

## 5 jours pour entreprendre

### TÉMOIGNAGE D'ARMELLE DUPIAT AELLEN

« L'Art de la Marche - La Marche de l'être »

Depuis octobre dernier, Armelle Dupiat Aellen est installée à Commentry en tant que Conférencière et Animatrice de formation en communication gestuelle. Elle prône « l'Art de la Marche » et « La Marche de l'être ». Elle s'adresse à toute personne amenée à parler à un auditoire, à travailler avec un groupe et à accueillir un public. Elle maîtrise parfaitement cette technique qui permet de capter l'attention, de la maintenir et d'être plus efficace. En revanche, en créant son entreprise, elle était consciente qu'il lui manquait certaines clefs.

« Pour être performante et gérer mon entreprise au mieux, je me suis inscrite au stage de 5 jours pour entreprendre que propose la CCI. Ce stage de 35 heures est complet. Les intervenants ont du vécu et transmettent des trucs et astuces. J'ai appris à avoir une vision sur 5 ans, à calculer ma valeur à l'heure et à la journée ».

Cette formation, proposée par les CCI de l'Allier et ouverte à tous les créateurs et repreneurs d'entreprise, permet d'aborder les notions fondamentales : juridique, informations sociales, gestion, marketing.

#### Dates des prochains stages :

Du 20 au 24 avril à Moulins

Du 15 au 19 juin à Montluçon

Du 6 au 10 juillet à Vichy

Du 21 au 25 septembre à Montluçon

Du 5 au 9 octobre à Moulins

Du 30 novembre au 4 décembre à Vichy

Du 7 au 11 décembre à Montluçon

#### Infos +

#### ARMELLE DUPIAT AELLEN : LAMME

165, rue Henri Ribière - 03600 Commentry  
06 69 02 32 54 - [www.lamme.fr](http://www.lamme.fr)

#### Infos +

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Moulins-Vichy : 04 70 35 40 36  
Montluçon : 04 70 02 50 15



## Foire de Vichy

DU 16 AU 20 AVRIL

Cette nouvelle édition sera placée sous le signe du sport.

A travers son stand, la CCI Moulins-Vichy présentera son offre de services et donnera un coup de projecteur sur l'IEQT et l'ouverture prochaine de l'académie PLM à Vichy.

## Foire-exposition de Montmarault

DU 17 AU 19 AVRIL

Sous l'impulsion de l'union des commerçants et artisans de Montmarault (Ucam) la Foire-exposition se déroulera les vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 avril, à l'Espace Claude-Capdevielle. Une possibilité de restauration midi et soir ainsi que des animations seront proposées les trois jours. L'UCAM proposera avec cette foire-exposition une vitrine dynamique du savoir-faire local.

## Nouveau à BIO CONVIV'

### DÉGUSTATION, PETITE RESTAURATION ET ATELIERS CUISINE

Ouvert en 2008 à l'initiative de Claude Legrand, BIO CONVIV' est destiné à promouvoir les produits de l'agriculture biologique, notamment locaux. Entreprise indépendante adhérente au réseau BIOMONDE, elle emploie 5 salariés. Depuis début mars, le magasin s'est agrandi au niveau de l'entrée, avec une extension de 75 m<sup>2</sup> à vocation bar à jus et petite restauration.

Claude Legrand, revient sur la création de cette extension : « Des groupes de personnes se constituent de manière informelle, régulièrement au sein du magasin, ce qui en fait un lieu d'échanges et de convivialité. Nous avons imaginé un espace permettant de passer un moment agréable avec l'agrément de produits pour la plupart confectionnés sur place. Les clients pourront ainsi savourer jus, thés, cafés, salades, tartes et autres préparations maisons, ainsi que les produits du nouvel espace traiteur ».

Laurence, déjà connue en tant que naturopathe au sein du magasin, aura le plaisir d'animer cette nouvelle activité. Séverine, nouvellement embauchée, la secondera dans ses préparations.

Avec cette extension, le magasin a modifié ses horaires. Il est dorénavant ouvert en continu du mardi au samedi, sauf le lundi (ouvert uniquement l'après-midi).



#### Infos +

#### BIO CONVIV'

1, rue de Maupertuis  
03410 Domérat  
04 70 08 69 76  
04 70 08 69 77

<http://www.bioconviv.com>