

# ESPRIT BERRY

TENDANCES & ART DE VIVRE

PRINTEMPS 2018 | ÉDITION INDRE



PEINTRES EN BERRY

À FLEUR DE PEAU

ETHNIQUE CHIC

WELCOME IN LONDON

NUMÉRO 2 – MAGAZINE OFFERT À LA LECTURE

# éditorial



Enfin le printemps !

Fêtant le deuxième anniversaire du magazine et ses sept numéros nous accueillons avec joie l'arrivée du printemps synonyme de renouveau dans la nature comme dans les esprits.

Le nouveau titre " ESPRIT BERRY " et la nouvelle version du magazine présentés à l'automne semblent avoir reçu une totale adhésion.

Dans ce numéro vous allez pouvoir vous inspirer des nouvelles tendances ainsi que des découvertes et conseils de nos experts.

**Esprit Culture** présente les sorties littéraires sélectionnées par Arcanes et les programmations artistiques d'Équinoxe et MACH 36.

**Esprit Gourmand** vous offre une balade parmi les richesses de notre terroir et raconte la saga d'une famille castelroussine.

**Esprit d'Ici** vous révèle le futur relooking de la gare de Châteauroux, les coulisses de l'élection de Miss France, la vie des étudiants chinois sur le Campus d'EuroSity et l'histoire des Palais de la République de Châteauroux.

**Esprit Fashion** vous livre notre sélection des tendances Mode à retrouver chez vos commerçants, une sélection d'idées cadeaux pour la fête des mères et les conseils de notre blogueuse Beauté.

**Esprit Lifestyle** vous fait découvrir les tendances Déco du printemps, les conseils de nos expertes Architecte et Bien-être. Au programme également la visite d'une entreprise locale en pleine expansion et du 1<sup>er</sup> Zoo français.

**Esprit d'Ailleurs** vous propose des idées d'escapades au Pays basque et à Londres grâce aux nouvelles lignes aériennes au départ de Châteauroux. Et si vous avez plus de temps libre laissez vous tenter par un trip en Namibie.

Vous êtes toujours très nombreux à attendre les nouvelles parutions et nous vous en remercions. Suivez-nous sur les réseaux sociaux et profitez de nos vidéos " Les rencontres de Jean-Philippe " sur notre chaîne YouTube.

Bonne lecture

*Virginie Plazer & Jean-Philippe Girou*



## Ils ont participé à ce numéro !



**FLAVIE THOMAS**

Cette étudiante diététicienne, jeune maman et blogueuse est originaire de Châteauroux. Ambassadrice de Mademoiselle Saint-Germain et de Ma French Box elle s'est frayée un chemin sur la toile depuis deux ans en créant un blog bio sous le nom de Graines de beauté.

Très orientée vers les produits naturels et bio elle teste des marques, la plupart Made in France même si il lui arrive d'apprécier quelques marques internationales.

Pour Flavie une beauté responsable permet de se faire plaisir tout en préservant sa santé et celle de nos enfants. Elle va tenter de nous initier à l'univers bio. Dans ce numéro elle nous explique comment identifier les composants du bio.



**CHRISTIAN BOURIT**

Ce Rochelais d'origine qui a d'emblée su apprécier le charme de notre Berry s'est toujours passionné pour le développement personnel parallèlement à son exercice de la Chirurgie-dentaire à Châteauroux.

Aujourd'hui grâce à ses livres et ses formations, il fait découvrir une nouvelle manière de penser et d'agir au quotidien.

Cette méthode profondément transformatrice intègre les découvertes révolutionnaires de la physique quantique, cette science qui est en train de révolutionner notre vie.

Il donne ainsi à chacun de façon très accessible les moyens d'entrer dans un monde de possibilités à travers un programme de 21 jours.



**ISABELLE JOUHANNEAU**

Diplômée d'architecture et de l'école Boule, Isabelle Jouhanneau, castelroussine d'origine, a travaillé avec les plus grands noms de la décoration (dont Jacques Garcia) et de l'architecture dans son parcours professionnel parisien.

Elle complète son savoir-faire en géobiologie avant d'ouvrir une première agence à Paris puis une seconde à Châteauroux en 2004.

Dans le Berry elle s'investit de plus en plus sur des projets de décoration d'appartements et de résidences castelroussines en construction ou en rénovation. Présente dès les premiers numéros du magazine comme experte déco, Isabelle poursuit sa collaboration avec Esprit Berry. Elle nous suggère ici une ambiance à l'influence Africaine.



**AGNÈS DEVILLIÈRES**

Après une formation initiale de thérapeute et sophrologue Agnès a trouvé dans le coaching une démarche active, dynamique et un fabuleux chemin de soi.

