

SAMEDI 13 JUILLET 2024

■ **9h00 : POINT RENCONTRE FESTIVAL** > RDV Front de neige 1650

■ **9h15 : RÉVEIL SP'ORRES !** > RDV Front de neige 1650 

La Fit team 05 propose une séance ludique, accessible à tous, en famille, entre amis... et en musique ! Une combinaisons de mouvements fun et efficaces. Ça va bouger !
Durée : 45 min / Gratuit

■ **10h00 : YOGA EN FAMILLE** > RDV Front de neige 1650 

La Fit Team05 vous invite à découvrir des postures de yoga (asanas) et la respiration (pranayamas), pour découvrir le yoga seul, entre amis ou en famille. Bonnes vibes et good flow au RDV !
Durée : 50 min / Gratuit

■ **10h15 : BALADE HYPNOTIQUE** > RDV Office de tourisme 1650

Cheminez avec votre inconscient et apprenez l'auto-hypnose tout en vous baladant.
Niveau facile. À partir de 15 ans.
Durée : 2h / Tarif : 10 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ **11h : SOPHROLOGIE : le pouvoir de l'instant présent** > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Modifier une habitude, oublier sa montre, se créer un rituel... Des exercices simples, applicables au quotidien, pour apprécier la valeur de chaque minute et savourer au mieux l'instant présent
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

■ **13h45 : NATUROPATHIE : une belle peau au naturel** > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Prendre soin de sa peau : soigner sa peau au naturel, les aliments bénéfiques, les plantes à utiliser...
Durée : 1h / Tarif : 12 € / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ **14h00 : BALADE : méditation au coeur des fleurs** > RDV Office de tourisme 1800

Une balade sereine pour apprendre à méditer avec le support des fleurs. Niveau facile. À partir de 15 ans. Durée : 2h / Tarif : 10 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ **14h30 : ATELIER CRÉATION D'UN HERBIER OLFACTIF** > RDV Barrière de Pra Paisset (départ de randonnée et via ferratas, sur la route entre les Orres 1650 et 1800)

Catherine vous accompagne dans la forêt des Orres pour découvrir le pouvoir olfactif de la flore et des huiles essentielles. Pour garder les odeurs et leurs bienfaits en mémoire, vous réalisez un herbier olfactif selon les règles scientifiques de collecte de plantes sur le terrain. Repartez avec votre herbier en fin d'atelier.
Durée : 3h / Tarif : 30 € / Sur inscription auprès de Catherine 06 08 54 17 53

■ **15h : NATUROPATHIE : confectionner son Baume du tigre maison** > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Fabriquez votre baume du tigre pour apaiser les douleurs musculaires, articulaires et tendineuses. Initiation à l'utilisation des huiles essentielles et à leurs propriétés pour la confection de ce remède.
Durée : 1h / Tarif : 15 € adultes / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ **18h00 : SOPHROLOGIE : se préparer à passer une bonne nuit** > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Après une journée bien remplie, préparez-vous à une nuit réparatrice. Des exercices qui vous permettront de vous détendre et de vous mettre dans de bonnes conditions pour passer une douce soirée.
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

■ **18h00 : POUND FLOW** > RDV Place Hodoul; Les Orres 1650 

À l'aide de « sticks » (baguettes de batterie), vivez l'expérience du rythme, du son, du flow ! Ludique et accessible à tous !
Durée : 50 min / Gratuit



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX ATELIERS QUAND MENTIONNÉ

Programme sous réserve de modifications et dans la limite des places disponibles.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

RANDONNÉES : chaussures de randonnée, pull, eau, lunette de soleil et crème solaire
ATELIERS : serviette de toilette et eau

> S'INSCRIRE

BON PLAN !

