai, dimanche 27 juin, dimanche 25 juillet, dimanche 29 août, dimanche 26 septembre.**



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS
Association Côté Guilhempièrre
Tél. 06 99 56 91 36



Après de longs mois de fermeture, le musée et le conseil départemental des Alpes de Haute Provence sont ravis d'accueillir à nouveau des visiteurs dans ce lieu unique. Amoureux de la nature, c'est l'occasion de s'aérer et de profiter des belles journées de printemps tout en découvrant de magnifiques jardins.

MANE

Salagon

Musée et Jardins

Suite à la situation sanitaire, les Jardins de Salagon ont malheureusement dû fermer leurs portes au public le 29 octobre dernier. C'est avec un immense

soulagement que les portes des jardins ont pu réouvrir le 20 mars. Voilà une très bonne occasion de visiter les lieux en famille et d'apprécier à leur juste valeur toutes les plantes, arbres et fleurs qui en font un lieu aussi apaisant qu'instructif.

BIENVENUE À SALAGON !

Pour celles et ceux d'entre vous qui ne le sauraient pas, c'est à Mane qu'il faut se rendre. **Ce lieu chargé d'histoire à la fois priuré d'époque romane, musée sur la vie des habitants en Haute Provence et jardins aux mille senteurs.** Nous allons nous intéresser plus particulièrement aux jardins car les restrictions sanitaires ne permettent pas pour le moment d'accéder à l'église du priuré et aux salles d'exposition du musée; fort heureusement il est de nouveau possible de visiter les jardins. **Les jardins de Salagon ce ne sont pas moins de 1700 plantes cultivées, ils mettent en avant les relations entre les hommes et leur environnement végétal : usages, savoir-faire, représentations... Ils sont aussi une création esthétique, un outil pédagogique et un lieu de conservation de végétaux et de savoirs.**



LES JARDINS DE SALAGON SONT ENFIN OUVERTS !

A LA DÉCOUVERTE DES JARDINS

Une fois sur place, vous allez avoir l'embaras du choix pour partir à la découverte de plusieurs jardins, ils sont au nombre de 4 et au fil de votre balade, vous allez certainement découvrir de petites merveilles....

Le jardin des simples et des plantes villageoises

Ce petit jardin rassemble la flore utile de base de la société traditionnelle en Haute Provence, celle des lieux habités, des jardins près des maisons, du bord des chemins, des champs cultivés et des friches pâturées. Il s'agit ici des plantes communes que l'on rencontre lors des périples quotidiens, de la bergerie aux pâtures, de la maison à l'école ou au bois. **C'est là que l'on cueillait les remèdes de premier secours mais aussi les salades des champs et autres légumes de ramassage.** C'est là que les enfants fabriquaient leurs jeux éphémères. C'est aussi ici que les anciens transmettaient leurs connaissances, par le geste et le récit.

Le jardin médiéval

Inspiré d'enluminures, de traités d'agriculture et de pharmacopées de l'époque, ce jardin raconte l'histoire des plantes en Occident avant la découverte du Nouveau monde. Il est distribué en quatre espaces majeurs : le potager (plantes alimentaires de culture ou de cueillette), les carrés médicinaux, le jardin floral et le jardin secret près de la fontaine. Sur la base de céréales variées (seigle et blé, épeautre, millet), on fait du pain, des gruaux et des bouillies. Les légumineuses, dites aussi légumes secs et riches en protéines, tiennent lieu de complément nutritionnel majeur.

Dans les carrés médicinaux, cinq parterres évoquent les principaux domaines de la pharmacopée médiévale. Passée la tonnelle de roses, le jardin floral regroupe les fleurs qui ornent l'autel, mais aussi des plantes artisanales à tisser ou à teindre. **Au-delà de la fontaine, un jardin secret regroupe les grandes vénéneuses, quand médecine et magie étaient intimement liées.**

Le jardin des Temps modernes

Conçu comme un voyage dans la flore mondiale, ce jardin permet de comprendre les origines et l'histoire des légumes, des fruits et des fleurs. Il aide à comprendre le rôle des végétaux dans le progrès des sociétés, autour des éléments fondateurs que sont les couples céréales/civilisations.

Chaque espace du jardin relie ainsi un continent et des civilisations aux plantes qui les ont aidés à grandir et évoluer :

- l'Europe et le Bassin méditerranéen : le blé, la vigne, l'olivier...
- l'Afrique subsaharienne : les sorghos et mils, le papyrus...
- l'Asie : le riz, les agrumes, les épices...
- les Amériques : le maïs, les courges, le haricot...



Le jardin de senteurs

Dernier né des jardins de Salagon, visible en toutes saisons, il se dévoile particulièrement en été, selon cinq parcours sensoriels voués à éveiller l'odorat. Pour vivre pleinement l'expérience, des pictogrammes indiquent la partie odorante des plantes (feuille, fleur, racine, bois, sève, fruit, résine).

On s'initie tour à tour à la reconnaissance et au vocabulaire des odeurs, au mode de composition d'un parfum (selon les trois registres que sont : note de tête, note de cœur et note de fond), **on explore la botanique des odeurs à travers la grande diversité des plantes aromatiques.** On peut même humer les bonnes et mauvaises odeurs du quotidien, à travers des plantes qui sentent le saucisson à l'ail, le poisson, le pop corn, les bonbons, la poubelle, le pneu, l'eau de javel...

Le jardin des simples et des plantes villageoises, le jardin médiéval, le jardin des Temps modernes, le jardin de senteurs et le parcours de la châenaie blanche se visitent toute l'année, sauf quelques semaines d'hiver (du 15 décembre au 1er février).



ON S'ÉVADE ET ON PROFITE DES MAGNIFIQUES JARDINS POUR UN AGRÉABLE MOMENT PROCHE DE LA NATURE !

COMMENT VISITER LES JARDINS ?

La période de mars à octobre est bien sûr idéale pour profiter au mieux des plantes et des parcours proposés. Si vous venez en février ou en novembre, la nature de Salagon aura toujours quelques secrets à vous révéler : **les arômes et les odeurs du Jardin de senteurs, par exemple, sont présents en toute saison...**

Dans le cadre d'une visite en groupe de Salagon, et en fonction du temps dont vous disposez, un médiateur culturel vous accompagne dans la découverte ou l'exploration détaillée d'un ou de plusieurs jardins à thèmes.

Début juin, Salagon donne Rendez-vous aux jardins : un week-end d'animations festives pour toute la famille (animations, spectacles, ateliers, foire champêtre le dimanche...).

Dès les vacances de pâques, le musée proposera gratuitement un livret enfant pour les 8-13 ans afin de découvrir le site à travers une série d'énigmes et de jeux.

Des stages et des ateliers, pour les grands comme pour les petits, permettent de découvrir et de pratiquer des activités autour des jardins : cueillette de salades sauvages, teinture, cosmétique naturelle...

