

# Détox et bien-être en montagne

## Le Festival qui vous veut du bien

DU 12 AU 14 JUILLET 2022 AUX ORRES

Fort de son succès, le festival détox et bien-être en montagne revient aux Orres pour une 4<sup>e</sup> édition. Durant trois jours, une vingtaine d'ateliers sont proposés pour s'initier gratuitement aux techniques méditatives, culinaires et sportives avec des professionnels. Yoga, relaxation, randonnées à thème, ateliers cuisine, tous les ingrédients sont réunis pour gagner en sérénité et en vitalité. Une parenthèse enchantée accessible à tous, sous le soleil méridional des Hautes-Alpes, dans un décor de carte postale.

### DÉCONNECTER & SE RECENTRER

Lâcher prise, réduire son stress, apaiser son mental... tant d'objectifs souvent difficiles à mettre en pratique. Les ateliers à la carte proposés à l'occasion du Festival détox et bien-être sont source d'éveil pour le corps et l'esprit. Le cadre verdoyant des montagnes, est propice à l'apaisement. Les participants entrent dans une détente profonde au fil de la découverte des postures traditionnelles ou des exercices de yoga dynamique pour gagner en souplesse et se renforcer. La pratique de la méditation de pleine conscience ou d'étirements profonds permettent de dénouer les points de tension et de retrouver sa sérénité. Le tout à plus de 1000 m d'altitude, avec pour seuls témoins les cimes des sommets environnants et le lac de Serre-Ponçon en contrebas. Une invitation évidente au calme intérieur, Namasté.



### RANDONNER POUR MIEUX RESPIRER

Dans la famille des activités méditatives aux vertus prodigieuses, on demande la randonnée ! Sophro-rando, hypno-rando, rando-réflexo, marche afghane : des marches douces aux multiples bienfaits auxquelles on s'adonne avec douceur à l'ombre des mélèzes, au son de l'eau du ruisseau. Encadrées par des intervenants locaux, ces activités invitent à se reconnecter à son moi-intérieur. L'autoguérison du corps et de l'esprit passe aussi par le lien rétabli avec la nature, les arbres, la forêt. Il est même possible de tomber nez à nez, au détour d'un sentier, avec un animal de la faune locale encore très présente et préservée. Là encore, les bienfaits de la montagne ne sont plus à prôner.

### LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Le bien-être passe aussi par la nutrition et le « mieux-manger ». La programmation 2022 prévoit différents ateliers avec conseils, méthodes et astuces utiles pour réapprendre ses routines de cuisine. Prendre soin de soi, c'est aussi choyer son estomac tout en prenant plaisir à préparer puis à déguster. Une aubaine pour faire le point sur le contenu de ses placards et adapter, sans trop bouleverser, de nouvelles habitudes plus « healthy ». Mélèze, genévrier, hysope, thym... la part belle est aussi donnée aux huiles essentielles et essences locales dont la puissance est incontestée. Cela implique de savoir les appréhender et surtout bien les utiliser. Cuisine végétale, jeun intermittent, lacto-fermentation... des sujets passionnants qui raviront les gourmands !



### EN IMAGES

### INFORMATIONS PRATIQUES

Ticket à l'unité :  
1 atelier 10€, 2 ateliers 15€, 3 ateliers 20€, 4 ateliers 25€

- **Pass Festival** : 30€/pers. avec welcome pack offert
- **Bon plan séjour** : à partir de 243 € la semaine incluant l'hébergement sur la base d'un studio 4 pers. et le pass Festival.
- Programmation détaillée à suivre

### CONTACT PRESSE

Alyse Zajackowski, Amélie Penz & Géraldine Bally  
geraldine@duodecim.com • 06 10 44 65 77

### CONTACT LECTEUR

Office de tourisme des Orres • 04 92 44 01 61 • appli mobile Les Orres • www.lesorres.com  
Réservation d'hébergement • 04 92 44 19 17 • reservation.lesorres.com