Pendant les 3 jours du festival, entrée à la salle de musculation & cardio : 9 € au lieu de 11 €
Lieu : Pôle Sport Innovation, Les Orres 1650

04 92 44 01 61 | ot.accueil@lesorres.com | www.lesorres.com

FESTIVAL DETOX BIEN-ÊTRE

en
Montagne

**11 > 13
Juillet
2024**



FITNESS



SOPHROLOGIE



PILATES



RANDONNÉES



MÉDITATION



YOGA



HUILES ESSENTIELLES

LES ORRES
1650 m - 2720 m

www.lesorres.com

Ne pas jeter sur l'envie publique

JEUDI 11 JUILLET 2024



Accessible en famille

■ 09h00 : OUVERTURE DU FESTIVAL > RDV Front de neige 1650

Autour d'un jus de fruit bio, d'infusions et d'une petite collation, découvrez les ateliers et activités proposées pour cette nouvelle édition du festival.

■ 9h15 : FITNESS : Réveil musculaire > RDV Front de neige 1650

Une séance dynamique avec Valentine pour réveiller son corps en douceur.
Durée : 30 min / Gratuit

■ 10h00 : INITIATION YOGA > RDV Front de neige 1650

Valentine vous accompagne dans la découverte des postures et de la respiration du yoga.
Durée : 1h / Gratuit

■ 11h00 : SOPHROLOGIE : se libérer des tensions ramenées dans ses valises > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Mal au dos ? Mâchoires crispées ? Tête en fusion ? Une séance pour vous détendre et vous relaxer.
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

■ 11h00 : BEAUTÉ DU VISAGE > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Une découverte du massage facial : prenez soin de la beauté de votre visage grâce au Qi gong, suivi d'un auto-massage général. Cette pratique très relaxante permet de renforcer les muscles faciaux, favorise la production de collagène, augmente la circulation et détoxifie. C'est un excellent anti-âge.
Durée : 1h / Tarif : 10 € / Sur inscription auprès de Jeanne 06 32 20 38 32

■ 13h45 : NATUROPATHIE : améliorer son sommeil > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Apprenez-en plus sur votre sommeil et découvrez des astuces naturelles pour retrouver un sommeil de qualité : alimentation, phytothérapie, relaxation... Petit tour d'horizon des mécanismes du sommeil, optimisation de votre alimentation, activité physique, techniques de respiration et nutrition, plantes et huiles essentielles.
Durée : 1h / Tarif : 12 € / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ 14h00 : BALADE DES 5 SENS > RDV Office de Tourisme 1800

Une randonnée facile avec Elodie, votre accompagnatrice, où vous solliciterez vos 5 sens pour vous reconnecter à la nature et à vous-même. À partir de 15 ans.
Durée : 2h / Tarif : 10 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 15h : NATUROPATHIE : faire ses jus de légume > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Comprendre pourquoi les jus frais sont si bons pour la santé et comment les préparer à l'extracteur de jus. Pour les petits comme pour les grands pour régaler les yeux et les papilles ! Fabrication et dégustation.
Durée : 1h / Tarif : 15 € adultes, 10 € - 15 ans / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ 16h00 : LATINO DANCING > RDV Pôle Sport Innovation, Les Orres 1650

Une danse dynamique et chorégraphiée permettant de se dépenser physiquement tout en s'amusant. Let's dance !
Durée : 50 min / Tarif : 9 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 16h15 : ATELIER HUILES ESSENTIELLES > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Participez à la création d'une grande fresque olfactive du parfum, créée pour le festival. Catherine vous accompagne à la découverte de la manière dont on peut représenter une composition odorante, en utilisant des codes couleurs et des graphiques préétablis, pour décrire une synergie olfactive complexe. Vous contribuez à la forme finale du parfum grâce à votre ressenti olfactif.
Durée : 1h45 / Tarif : 5 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 18h00 : PILATES > RDV Pôle Sport Innovation, Les Orres 1650

Exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps.
Durée : 50 min / Tarif : 9 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 18h : SOPROLOGIE : le pouvoir de l'instant présent > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Modifier une habitude, oublier sa montre, se créer un rituel... Expérimentez des exercices simples, applicables au quotidien, pour apprécier la valeur de chaque minute et savourer au mieux l'instant présent.
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

■ 20H30 : MÉDITATION SOUS LES ÉTOILES > RDV Office de Tourisme 1650

Profitez de la quiétude du soir pour découvrir quelques constellations et apprenez à vous apaiser sous les étoiles. Randonnée de niveau facile. Prévoir : chaussures de randonnée, eau, habits chauds.
Durée : 2h / Tarif : 10 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

VENDREDI 12 JUILLET 2024

■ 9h00 : POINT RENCONTRE FESTIVAL > RDV Front de neige 1650

Présentation des activités du jour avec boisson chaude offerte.