Attention en cette période les visites guidées et animations seront limitées à des groupes de 5 personnes.

LA COURSE D'ORIENTATION DES JARDINS

Plongez au cœur de Salagon en vous lançant dans une course d'orientation à travers les jardins. Une façon ludique et originale de découverte pour tous les âges !

A l'aide du dépliant disponible gratuitement à l'accueil du Musée, participez à cette course d'orientation ludique et instructive qui vous conduira à travers les jardins de Salagon.

Partez à la recherche des différentes richesses que l'on peut découvrir à Salagon : histoires des usages des plantes, animaux familiers de nos jardins, curiosités ou astuces ... Une fois complété et déposé dans la boîte aux lettres à la sortie du Musée, vous pourrez participer au tirage au sort mensuel qui vous permettra de gagner le cadeau du mois.

Il est important de préciser que pour votre sécurité et celle des agents, des mesures répondant aux exigences sanitaires seront mises en place et seront strictement appliquées.



Salagon, Musée et Jardins
04300 Mane

Tarif 4€ l'entrée gratuit pour les moins de 6 ans.
Forfait famille de 14€ (2 adultes et 2 enfants)

Plus d'informations :

www.musee-de-salagon.com

Renseignements **04 92 75 70 50**

info-salagon@le04.fr



Le printemps est là, l'impatience se fait sentir et tout le monde croise les doigts et espère fortement que le mois de mai sera annonceur de jours meilleurs pour le monde de la culture... En attendant, le Centre Culturel continue de vous proposer des concerts mais différemment. La programmation pour ce mois d'avril est ici !

Pour ce mois d'avril, l'équipe du Centre culturel René Char vous propose un programme 100 % numérique avec un **concert exceptionnel en partenariat avec le Festival de Pâques** et poursuit ses diffusions de rendez-vous musicaux auxquelles vous pourrez assister depuis #CHEZVOUS

ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



vous proposent
dans le cadre des « CONCERTS EN MATINÉE »

SAMEDI 10 AVRIL à 11h

LUCIENNE RENAUDIN VARY & FÉLICIEN BRUT

[tango argentin]



Lucienne Renaudin Vary [trompette]
Félicien Brut [accordéon]

ŒUVRES D'ASTOR PIAZZOLLA

GRATUIT - sur la chaîne Youtube du festival

« C'est entièrement gratuit mais soyez à l'heure, il n'y a pas de séance de rattrapage (ou replay en français) ! »

Concert filmé et enregistré au Centre culturel René Char

PLUS D'INFOS SUR :

<https://festivalpaques.com/informations-pratiques/festival-numerique-mode-d-emploi>

FESTIVAL DE PÂQUES

RENAUD CAPUÇON
DIRECTION ARTISTIQUE

DOMINIQUE BLUZET
DIRECTION EXÉCUTIVE

Grand Théâtre de Provence • 380 avenue Max Juvénat • F-13100 Aix-en-Provence



LE PRINTEMPS EST LÀ !



LIVE STREAM

CONCERTS #CHEZ VOUS



En partenariat avec Arts et Musiques en Provence

JEUDI 8 AVRIL à 19h

ESCAPADE EN BOHÈME [musique classique]

Escapade en Bohême c'est un voyage où les musiciens vous entraîneront, en quête de l'âme slave, dans le vaste monde de la musique dite «classique». Votre itinéraire aura comme point de départ l'Autriche, en compagnie de Haydn, dont le 39^{ème} trio, plein de malice et de virtuosité emprunte au folklore tzigane, notamment dans son final. Votre balade vous emmènera ensuite au cœur de la Bohême, avec les trios de J. Suk et A. Dvorák. Le sixième trio de A. Dvorák, plus connu sous le nom de *Dumky*, est considéré à juste titre comme un sommet du répertoire et présente cette particularité d'échapper à la coupe traditionnelle en 3/4 mouvements pour vous proposer à la place une vaste fresque en six tableaux, tous plus colorés les uns que les autres qui donnent à entendre et à ressentir toute la fougue, la mélancolie et la joie du folklore bohémien, qui ne cesse de fasciner aujourd'hui encore... Embarquement immédiat !

Marie-France Arakélian [piano]

Yann Le Roux Sedes [violin]

Jean-Florent Gabriel [violoncelle]

<https://www.artsetmusiques.com/musique-classique-musique-de-chambre/escapade-en-boheme/>

Dans le cadre des actions éducatives artistiques et culturelles proposées par Arts et Musiques en Provence, les artistes interviennent également dans une école à Digne-les-Bains.

Tous les concerts, rediffusions audio et vidéo sont diffusés
GRATUITEMENT sur les pages facebook de la ville
de Digne-les-Bains et du Centre Culturel René Char



REDIFFUSION AUDIO

JEUDI 15 AVRIL à 19h

NOVA ZORA [musiques du monde/chants roms et bulgares]

Concert enregistré en public au CC René Char, le 8 décembre 2017

Noël du Danube

Forts de leurs expériences musicales respectives, les artistes de Nova Zora ont la volonté de faire découvrir la culture tzigane ainsi que les musiques et chants traditionnels de l'Europe de l'Est (Bulgarie, Roumanie, Hongrie, Serbie...) dans le contexte historique et géographique complexe des Balkans.

On pense évidemment au *Temps des Gitans*, le film d'Emir Kusturica et à ses envoûtantes musiques signées Goran Bregovic. On se remémore le sombre lyrisme de ces paysages et le sourire des enfants de ces familles aux destins incertains. Ici, sur les rives du Danube, on chante comme on vit : avec ferveur et dignité !

Nova Zora propose un véritable voyage musical et culturel riche de poésie et de rythmes enivrants.

Diana Barzeva [soprano]

Elsa Personnaz [mezzo]

Boule Patris [alto]

Romain Gourko [balalaïka, guitare]

Christian Fromentin [violon]

Jérémie Schacre [guitare]

Nicolas Koedinger [contrebasse]

<https://www.artsetmusiques.com/musiques-du-monde/novazora/>



Tous les concerts, rediffusions audio et vidéo sont diffusés GRATUITEMENT sur les pages facebook de la ville de Digne-les-Bains et du Centre Culturel René Char

REDIFFUSION AUDIO

JEUDI 22 AVRIL à 19h



BENOIT PAILLARD TRIO [jazz]

Concert enregistré en public au CC René Char, le 17 février 2012

Don't touch it

Avec ce trio, Benoit Paillard renoue avec le lyrisme, la sensibilité, la spontanéité. A ses côtés, deux musiciens partagent le même amour du groove et de la cohésion.

Leur vivacité et l'inventivité du trio n'ont de cesse que de faire cohabiter tension et détente, rigueur de la forme et lâcher-prise, pour le plus grand bonheur des auditeurs. Leur musique s'inspire des courants post coltraniens. A l'image de la démarche de Paul Bley, Keith Jarrett, Richard Beirach mais aussi Brad Mehldau ou Kenny Werner, les compositions sont conçues autour de thèmes et variations mêlant mélodies et rythmes soutenus.

