DIMANCHE 24 MARS *

9H15 : KUNDALINI ET TAI-CHI *Réveil du corps en mobilisant la colonne vertébrale, travail du souffle, suivi d'une découverte du tai-chi (gymnastique énergétique globale pour réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli). Durée : 55 min. Gratuit.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

10H15 : INITIATION YOGA *Découverte de la pratique, mouvement de base. Durée: 50 min. Gratuit.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

10H15 : RANDO MÉDITATIVE *Profitons du cadre exceptionnel de la montagne pour apprendre à méditer en pleine conscience. Durée : 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox & Bien-Être).* ***RDV Office de Tourisme 1650.***

11H15 : ATELIER SOPHRO « APAISER SES ÉMOTIONS » *Partez à la rencontre de vos émotions pour en faire vos alliées au quotidien. Savoir reconnaître ses émotions, les accueillir et retrouver un équilibre durable par des exercices de respiration et de calme mental. Durée : 1h. 10€/atelier ou 25€/3 ateliers. Inscription obligatoire et paiement au 06 34 30 91 97.*
RDV Espace Rencontre et Culture.

13H45 : NATUROPATHIE « COMMENT UTILISER LES ARGILES POUR SE SOIGNER ? » *Découverte des bienfaits des différentes argiles pour mieux se soigner ; Inscription obligatoire et paiement 10€ (dégressif si plusieurs ateliers) au 06 76 38 74 45.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

14H : RANDO SOPHRO-LUDIQUE *Exercices de sophrologie ludique pour nous détendre et marcher avec le sourire. Durée: 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription sur inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com.* ***RDV Office de Tourisme 1800.***

15H : PILATES *Des exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps. Avec ou sans matériel. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

15H15 : NATUROPATHIE « AMÉLIORER SON SOMMEIL » *Comprendre ses troubles et trouver des remèdes pour retrouver un bon sommeil : bonnes habitudes, phytothérapie, huiles essentielles, compléments alimentaires. Inscription obligatoire et paiement 10€ (dégressif si plusieurs ateliers) auprès de Aude 06 76 38 74 45.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

17H : C.A.F (Cuisses abdos fessiers) *Un cours en musique se focalisant sur le renforcement des muscles de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).*
RDV Pôle Sport Innovation 1650.

19H : YOGA VINYASA *Un cours de yoga dynamique, avec un grand nombre de postures. La respiration est synchronisée avec le mouvement. Des exercices de respiration et 5-10 minutes de méditation concluent le cours. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

OFFRE SPECIALE

PLATEAU MUSCULATION AU PÔLE SPORT INNOVATION Durant le Festival Détox & Bien-Être, prix spécial Festival **8€** (~~11€~~)**.** Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox & Bien Être)

Pour tous les ateliers (yoga, relaxation, fitness... etc),
se munir d'une serviette de toilette. Prévoir une bouteille d'eau.
** sous réserve de modification du programme.*

FESTIVAL SKI DETOX BIEN & ETRE en Montagne

22 › 24 MARS 2024

FITNESS SOPHROLOGIE PILATE
RANDONNÉES MÉDITATION YOGA

LES ORRES
1650 m - 2720 m

www.lesorres.com

VENDREDI 22 MARS *

9H : OUVERTURE OFFICIELLE DU FESTIVAL SKI DÉTOX & BIEN-ÊTRE
Accueil café. ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

DE 9H A 19H : RÉFLEXOTHÉRAPIE *Séances en fonction des envies et besoins. Travail sur différentes parties du corps par pressions et lissage. Détente et lâcher-prise pour apporter un maximum de bien-être à court et long terme. Action sur tout problème fonctionnel (sommeil, migraine, stress...). RDV au 06 95 86 69 26. Durée : 30 min (40€) ou 60 min (60€).* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

9H15 : ENERGIE FLOW *Accessible à tous. Respiration-mouvements coordonnés pour faire circuler l'énergie et mobiliser en douceur le corps avec la Fit'Team05. Durée : 45 min. Gratuit.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

10H15 : RANDONNÉE DU SOUFFLE *Une balade au rythme des caravaniers où nous explorerons les bienfaits de la marche afghane. Durée: 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).*
RDV Office de tourisme 1650.

10H15 : YOGA DYNAMIQUE / VINYASA *Accessible à tous, pratique de salutations et de postures de Yoga. Thème : se recentrer sur l'instant présent. Avec la Fit'Team05. Durée : 50 minutes - Gratuit.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

11H15 : ATELIER SOPHROLOGIE ANTI-STRESS *Cultivez calme et sérénité en adoptant des techniques concrètes pour faire face aux situations stressantes du quotidien et relaxation profonde pour expérimenter les bienfaits de la pratique sophrologique. Durée : 1h. 10€/atelier ou 25€/3 ateliers. Inscription et paiement au 06 34 30 91 97.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

13H45 : NATUROPATHIE *« Chouchouter son système digestif : en finir avec les ballonnements ». Point sur les troubles digestifs, les aliments à privilégier, à éviter, les plantes et huiles essentielles pour soulager les symptômes. Durée : 60 min. Inscription obligatoire auprès de Aude 06 76 38 74 45. Tarif : 10€ (dégressif si plusieurs ateliers).* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