■ 9h15 : FITNESS : gym douce > RDV Front de neige 1650

Une séance à l'aide d'un bâton pour trouver l'équilibre entre mobilité et stabilité.
Durée : 35 min / Gratuit

■ 10h00 : FITNESS : body zen > RDV Front de neige 1650

Une séance d'exercices respiratoires, de renforcement musculaire, d'étirements et de relaxation en musique.
Durée : 1h / Gratuit

■ 10h15 : BALADE BOTANIQUE > RDV Office de Tourisme 1650

Découvrez la richesse de la flore de montagne l'été et son utilisation bien être au cours d'une balade facile. À partir de 15 ans.
Durée : 2h / Tarif : 10 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 11h : QI GONG DES SAISONS > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Comme la nature, le corps humain est influencé par les énergies du climat. Associé à l'été, le cœur est le feu, attisé par le vent du foie. Il réchauffe et fait circuler le sang. Organe souverain de tout l'organisme, il gouverne les émotions. Stagnation, excès ou vide entraînent différents troubles. Exercices en mouvements, étirements et méditation vous sont proposés afin d'aider le corps à s'adapter et à harmoniser l'énergie du cœur.
Durée : 1h30 / Tarif : 12 € / Sur inscription auprès de Jeanne 06 32 20 38 32 (www.jeanne-massage.fr)

■ 11h00 : SOPHROLOGIE : se libérer des tensions ramenées dans ses valises > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Mal au dos ? Mâchoires crispées ? Boule à l'estomac ? Une séance pour vous détendre et vous relaxer.
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

■ 13h45 : NATUROPATHIE : Faire sa trousse naturelle pour l'été > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

préparer votre trousse à pharmacie naturelle et à bien utiliser les huiles essentielles pour un été paisible !
Durée : 1h / Tarif : 12 € / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ 15h : NATUROPATHIE : le sucre, allié ou ennemi de notre santé ? > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Sensibiliser la présence du sucre qui se trouve partout, et apprendre à faire les meilleurs choix tout en continuant à se faire plaisir. En famille, élaborer un goûter sans sucre (energy ball's).

Durée : 1h / Tarif : 15 € adultes, 10 € - 15 ans / Sur inscription auprès de Aude : 06 76 38 74 45

■ 16h15 : VIVRE LA CRÉATION D'UNE SYNERGIE BIEN-ÊTRE OLFACTIVE > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Découvrez les coulisses de la création d'une synergie olfactive réalisée pour le festival. Catherine vous explique les huiles essentielles choisies, pourquoi elles ont été sélectionnées et leur importance. Évaluez au sein du pouvoir des huiles essentielles, trouvant vous-même vos huiles ressources pour vos besoins de tous les jours.
Durée : 2h / Tarif : 25 € / Sur inscription auprès de Catherine 06 08 54 17 53

■ 18h : ATELIER YOGA HATHA FLOW > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Découverte des postures traditionnelles du yoga et respiration consciente suivi d'un moment de détente : méditation, relaxation, respiration. Les postures sont adaptées à tous.

Durée : 1h15 / Tarif : 9 € / Sur inscription et paiement en ligne : www.activites.lesorres.com

■ 18h : SOPROLOGIE : le pouvoir de l'instant présent > RDV Espace rencontre et culture, Les Orres 1650

Modifier une habitude, oublier sa montre, se créer un rituel... Des exercices simples, applicables au quotidien, pour apprécier la valeur de chaque minute et savourer au mieux l'instant présent
Durée : 1h30 / Tarif : 15 € / Sur inscription auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