Benoît Paillard [piano]

Sam Favreau [contrebasse]

Cédric Bec [batterie]

TOUTE L'ÉQUIPE DU CENTRE CULTUREL RENÉ CHAR
DE DIGNE-LES-BAINS EST IMPATIENTE
DE VOUS RETROUVER...

INFOS

Toute l'équipe du service culturel
reste à votre disposition
au 04 92 30 87 10

N'oubliez pas de suivre l'actualité
du centre culturel sur le site
www.centre culturel rene char.fr
et sur la page facebook



ÉVÈNEMENT

Dans le paysage de Manosque on ne présente plus l'Association Plastik'Art ! Très active depuis 2011, l'association ne cesse de proposer des nouveautés pour promouvoir un accès pour tous à l'art et la culture. Pour cette année 2021, l'Association met en place son «1^{er} vide grenier des Arts» ainsi que des expos et... bien plus encore !

MANOSQUE

LES ATOUTS DE PASTIK'ART

Forte d'une nouvelle présidence depuis 2020, qui souhaite **plus que jamais, surtout en cette période où le milieu artistique est mis à rude épreuve, poursuivre l'impulsion mise en place par l'ancienne gouvernance qui est de promouvoir les artistes locaux quelle que soit leur spécialité.** Que ce soit à l'angle de la rue Soubeyran, avec la galerie d'exposition « le Coin des Arts » ou sur la place Marcel Pagnol, l'association Plastik'Art est un acteur important pour la dynamique du quartier. L'accès à l'art pour tous est le fer de lance de l'association, aussi, la multiplication des actions populaires ouvertes à tous démontre que Plastik'Art souhaite s'installer durablement dans le paysage Manosquin et poursuivre sa mission à la fois culturelle et éducative.

LES EXPOSITIONS À VENIR



Le mois d'avril est synonyme d'expositions pour la galerie «Le Coin des Arts». Vous pourrez **venir admirer les oeuvres de Stéphane Burggraf**, artiste Manosquin qui pratique la pyrogravure sur cuir et qui travaille maintenant chez la maison «Vuitton». Il exposera ses créations **du 1^{er} au 8 avril**. C'est en découvrant les entrelacs celtes dans un livre irlandais que Stéphane Burggraf s'est mis à dessiner en 1995 alors qu'il «n'y connaissait rien». Il lui a semblé évident de le faire sur du cuir. Au fil du temps il a élargi les thèmes de ses dessins : paysages, architecture ou encore bestiaires.



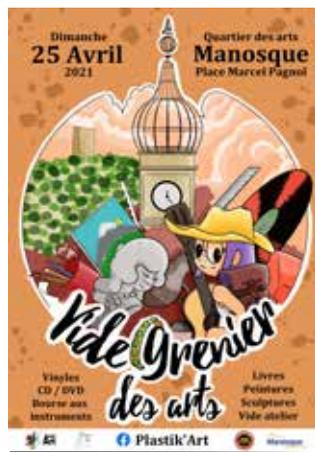
Du 29 avril au 8 mai c'est FBL qui prendra le relais à la galerie. Cette artiste peintre sur toile résidente à Forcalquier, vous présentera ses oeuvres à la galerie. **FBL, vous invitera à découvrir à son exposition «Le Sud»** sa vision du «Sud» de l'ombre à la lumière, de la lumière à la couleur. Vous découvrirez 35 oeuvres, huile sur toiles encre ou encore pastels.



Au mois de mai c'est Pierre Chalory, peintre surréaliste de Montfuron qui viendra à son tour exposer ses oeuvres à la galerie.

N'hésitez surtout pas à venir y faire un petit tour pour découvrir ces 3 artistes au style et pratiques artistiques très différentes, mais tous aussi talentueux les uns que les autres !

1^{ER} VIDE GRENIER DES ARTS POUR PLASTIK'ART !



LES GROS ÉVÈNEMENTS !

Les membres de l'association se mobilisent pour **vous proposer le dimanche 25 avril le 1er Vide Grenier des Arts qui se tiendra toute la journée sur la Place Marcel Pagnol.** Un vide grenier des arts quésako ? Et bien cela est on ne peut plus simple : **l'idée est de proposer un vide grenier pour tout ce qui est en lien avec les arts.** On pourra retrouver une foire aux croûtes, un vide atelier,

des outils de créations artistiques, tout ce qui touche au cinéma, a la photographie, le dessin, la peinture, la musique, foire au vinyles ; CD, DVD, livres, bourses aux instruments de musique etc.... **en bref tout ce qui relève du milieu artistique quel qu'il soit. Ce sera l'occasion de dénicher la perle rare !**

Amateurs d'arts ou non, vous pourrez au fil de la journée assister à des intermèdes musicaux organisés conjointement avec Manosque Music School, partenaire de Plastik'Art.

Pour réserver votre emplacement inscrivez-vous avant le 15 avril en envoyant un mail à l'association. Tarif exposant 5€ les 2 m linéaires, 3€ le mètre linéaire.

L'autre gros évènement à venir : 1^{er} Festival BD de Manosque !

Si tout se passe bien c'est en juin que se déroulera **le festival «BD à 4 mains».** **Co-organisé avec Forum BD et la participation de Stylo Blues,** l'évènement se tiendra sur deux après-midis et sera bien entendu ouvert à tous et à toutes ! Nous pouvons déjà vous dire qu'un concert dessiné serait organisé le samedi soir ainsi que des ateliers et rencontres durant toute la durée du festival.

Une performance à 4 mains sera réalisée en temps réel et vendue au profit d'une association caritative lors de la tombola. Ce festival se tiendra uniquement sur la place Marcel Pagnol. Mais nous ne vous dévoilons pas tout....

Enfin pour cette année, c'est la 5^{ème} édition du festival Etend'Art qui devrait se tenir comme tous les ans au mois d'août. Là encore nous vous en dirons un peu plus en temps voulu.

INFOS

Association Plastik'Art

plastikart.assomanosque04@gmail.com

Aidez l'association en adhérant via le lien

<https://www.helloasso.com/associations/plastik-art/adhesions/adhesion-2021>



Mesdames, les beaux jours sont enfin là ! C'est le moment de penser à soi, d'avoir un beau regard et de belles mains. Lun'Eyes vous propose des extensions de cil pour embellir votre regard, des prestations d'onglerie pour de belles mains pour être belle et se sentir bien !

LUN'EYES : UN BEAU REGARD ET DE BELLES MAINS AVANT L'ÉTÉ !