Comme elle se plaît à le dire " *fais un métier que tu aimes et tu n'auras plus un jour à travailler* ", c'est un peu le regard qu'elle porte aujourd'hui sur son activité qu'elle a développée depuis une quinzaine d'années en qualité de coach en évolution personnelle et professionnelle. Ecouter, respecter et accueillir sont ses outils de travail.

En entreprise au sein d'équipes ou en accompagnement de dirigeants et de managers, comme en entretiens " cocons " dans son cabinet, Agnès chemine en observant avec émotion les parcours de vie que chacun lui fait partager.

Dans ce numéro, Agnès nous invite à profiter du printemps pour renaître.



**JEAN-FRANÇOIS MÉMIN**

Tourangeau d'origine, après des études de droit à Tours Jean-François Mémin s'inscrit au barreau de Châteauroux en 1971.

Très actif professionnellement (deux mandats de bâtonnier) il s'est également beaucoup investi dans des présidences notamment du Rotary et de la Croix Rouge ainsi qu'au sein d'associations comme France - États-Unis 36, France - Israël 36 et Berry - Canada pour ne citer que celles-ci. Au sein de l'équipe municipale il vient d'être élu maire-adjoint délégué à la Sécurité, à la Culture et au Patrimoine.

C'est ce dernier engagement public qui lui permet de s'intéresser de plus près au patrimoine castelroussin.

Jean-François retrace les épisodes historiques et les anecdotes qui ont émaillé la construction des " Palais de la République " dans la ville de Châteauroux.



**CLAIRE PIMENTA de MIRANDA**

Avec une arrière-grand-mère norvégienne et un arrière-grand-père portugais naviguant aux 4 coins du monde, le voyage fait parti de son ADN.

Après avoir vécu 1 an aux USA, son parcours professionnel la mène dans le monde du tourisme : d'abord en agence de voyages puis dans une structure de promotion touristique. Cette envie de voyager se transforme en un besoin récurrent de découvrir le monde, ses cultures, ses habitants, ses coutumes, ses paysages, ses histoires. En 2015 elle crée avec 2 amies un blog nommé le " Bar à Voyages " destiné aux assoiffés de bons plans, lieux incontournables et rencontres atypiques. Ses trois piliers de bars (c'est ainsi qu'elles aiment se présenter) ont eu envie de faire partager leurs expériences de voyage en conservant une approche utile et distrayante.

Claire nous propose ici de découvrir la Namibie à travers 9 activités insolites.

# SOMMAIRE

ESPRIT BERRY N° 2 | PRINTEMPS 2018 | ÉDITION INDRE

## 7

### ESPRIT CULTURE

- À la page, page 8
- Sur scène, page 12
- Peintres en Berry, page 15
- L'art dans la peau, page 20



## 23

### ESPRIT GOURMAND

- Les asperges vertes du Berry, page 24
- Le vignoble du Val de Loire, page 26
- Délice exotique, page 28
- Un p'tit mangement ?, page 30
- Joyeuses Pâques, page 32
- Saga familiale, page 34



## 37

### ESPRIT D'ICI

- Châteauroux, tout le monde descend ! page 38
- Un rêve de petite fille, page 40
- Campus chinois, page 42
- Les palais de la République, page 46
- Dix adresses incontournables à Issoudun, page 50



## 53

### ESPRIT Fashion

- À fleur de peau, page 54
- Averse passagère, page 56
- Entre les lignes, page 58
- Logomania, page 60
- Courses en sac, page 62
- Poignets d'amour, page 64
- Mother's day, page 66
- Forme & santé, page 68
- Les conseils de Flavie, page 70

## 75

### ESPRIT LIFESTYLE

- La vie en rose, page 76
- Ethnique chic, page 78
- Jungle spirit, page 80
- Conseils d'archi, page 84
- Savoir-faire, page 88
- Côté geek, page 91
- ZooParc de Beauval, page 92
- Conseils bien-être, page 96

## 99

### ESPRIT D'AILLEURS

- 10 raisons d'aller au Pays Basque, page 101
- Welcome in London, page 106
- 9 activités insolites en Namibie, page 111



ÉVASION

# 9 activités insolites en NAMIBIE

*La Namibie, ce pays d'Afrique australe où le désert se jette dans l'océan ne manquera pas de vous éblouir. D'abord par la beauté de ses paysages mais aussi par sa faune exceptionnellement riche et préservée. La Namibie vous surprendra aussi grâce à ses activités originales, ses lieux extraordinaires ou ses curiosités, qu'elles soient naturelles ou inventées par l'homme. Découvrez ma sélection d'activités insolites.*

[ Par Claire Pimenta de Miranda – Le Bar à Voyages ]



## Utiliser les dunes comme terrain de jeu

A défaut de neige, le sable des dunes namibiennes peut s'avérer être parfait pour la glisse. Essayez-vous au sandboard et découvrez l'une des meilleures activités insolites en Namibie !