14H : RANDO DES 5 SENS *Redécouvrons nos cinq sens avec le support exceptionnel de la montagne des Orres. A partir de 6 ans. Durée : 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription auprès d'Elodie au 06 01 74 54 15.* ***RDV Office de Tourisme 1800.***

15H : NATHUROPATHIE *Aromathérapie : utiliser les huiles essentielles pour mieux gérer le stress et les angoisses. Fabrication d'un roll'on détente de poche. Durée : 60 min. Inscription obligatoire au 06 76 38 74 45. Tarif : 15€ (dégressif si plusieurs ateliers).* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

15H : CIRCUIT TRAINING *Différents exercices effectués en circuit avec ou sans matériel. Le circuit training développe force et endurance musculaire. Retour au calme en fin de séance. Tarif: 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur forfait.lesorres.com (Festival Détox et Bien-Être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

17H : HIIT (High Intensity Interval Training) *Entrainement en intervalles de haute intensité composé de phases d'action et de récupération active, pour puiser rapidement dans ses réserves pour une dépense énergétique intense. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation (front de neige 1650).***

18H : DANSE FLOW *Accessible à tous, voyage dans différents styles musicaux, du Old School Hip Hop, à la Cumbia, la Pop, etc. Danser et laisser la musique s'emparer de votre corps. Avec la Fit'Team05. Gratuit et ouvert à tous.* ***RDV Place Jean Rippert 1800.***

19H : STRETCHING *Des mouvements lents et maitrisés alliés à une respiration profonde pour s'étirer, s'assouplir et décontracter ses muscles. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

SAMEDI 23 MARS *

DE 9H A 19H : RÉFLEXOTHÉRAPIE *Séances en fonction des envies et besoins. Travail sur différentes parties du corps par pressions et lissage. Détente et lâcher-prise pour apporter un maximum de bien-être à court et long terme. Action sur tout problème fonctionnel (sommeil, migraine, stress...). RDV au 06 95 86 69 26. Durée : 30 min (40€) ou 60 min (60€).*
RDV Espace Rencontre et Culture.

9H15 : RÉVEIL MUSCULAIRE *Durée : 50 minutes. Gratuit.*
RDV Espace Rencontre et Culture.

10H15 : INITIATION YOGA *Découverte de la pratique, mouvements de base. Durée : 50 minutes - Gratuit.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

10H15 : RANDO OLFACTIVE *Balade durant laquelle nous allons redécouvrir cette capacité ancestrale de l'homme, qui nous rapproche de l'animal. A partir de 6 ans. Durée : 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox & Bien-Être).* ***RDV Office de Tourisme 1800.***

11H15 : ATELIER SOPHROLOGIE « VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL » *Prenez soin de votre santé en améliorant la qualité de votre sommeil. Des exercices pour lâcher prise, libérer les tensions inutiles. Se "programmer" pour favoriser toutes les phases du sommeil, de l'endormissement au réveil. Durée : 1h. 10€/atelier ou 25€/3 ateliers de sophrologie. Inscription obligatoire et paiement au 06 34 30 91 97.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

13H45 : NATUROPATHIE *« Cure détox » Comment et pourquoi chouchouter son foie ? Les aliments à privilégier et à éviter ; Les clés pour soutenir le foie naturellement : plantes, huiles essentielles et nutriments. Durée : 60 min. Inscription obligatoire et paiement 10€ (dégressif si plusieurs ateliers) au 06 76 38 74 45.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

14H : HYPNO-RANDO *Balade ou nous pratiquerons des techniques d'auto-hypnose en lien avec notre environnement naturel. A partir de 6 ans. Durée: 2h (niveau facile). Tarif : 12€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur forfait.lesorres.com.* ***RDV Office de Tourisme 1650.***

15H : BODY SCULPT *Renforcement musculaire visant à tonifier et renforcer la musculature en musique. Avec poids léger ou sans matériel. Tarif : 9€ €/pers. Inscription et paiement obligatoires sur forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

15H15 : NATUROPATHIE *Aromathérapie : réaliser sa trousse naturelle pour les vacances, réalisation d'un baume aux huiles essentielles. Inscription obligatoire et paiement 15€ (dégressif si plusieurs ateliers) au 06 76 38 74 45.* ***RDV Espace Rencontre et Culture.***

17h : LATINO DANCING *Danse dynamique et chorégraphiée permettant de se dépenser physiquement tout en s'amusant. Lets' dance ! Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

18H : POUND FLOW *A l'aide de "bâtons" battre le rythme dans le contrôle du mouvement, dans le souffle, dans le Flow ! Avec la Fit'Team05.* ***Place Hodoul 1650.***

19H : HATHA YOGA *Un yoga un peu plus lent que les autres avec plus de positions statiques. Convient très bien aux débutants. Des exercices de respiration et 5 à 10 minutes de méditation en fin de cours. Tarif : 9€/pers. Inscription et paiement obligatoires sur : forfait.lesorres.com (Festival Détox et bien être).* ***RDV Pôle Sport Innovation 1650.***

Plus d'informations sur
www.lesorres.com