LA BRILLANNE



L'EXTENSIONS DE CIL

Des cils trop fins, pas assez denses, vous trouverez en venant faire vos extensions de cil chez Lun'Eyes la solution ! Petit rappel : les extensions de cils n'ont absolument rien à voir avec les «faux-cils» ! Si ces derniers ne doivent pas rester posés plus de 24 heures, avoir

recours à une extension de cil **c'est la garantie d'avoir, pendant au moins 6 semaines, selon vos souhaits et vos envies de beaux cils plus ou moins longs, plus ou moins volumineux et surtout de ne plus avoir à sortir son mascara tous les matins pour un regard sublimé.** Plusieurs méthodes sont possibles selon vos envies. Mathilde pourra vous proposer une extension cil à cil pour apporter plus de longueur et d'intensité à votre regard et ainsi le renforcer. Un cil en soie sera alors posé un à un sur chacun de vos cils. Si vous souhaitez un regard plus dessiné et des cils bien volumineux; alors le volume Russe est fait pour vous. Cette méthode consiste à poser plusieurs cils, formant des «bouquets» entièrement faits main sur chacun de vos cils naturels, **pour un résultat noir et soyeux.** Le volume Russe est la méthode parfaite pour un résultat plus fourni et un beau résultat.

Mathilde saura vous conseiller en fonction de la nature de vos cils et du résultat attendu. Laissez-vous guider et ayez un regard sublimé !

LUN'EYES C'EST AUSSI L'ONGLERIE

Pour être belle jusqu'au bout des ongles Lun'Eyes propose également des prestations d'onglerie. Pour de beaux ongles plus longs, plus beaux plus ou moins épais et qui résistent à tout, optez pour la technique du «gel». **De cette façon, vous aurez des ongles façonnés à vos envies :**

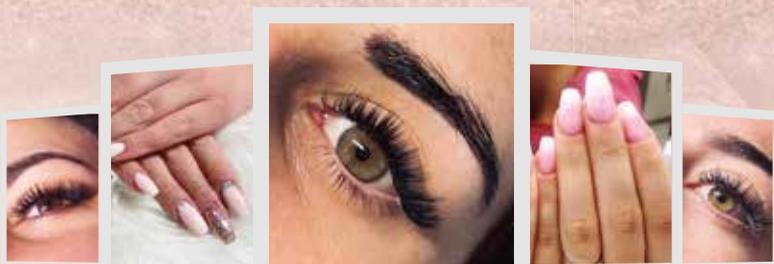
carrés, stilleto, ronds, forme ballerine... Si vous voulez plutôt un rendu naturel et plus raffiné, Mathilde optera pour le semi-permanent. Vous obtiendrez alors un effet plus classique et durable. **Avec les beaux jours qui arrivent, c'est le moment d'oser la couleur sur vos ongles !** On se lance et on ose : les couleurs vives comme le rose, le bleu ou encore le jaune sont très tendance pour ce printemps 2021 tout comme le vert. Strass, effet tie and die, french, tout est permis lorsque le printemps arrive. **Mathilde vous guidera pour trouver le meilleur pour des mains sublimes !**



**LE PRINTEMPS EST LÀ !
SUBLIMEZ VOTRE REGARD ET VOS MAINS.**



Extension de cils et ongles en gel pour sublimer votre regard et vos mains !



- **Extensions de cils en soie**
Cils à cils - Volume Russe - Volume Mixte
Volume Russe intense
- **Pose d'ongles gel**
- **Vernis semi-permanent**

Du lundi au vendredi sur RDV - Tél. 06 70 72 62 70



lun'eyes



lun.eyes

Centre commercial Le Plan RD4096 - 04700 La Brillanne



ÉVÈNEMENT

Dans la perspective de sa prochaine édition, un appel à films est lancé pour les cinéastes professionnels ou amateurs du département. On ose se lancer pour proposer sa réalisation et pourquoi pas être sélectionné pour une diffusion grand public en plein air à Manosque au mois d'août. Pour participer ? Rien de plus facile, on vous dit tout !

MANOSQUE

Organisée par l'Association Cinéma de Pays, la nuit du Court métrage fait partie des événements marquants de l'été manosquin. Cette année bien que le 7ème art soit mis à mal comme tout le monde de la culture, toute l'équipe reste motivée et souhaite fortement, comme tous les amoureux des grands écrans, que cette édition 2021 pourra se tenir et mettre sur le devant de la scène des réalisateurs confirmés ou en devenir !

Cet évènement fédérateur est organisé depuis 2013 et permet aux professionnels du cinéma ainsi qu'aux amateurs qualifiés de proposer un court métrage de qualité dans l'objectif d'exprimer leur talent ainsi que leur créativité.



L'ORIGINE DE LA NUIT DU COURT METRAGE

L'idée a germé en 2013 dans l'esprit des dirigeants de l'association Cinéma de Pays, le but étant de **créer un moment unique autour de la découverte de films court-métrage et la rencontre entre spectateurs, passionnés et professionnels du milieu du cinéma , le tout en plein air à Manosque.** Depuis, l'évènement a été pérennisé et a lieu chaque année au mois d'août, à la belle étoile dans un esprit festif et convivial.

L'ÉDITION 2021

Cet événement qui accueille chaque année près de 500 spectateurs **se déroulera pour cette année le 7 août.** Cette soirée entre cinéastes et cinéophile constitue **un tremplin pour les nouvelles créations ainsi que pour les réalisateurs émergents dans notre pays.** La Nuit du Court-Métrage en Haute-Provence est soutenue par la ville de Manosque, la communauté d'agglomération (DLVA) et divers partenaires. Ce premier samedi du mois d'août, **les spectateurs auront l'occasion de s'entretenir avec les réalisateurs avant et après la diffusion de leur film prévue dès 20h sur scène et autour de tables rondes...**

NUIT DU COURT METRAGE APPEL A FILMS !



À l'affiche des films, que des films, mais courts. En soirée, les spectateurs pourront découvrir des animations autour du cinéma, au théâtre de Verdure du Parc de Drouille. **Le clou**

de ce spectacle est attendu vers minuit. Pour le repas succédant à cette manifestation, certains restaurants feront très fort en proposant un menu spécial pour l'occasion. **Pour cette édition 2021, le thème est libre, Il y aura quatre catégories: fiction, animation, reportage et clip.**

L'ASSOCIATION CINÉMA DE PAYS MET LE COURT METRAGE À L'HONNEUR !

COMMENT PARTICIPER ?

Pour participer c'est très simple : **vous pouvez envoyer dès aujourd'hui votre film via un lien de visionnage (Youtube, vimeo...) à l'adresse suivante : contact.courtmetrage04@gmail.com et avant le 15 mai 2021 dernier délai.** Ensuite, courant juin, chaque participant retenu pour la soirée du court-métrage recevra un courriel attestant de sa sélection officielle. Il devra alors fournir une copie de très bonne qualité pour le transcodage au format DCP (prise en charge par l'organisateur) et ainsi avoir la chance de passer sur le grand écran. **Les films produits en France et dans le monde entier seront acceptés, avec toutefois un sous-titrage obligatoire pour les V.O .**

L'inscription est gratuite et vous pouvez envoyer plusieurs films - L'auteur de chaque film certifie s'être acquitté des droits d'auteurs et d'être en règle concernant la musique, l'image, les artistes...