Si vous avez un bon équilibre, vous pourrez descendre la dune debout sur votre planche, même si vous n'êtes pas un expert de la glisse. Si vous n'avez pas du tout l'habitude de skier, prenez plutôt place à plat ventre, la tête la première, mais n'oubliez pas de bien lever la planche pour ne pas manger trop de sable... Montée d'adrénaline garantie ! Cette activité insolite se pratique beaucoup aux alentours de Swakopmund, notamment sur la Dune 7, à côté de Walvis Bay. Il faut compter entre NAD 300 et 600 avec une agence qui vous fournira le matériel ou NAD 30 pour une simple planche en contreplaqué et un pot de lubrifiant pour la farter, que vous trouverez à la station service du coin.



## Survoler les anciennes mines de diamants

Après avoir aperçu les sites miniers depuis la route, vous pourrez observer les anciennes mines de diamants depuis le ciel. Cette activité insolite est assez coûteuse (comptez NAD 2 400/pers avec la compagnie Scenic Flight) mais vaut vraiment la peine et vous ne le regretterez pas ! Vous pourrez non seulement profiter d'une balade en avion privé pour observer les puits datant du siècle dernier et les paysages uniques et contrastés, mais aussi voir l'océan rencontrer le désert avec les dunes qui plongent dans l'Atlantique. Un spectacle unique et grandiose !



## Rouler dans le sable en 4x4

Autre activité insolite mais un peu moins écologique que celles évoquées précédemment : rouler librement sur la plage, comme sur une route nationale. Vous pourrez goûter à cette sensation de liberté en effectuant un safari sur la côte près de Sandwich Harbour. Vous aurez aussi sûrement l'occasion de dévaler les dunes en 4x4 en marche avant, comme en marche arrière ! Même si la descente se fait au pas, les sensations sont là car le dénivelé est important avec des pentes à 45°. Bien sûr, ce n'est pas vous qui conduirez, il faut être expert pour éviter le roulé boulé avec le véhicule ! J'ai testé la journée d'excursion complète avec l'agence Mola Mola ([www.mola-namibia.com](http://www.mola-namibia.com)). Il faut compter un budget de NAD 1300/pers incluant un pique-nique chic au milieu du désert, une balade en 4x4 de Walvis Bay à Sandwich Harbour (descentes de dunes de 60 m de haut) et une belle promenade en bateau pour admirer dauphins, colonies de phoques, pélicans, et flamands roses de très près.

## Se sentir seul à Solitaire

En route pour Sossulveï dans le désert du Namib, il se peut que vous vous arrétiez à Solitaire, un village aux allures de Bagdad Café avec son épicerie et ses carcasses rouillées de vieilles voitures. Si vous voulez avoir la sensation d'être au milieu de nulle part, perdus au bout du monde, rendez-vous à Solitaire la bien nommée. Seul village à des kilomètres à la ronde, il permet une halte pour faire le plein d'essence (ou faire réparer votre véhicule mis à rude épreuve dans le désert), vous restaurer (grâce à sa boulangerie qui a donné son nom au village) et même y passer la nuit. L'éclairage étant restreint dû au faible nombre d'infrastructures, c'est aussi un spot idéal pour observer le ciel étoilé austral et ses constellations.

## Visiter Kolmanskop, la ville fantôme

La Namibie compte parmi les sous-sols les plus riches de la planète. On y extrait d'ailleurs de nombreux minerais (argent, cuivre...) et des pierres précieuses dont des diamants qui attirèrent les colons allemands au 19ème siècle. Située sur la côte sud, au milieu du désert, la ville de Kolmanskop était à l'origine le siège de la société CDM (Consolidated Diamond Mines). Elle fut définitivement abandonnée en 1956 après qu'un autre site minier plus productif soit découvert. En visitant Kolmanskop, on imagine l'opulence passée à travers la présence d'un casino, d'un gymnase ou encore d'un théâtre au cœur du désert. Aujourd'hui, la nature reprend ses droits et les bâtisses sont envahies par le sable des dunes. On se croirait dans un décor de film catastrophe et cette visite fait définitivement partie des activités insolites en Namibie. On accède à la ville fantôme de Kolmanskop à n'importe quelle heure de la journée, mais il faut se prémunir d'une carte d'accès (NAD 40/pers) auprès du bureau du NWR (Namibia Wildlife Resorts) dans la ville voisine de Lüderitz. Il faut aussi prévoir le paiement pour un droit de photo de NAD 125.