Les cinq membres du jury vont débattre pendant plusieurs semaines pour sélectionner une quinzaine de films qui les auront touchés le plus. **Alors si vous sentez que vous avez du talent et que votre œuvre pourrait faire chavirer le jury et les spectateurs , n'hésitez pas à vous lancer dans cet évènement.**

INFOS

A.D.A.M.R Cinéma de Pays

Ecoparc Bat 11B, Chemin de la Gare 04220 CORBIERES-EN-PROVENCE

Les bureaux sont ouverts Lundi, mardi jeudi et vendredi de 14h30 à 19h (Jours fériés, fermés)

cinemadepays@gmail.com



Comme tous les autres «petits copains» des clubs sportifs, le HPB n'échappe pas aux restrictions... tous les matchs et rencontres sont annulés. Mais comme un sportif ne s'avoue jamais vaincu, le HPB souhaite continuer ses efforts pour maintenir une activité et surtout faire en sorte que la motivation des joueurs ne s'étiolle pas...

LE HPB TOUJOURS SUR-MOTIVÉ ET TRÈS ACTIF !

BASKET BALL

DES VACANCES DE FÉVRIER... SPORTIVES

En cette saison particulière, HPB a décidé de... ne pas faire de pause pendant les vacances de février ! En première semaine, un stage gratuit de perfectionnement a été proposé à tous les licenciés mineurs sur les terrains extérieurs du collège de Manosque. Dans la continuité des entraînements de cette saison, les joueurs ont travaillé les fondamentaux, la proprioception mais ont aussi développé leurs capacités athlétiques. En effet, les coaches ont voulu tirer profit des installations mises à disposition par le collège, à savoir, une piste d'athlétisme, une piste d'élan avec réception dans le sable ainsi que des gradins à marches hautes.



DES JEUNES SPORTIFS TOUJOURS EN RECHERCHE DE PERFECTIONNEMENT...

Les participants étaient ravis et épuisés. Ce fut l'occasion de vivre un semblant de normalité : un stage pendant les vacances où on se dépense, on joue et on partage avec les copains de la grande famille HPB.

En deuxième semaine des vacances, le club a participé à l'opération « Manosque Vacances » permettant aux jeunes manosquins de découvrir le basket. Certains d'entre eux ont attrapé le virus de la balle orange et nous les retrouverons la saison prochaine et même courant mars s'ils le souhaitent. En effet, HPB a organisé 5 séances ouvertes à tous les moins de 11 ans « Viens découvrir le basket » du 10 mars au 24 mars. Les beaux jours reviennent et nous espérons bien participer à la reconquête des terrains de sport de ces nouveaux pratiquants mais aussi de certains de nos jeunes licenciés refroidis par les conditions hivernales.

TRANSMETTRE L'ESPRIT DU BASKET... C'EST AUSSI UN DES FONDAMENTAUX DU HAUTE PROVENCE BASKET !

LE CLUB S'ADAPTE ET UNE NOUVELLE RECRUE

Ces actions sont encore une fois l'illustration de la volonté du club de prendre le temps de se réinventer, de créer de nouvelles pratiques et événements et d'assumer son rôle d'utilité publique et sociale.

Et toujours dans l'optique de se structurer et d'améliorer la qualité de ses actions, le club accueille Emilie Bispels pour un an dans le cadre de sa formation en alternance qui la verra obtenir le titre professionnel d'infographiste. C'est grâce à son partenaire privilégié ADF Formation que le club va pouvoir travailler



avec avec Emilie, elle assumera les travaux d'infographie en temps partagé entre les deux structures. Emilie est douée, passionnée de dessin, de mangas et d'informatique, elle a de réelles compétences techniques et artistiques, elle travaille déjà sur la charte graphique, le carnet du joueur, les flyers, les affiches, la mascotte du club.

HPB va bientôt, vous en mettre plein la vue !



Même si la situation sanitaire met à mal le milieu sportif, l'EPM Athlétisme de Manosque reste très actif... S'il est possible de s'entraîner en extérieur, le couvre-feu est venu compliquer un peu plus les choses. Mais pour autant, chacun reste motivé et des solutions sont apportées. Les dirigeants sont aussi très occupés quant à l'avenir... Nous faisons le point !

ATHLÉTISME

Coincés par la crise sanitaire depuis de longs mois maintenant, il a fallu aux membres du bureau ainsi qu'aux bénévoles, sans qui rien ne serait possible, une bonne dose d'adaptation....



LES ENTRAÎNEMENTS CHAMBOULÉS...

Alors que la machine était bien rôdée, il a fallu qu'un grain de sable vienne gripper les rouages ! Et quel grain de sable... en effet, la pandémie a mis à mal le monde sportif et bien entendu l'EPM Athlétisme n'est pas passé à travers. **Après avoir fait des entraînements en «visio» pour maintenir la motivation et une certaine forme, les entraînements en extérieur ont enfin pu reprendre.** Mais là encore, même si la nouvelle a été bien accueillie par nos sportifs, il a fallu à cause du couvre-feu s'adapter. **Grâce aux bénévoles du club, les entraînements qui se déroulaient de coutume en soirée, ont pu être adaptés aussi bien pour les adultes que pour les plus jeunes. Ce sont les mercredis après-midi et les samedis toute la journée que les jeunes de l'école d'Athlétisme aux juniors ont pu enfin retrouver la piste.** En ce qui concerne les adultes, et bien les entraîneurs ont réussi à jongler avec leurs emplois du temps professionnels pour arriver à proposer les entraînements les dimanches matins.

Depuis septembre 2020, plus aucune compétition ne s'est tenue, ce qui est difficile pour nos athlètes puisque c'est lors de compétitions qu'ils peuvent évaluer leur forme ainsi que leur performance.

Le club a tout de même réussi à organiser des animations en interne sous forme de rencontres, d'échanges entre

EPM ATHLÉTISME DANS LES STARTING BLOCKS !

les catégories pour maintenir la motivation et l'esprit de l'athlétisme, mais malheureusement pour les athlètes sans aucun classement officiel.

SAMEDI 20 MARS À LA PONSONNE

A l'initiative de Delphine Boucher, l'agent de développement du club, qui a pour mission de mettre en valeur le club et de mettre en place une stratégie de développement du projet sportif, **la journée du 1000m et des relais s'est déroulée au stade de la Ponsonne.** Cette journée était organisée dans le cadre de «Mars Bleu» en partenariat avec la ville de Manosque, les mètres et kilomètres parcourus par les athlètes sont comptabilisés au profit de la recherche contre le cancer colorectal qui touche 43 000 personnes par an en France . **Cette belle journée a été une véritable réussite avec un total de 80 km parcourus (1000m et relais).** Tous nos athlètes étaient ravis de retrouver à nouveau le goût du challenge et du surpassement. Bravo à eux !