## Toucher une météorite

Rendez-vous sur Post Street, dans le quartier touristique de Windhoek, la capitale namibienne. Vous pourrez y observer des fragments extraterrestres tombés lors de la pluie cosmique. C'est ici, dans le sud du pays, que s'abattirent il y a bien longtemps plus de 21 tonnes de roches météorites composées à 90% de fer. En les touchant, on a d'ailleurs l'impression de toucher un bout de ferraille ! La météorite contient également du nickel, du cobalt et du phosphore. Avant de percuter la Terre, la météorite s'est disloquée en de nombreux fragments éparpillés dans une zone de 275 km de long et 100 km de large. Sur Post Street, des morceaux de l'astéroïde sont présentés sur des tiges et des colonnes d'acier. En passant devant, on pourrait se demander s'il ne s'agit pas de l'œuvre d'un artiste contemporain, alors ouvrez grand vos yeux pour ne pas louper cette curiosité.



## Observer la faune sauvage au parc Etosha

Le parc Etosha est connu pour son immense étendue salée de 130 km de long et 50 km de large, la plus grande du continent africain, visible depuis l'espace. Ce site est un incontournable de la Namibie car il offre la garantie de voir des animaux en liberté, évoluer dans leur milieu naturel, dont les rares rhinocéros noirs, espèce en voie d'extinction. Vous y observerez aussi lions, éléphants, rhinocéros blancs, gnous, girafes, hyènes, zèbres de montagne et de plaine, gazelles, koudous, oryx, élans, chacals, otocoyons et phacochères en plus de nombreuses espèces d'insectes, de reptiles et d'oiseaux. Et si la chance est avec vous, ajoutez à cette liste léopards et guépards qui sont plus difficiles à observer car bien cachés dans les herbes hautes ou dans les arbres. A vos jumelles !



## Franchir le tropique

Cette ligne imaginaire de l'hémisphère sud est matérialisée par des pancartes sur les différentes routes du pays qui la coupent, notamment celles qui relie Swakopmund à Solitaire. Le tropique du Capricorne, appelé aussi tropique du Sud se trouve à 23°27' de latitude sud. Arrêtez-vous au bord de la route pour la petite photo souvenir ! Ce n'est pas tous les jours qu'on franchit ce tropique qui traverse un peu moins d'une quinzaine de pays dans le monde.

## Rouler sur une route de sel

La route C34 qui longe l'Atlantique jusqu'à la ville de Swakopmund ressemble à du bitume blanchi et un peu usé par endroit. La particularité de cette route est qu'elle est faite en sel. Elle peut parfois être humide du fait de sa proximité avec l'océan, ce qui la rend glissante à cause de son revêtement particulier. Adaptez votre vitesse et restez prudent si vous devez l'emprunter.

## INFOS PRATIQUES

### QUAND PARTIR ?

La période idéale pour découvrir la Namibie est la saison sèche entre avril et septembre. Les journées sont chaudes et lumineuses et les animaux se regroupent autour des points d'eau pour boire, se laissant plus facilement approcher.

### COMMENT VENIR ?

Le principal aéroport de Windhoek est desservi par les compagnies aériennes :

- Air Namibia
- British Airways
- Lufthansa
- South African Airways

Les vols s'effectuent via l'Allemagne, la Grande-Bretagne ou l'Afrique du Sud.

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Les ressortissants de l'Union européenne, doivent être munis d'un passeport ayant une date de validité d'au moins six mois après la date du séjour. En revanche pas besoin de visa.

### ARGENT / BUDGET

La monnaie est le dollar namibien (NAD).  
1 € = 15 NAD.

La carte de crédit est acceptée partout.

Grâce à un taux de change favorable, la Namibie est une destination très accessible. En outre, il existe des formules d'hébergement pour toutes les bourses.

### COMMENT SE DÉPLACER ?

En Namibie le réseau routier est assez bon et permet de se déplacer facilement en voiture. Des agences de location se trouvent à l'aéroport et en centre-ville.

### SANTÉ / PRÉCAUTION

Comme dans tous les pays exotiques il est recommandé de faire attention à ce que l'on mange et ce que l'on boit.

En revanche, cela ne doit pas vous empêcher de goûter la cuisine locale.

Il est préférable d'être à jour dans ses vaccins mais aucun n'est exigé.



Retrouvez les blogueuses  
de Bar à Voyages en ligne...  
[www.bar-a-voyages.com](http://www.bar-a-voyages.com)