LES PROJETS À VENIR...

Après avoir été présent lors de l'arrivée de l'une des étapes du tour de Provence à Manosque pour prêter main forte à la sécurisation du parcours, pour cette année 2021 l'EPM Athlétisme a encore de beaux projets qui espérons le, pourront se concrétiser.

Tout d'abord, suite à la réorganisation du bureau, René Ocelli président est épaulé par un vice président Jean-Philippe Martin et un vice-président délégué Sébastien Taquin. Tous trois souhaitent d'ici la rentrée de septembre accueillir de nouveaux sponsors, acquérir du nouveau matériel avec notamment un minibus pour les déplacements.

Mais ce n'est pas tout, une réflexion autour de l'identité visuelle du club est aussi en cours avec la refonte d'un nouveau site internet, l'animation des pages des réseaux sociaux etc... Un véritable groupe de travail se met en place pour insuffler une nouvelle dynamique. Voilà pour ce qui est de la vie du club à proprement parlé



L'EPM ATHLÉTISME, UN CLUB QUI NE DEMANDE QU'À SE DÉVELOPPER !

Ensuite comme vous le savez peut-être, la piste du stade la Ponsonne a été complètement refaite à neuf, ce qui ne gâche rien au plaisir de nos athlètes. Le club souhaite donc faire une inauguration dans les règles de l'art avec bien entendu la mairie de Manosque, les membres du Conseil Régional; ainsi que les partenaires. A cette occasion, un meeting sera organisé. Tout le club espère pouvoir organiser cette belle inauguration courant septembre.

Maintenant sur le plan sportif, les projets sont aussi nombreux. Le bureau planche sur le 10 km des Vannades, un Urban Trail, le traditionnel Trail de Giono, le Cross des Vannades qui a, par la force des choses, été annulé en 2020. Ce dernier a d'autant plus d'importance qu'il sert de support aux Championnats régionaux.

Mais nous vous en dirons un peu plus en temps voulu puisque nous sommes fiers de vous annoncer que **vosre Magazine Mouv'in est maintenant partenaire de l'EPM Athlétisme** et que vous retrouverez tous les mois les infos concernant le club.



En septembre, si tout se passe bien, l'EPM Athlétisme sera présent au Forum des Associations, à Manosque. Ce sera l'occasion pour vous de venir à la rencontre de ces passionnés qui souhaitent plus que tout partager leur passion.

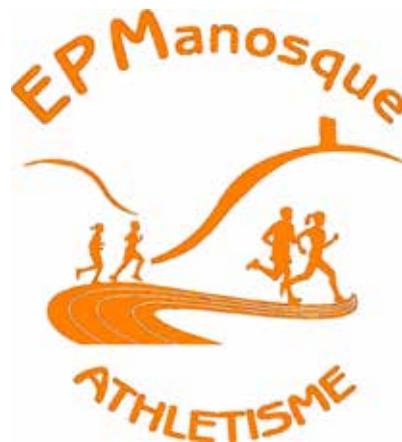
Vous l'aurez donc bien compris, la fin de saison s'annonce bien remplie pour préparer celle qui arrive aussi bien pour les adhérents que pour les

bénévoles du club. L'objectif est de faire grandir le club qui compte déjà environ 300 licenciés.

DES BÉNÉVOLES TOUJOURS VOLONTAIRES !

Il est important de mentionner que la vie d'une association ou d'un club sportif ne serait pas la même sans les bénévoles.

Est-ce que vous saviez que l'EPM Athlétisme ne compte pas moins de 25 bénévoles ? Ils sont toujours prêts à s'investir qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, ils répondent toujours présents ! Aussi les membres du bureau peuvent toujours compter sur eux pour le bon déroulement des entraînements, des rencontres et autres meetings et bien plus encore....



INFOS & CONTACTS

<http://manosque.Athle.com/>
manosque.athletisme@gmail.com

Après huit années exemplaires passées au Manosque Handball en tant que joueuse, Amanda Fratti a pris le rôle de service civique cette saison et prépare en parallèle sa formation d'entraîneur fédéral. Alors que son volontariat prendra fin d'ici quelques semaines, retour avec elle sur son parcours, cette saison particulière, et projection sur l'avenir...

HANDBALL



Ce mois, puisque les compétitions et autres sont encore interdits, vous allez faire connaissance avec Amanda Fratti et nous levons le voile sur son rôle au sein du club et ses objectifs...

Mouv'in : «*Bonjour Amanda, peux-tu nous présenter ton parcours handballistique ?*

*-J'ai découvert le handball au sein de la section sportive de mon collège, ce qui m'a donné envie de poursuivre l'apprentissage au club de Manosque. Je ne cache pas que le handball est une histoire de famille; ma grand-mère étant prof de sport et une grande passionnée de handball ainsi que mon père qui en a fait pendant des années, tous deux au club de Manosque. Comment aurais-je pu passer à côté ! **Après 8 ans en tant que joueuse je passe actuellement une formation pour faire mes premiers pas en tant qu'entraîneur.***

-Mouv'in : *-Quel est ton meilleur souvenir au club ?*

*-Je n'ai pas de meilleur souvenir à proprement parlé mais **ce qui me marque le plus au sein de mon club c'est cet esprit d'équipe, cette grande famille, tous réunis autour d'une même passion qu'est le handball. On s'encourage, on s'entraide et on se soutient que ce soit aux entraînements ou aux matchs, entre les joueurs, les entraîneurs ou même les supporters. Tout le monde communique et est imprégné de ces belles valeurs.***

-Mouv'in : *-Comment gérer le fait d'être à la fois joueuse, service civique et étudiante à Marseille ?*

*-Tout est une question d'organisation. Même si le statut de joueuse a été mis de côté cette année avec les circonstances actuelles, **les jeunes joueurs ont continué le handball donc le service civique ne s'est pas arrêté.** La combinaison de mon planning scolaire et celui du service civique n'a pas été facile au début mais nous avons pu trouver un bon compromis pour que je puisse être au maximum présente au club tout en continuant mes études à Marseille. Les semaines sont assez chargées mais c'est ce qui me plaît, je n'ai pas le temps de m'ennuyer.*

-Mouv'in : *Quel bilan tireras-tu de ce service civique ?*

*-Pour cette année en tant que service civique, **je tirerai un bilan positif autant sur le plan humain que professionnel.** Ce service m'a permis de découvrir la vie associative, de m'impliquer dans les projets du club et surtout de **développer mes relations humaines autant avec les enfants que les parents.** Les seuls points*

EPM HANDBALL : AMANDA, ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL EN DEVENIR...

négatifs sur cette année sont les restrictions sanitaires, qu'on a su surmonter, mais qui m'ont quand même empêchée de mettre en place plusieurs projets pour nos jeunes.

-Mouv'in : *Selon toi, qu'est-ce qu'on peut attendre de la saison prochaine et quelle place voudrais-tu avoir dans cette nouvelle saison ?*

*-Pour la saison à venir, **j'espère dans un premier temps que les gymnases vont réouvrir leurs portes à nos licenciés et que les compétitions vont pouvoir reprendre.** J'aimerais également retrouver ma place en tant que joueuse car **les entraînements autant que les matchs sont des choses qui me manquent énormément.** Grâce à la formation que je suis en train de passer, j'aimerais rester au sein de mon club en tant que bénévole pour participer à la vie associative et éventuellement en prenant en charge une équipe et la faire évoluer tout au long de l'année. Ce serait pour moi une grande fierté.*

-Mouv'in : *Aurais-tu un petit mot à dire à nos jeunes handballeurs et handballeuses ?*

*-**Donnez le meilleur de vous-même dans chaque projet que vous entreprenez, sans jamais perdre de vue votre objectif et surtout, ne laissez personne vous détourner de votre chemin.** Pour le handball, quand vous êtes face à des difficultés ne baissez, pas les bras continuez de travailler, tout est une question d'entraînement et de volonté ! **C'est en vous donnant les moyens que vous progresserez.***

-Mouv'in : *Enfin, qu'est-ce que tes années passées au club t'ont apporté de plus dans ta vie quotidienne aujourd'hui ?*

*-**Ces années passées au club m'ont permis d'apprendre le respect des autres, l'entraide, le dépassement de soi et pleins d'autres valeurs** qui m'ont servi et me servent toujours dans ma vie actuelle. J'ai toujours eu l'envie d'apprendre et de progresser. Mes entraîneurs ont toujours été derrière moi pour que je puisse donner le meilleur de moi-même. **Le handball m'a permis depuis toutes ses années de trouver un certain équilibre au quotidien.***

Merci Amanda, nous te souhaitons une bonne continuation et espérons aussi que les entraînements et les projets vont vite pouvoir reprendre.



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

CRUMBLE AUX POMMES À LA CONFITURE DE FRAISES

Pour 4 personnes . Préparation 15 min . Cuisson 10 min



PRÉPARATION

- Préchauffer le four thermostat 6.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre et le sucre à la main de sorte d'avoir une pâte possédant un aspect sablé.
- Laver et peler les pommes. Les épépiner.
- Morceler les pommes sur une planche à découper..
- Enduire un moule de beurre et y mettre les pommes.
- Napper les pommes avec 5 ou 6 grosses cuillères à soupe de Confiture de Fraises Les Comtes de Provence et émietter la pâte sur le tout
- Glisser au four pour 30 minutes de cuisson, et s'assurer que ce soit bien doré.
- Agrémenter d'une boule de glace vanille nappée de confiture de fraises réchauffée pour faciliter le nappage.



INGRÉDIENTS

175g de farine
90g de beurre
100g de sucre de canne
4 pommes



LES COMTES DE PROVENCE

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



INGRÉDIENTS

1 araignée décortiquée et cuite de 1,2Kg
 500 gr de cresson
 1 pomme Granny Smith
 30 cl de fond de volaille
 10 cl de crème - ¼ de litre de mayonnaise
 Xérès – 15 gr de germe de betterave
 15 gr de germe d'alfafa
 Quelques fleurs de soucis et de fleur d'ail



ARAIGNÉE DE MER DÉCORTIQUÉE, CRESSON BIO ET DÉS DE GRANNY SMITH

Pour 4 personnes . Préparation 45 min . Cuisson 20 min



PRÉPARATION

- Effeuille le Cresson. Le blanchir dans un bouillon d'eau salée et le refroidir dans l'eau glacée. Essorer dans un linge puis mélanger avec le fond de volaille. Passer le tout au chinois puis ajoutez la crème. Assaisonner de sel, poivre et vinaigre de Xérès. Réserver au réfrigérateur.
- Couper la pomme Granny Smith en brunoise en gardant la peau et réserver la moitié.
- Mélanger la chair d'araignée avec quelques dés de granny Smith et la mayonnaise.
- Dresser l'araignée dans des emporte-pièces Remplir le fond des assiettes avec le coulis de cresson puis déposer les « gâteaux » d'araignée dessus
- Décorer de germes d'Alfafa, germes de betterave, pétales de soucis, de fleur d'ail et dés de Granny Smith.

ARTICHAUTS RÔTIS, ASPERGES ET LARD

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 19 min



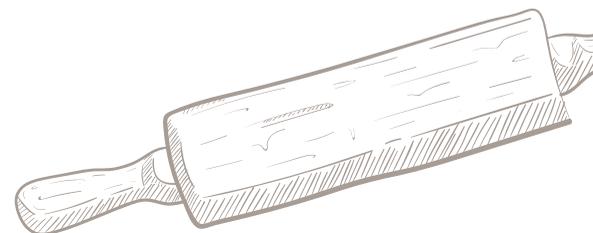
PRÉPARATION

- Éplucher les artichauts en retirant les feuilles et le foin à l'intérieur
- Les couper en quatre
- Faire chauffer l'huile puis ajouter le lard coupé en petits dés. Incorporer ensuite dans cet ordre : les artichauts et les pointes d'asperges vertes
- Assaisonner et faire cuire.



INGRÉDIENTS

8 artichauts
 1 botte d'asperges vertes
 75 g de lard fumé
 1 cuillère ActiFry d'huile d'olive extra vierge
 Sel extra fin



INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de cabri coupé en morceaux
- 60 g de lard
- 4 gousses d'ail
- 1 verre de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 petit bouquet de persil
- 3 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- Sel & poivre



RAGOÛT DE CABRI CORSE ALLÉGÉ

Pour 8 personnes . Préparation 10 min . Cuisson 45 min



PRÉPARATION

- Peler les gousses d'ail et les écraser. Laver et ciseler le persil. Couper le lard en dés.
- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et faire dorer les morceaux de cabri avec les dés de lard à feu vif.
- Ajouter l'ail, le concentré de tomate, le thym et le laurier, du sel, du poivre et le vin rouge. Laisser réduire la sauce 5 minutes, puis couvrir et laisser mijoter 45 minutes.
- Si besoin, ajoutez un peu d'eau chaude.
- Servir chaud avec une poêlée de légumes.

GRATIN DE PAMPLEMOUSSE

Pour 4 personnes . Préparation 20 min . Cuisson 5 min

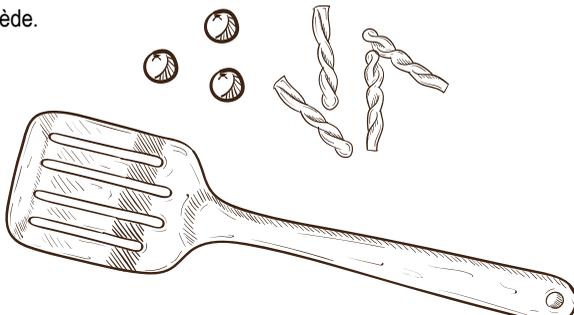
PRÉPARATION

- Peler les pamplemousses à vif
- Séparer les quartiers entre les membranes, en vous plaçant au-dessus d'un bol pour en recueillir le jus.
- Presser également les membranes. Allonger du jus de l'orange pour obtenir 15 cl de jus.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre dans une casserole. Incorporer la Maïzena® puis délayer avec le jus d'agrumes et la crème, en fouettant. Porter à ébullition sans cesser de fouetter
- Répartir cette préparation dans 4 bols. Disposer les quartiers de pamplemousses.
- Saupoudrer du sucre restant. Faire dorer sous le gril du four, 3 min. Eparpiller les pépites de chocolat : elles vont fondre à la chaleur du gratin. Servir chaud ou tiède.



INGRÉDIENTS

- 4 pamplemousses
- 1 orange
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de pépites de chocolat
- ½ cuil. à café de Maïzena®



L'ANNUAIRE Rest'O



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



MANOSQUE
SHIN SUSHI BAR



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

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



MANOSQUE
IL GUSTO

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

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

**ANNONCEZ
VOTRE RESTAURANT
DANS LE MAGAZINE**

75€ HT
/ numéros

ABONNEMENT
12 PARUTIONS

INSCRIVEZ-VOUS !

NEWS LETTER

MAGAZINE • WEB
MOUV'IN
WWW.MOUV-IN.COM

+ Recevez par mail 5 jours avant sa sortie papier
le magazine MOUV'IN en version numérique !

Rendez-vous sur www.mouv-in.com

Suivez le magazine sur



Magazine Mouv'in

Mensuellement indispensable



Commerces
Agenda des sorties
Associations
Expos
Spectacles....

PLUS DE
40000
LECTEURS PAR MOIS
Tous médias confondus
(Programme de médiation)

100%*
DE PRISE EN MAIN

**OSEZ
VOUS
DÉMARQUER...**



**soyez
remarqués !**

**Affiches - Flyers - Logos - brochures ...
création - impression**

**Nous vous proposons
une communication unique
et créative !**



Sof'Communication
Communication | Graphisme | Impression

contact@sofcommunication.com / 06 11 64 30 54

HOROSCOPE



BÉLIER
21/03 > 20/04

Vision difficile à avoir sur le reste de cette période, car tout ne s'organise pas comme vous l'espérez et cela contrecarre vos plans, vos vacances prochaines qui tardent à venir.



TAUREAU
21/04 > 21/05

Nul doute, vous êtes un bossueur, que dis-je un leader et vous savez driver tout le monde, mais attention aux jalousies qui s'installent et qui risqueraient de faire des bleus à votre âme.



GÉMEAUX
22/05 > 21/06

Après une période de trouble, le calme au sein du couple reprend sa course et de nombreux projets communs verront une nouvelle fois le jour, et vous donneront la complicité que vous aimez.



CANCER
22/06 > 22/07

Que vous arrive-t-il ? Vous si tranquille habituellement, vous bouilliez d'un trop plein d'exigences et cela désarment tous ceux qui vous suivent depuis de nombreuses années. Réagissez avant qu'il ne soit trop tard.



LION
23/07 > 23/08

Vos projets prennent du retard et une fois de plus, vous râlez. Dites-vous que vous pouvez dire ce que vous voulez, votre staff ne se formalise pas plus que cela.



VIERGE
24/08 > 22/09

Dans votre couple cela semble chaud, vos points de vue seront totalement différents et ne vous laisseront aucune place aux dialogues. Cette crise devrait prochainement voir une issue heureuse.



BALANCE
23/09 > 23/10

L'amour retrouvé vous donne des ailes et cela se voit directement sur vous. Vous ne pouvez cacher votre joie, car elle est intense et vous ramène en ce qui jadis était votre moteur.



SCORPION
24/10 > 22/11

Attention période de frustration qui s'installe dans tous les domaines et c'est vous seul qui devez faire le nécessaire, pour retrouver l'équilibre de votre vie. Une période d'isolement s'impose.



SAGITTAIRE
23/11 > 21/12

Si vous avez de nouveaux projets professionnels ou sentimentaux, ce n'est pas le moment d'hésiter car la réussite est au bout du chemin. Reprenez confiance en vous, c'est la clé de la réussite.



CAPRICORNE
22/12 > 20/01

Prenez le temps d'analyser la situation qui se profile chez-vous. Essayez d'être plus présent, plus près de ceux qui vous aiment, et comprenez ce qu'ils vous reprochent.



VERSEAU
21/01 > 18/02

Des changements sont à envisager, qu'ils soient professionnels ou d'habitation, vous êtes dans une véritable mouvance qui à la longue ne vous semblera que positive.



POISSONS
19/02 > 20/03

Devant les adversités en tous genres, vous savez au fond de vous que vous êtes un rock et que rien, ni personne n'aura raison de vous et vous avancez sans bruit, sur le chemin de votre victoire.

MANOSQUE

**DERNIERS
APPARTEMENTS
À LA VENTE !**

Les TerrAsses des Amandiers²

APPARTEMENTS DE STANDING



**PROJETEZ-VOUS EN VISITANT NOTRE
APPARTEMENT TEMOIN !**



Grenouille Studio - Document non contractuel

OFFRES DE PRINTEMPS

POUR TOUTES RÉSERVATIONS SIGNÉES en AVRIL et MAI 2021 nous vous offrons* :

Les **FRAIS DE NOTAIRE**, **OU** l'achat de votre **CUISINE DARTY MANOSQUE**,

OU UN BON D'ACHAT CHEZ INTÉRIOR'S MANOSQUE d'une valeur de **5000 € ET L'ÉLECTRIFICATION des VOLETS**

et **KIT GARAGE** (électrification + prise + motorisation électrique de la porte de GARAGE)

*Bâtiment B uniquement. Appartements 8001 - 8005 et B 106



Espace de vente

614, chemin des champs de
Pruniers 04100 Manosque

Ouvert les **mardi, mercredi**
et **vendredi** de 10h à 18h
et le **samedi** de 10h à 17h

AGENCE SUD EST IMMO

Votre appartement du T2 au T4 avec belle terrasse
ou jardin privatif, dans une résidence sécurisée.
Prestations de standing.

A deux pas de l'Hôpital Louis Raffali et du Lycée International.

COMMERCIALISATION



RENSEIGNEMENTS ET VENTES

06 73 68 51 76

www.lesterrassesdesamandiers.fr

RÉALISATION

**Les Terrasses
de Florence**