

• 9H15 • MORNING YOGA

Commencez la journée en mouvement avec cette pratique inspirée du Vinyasa ! Enchaînements fluides, respiration synchronisée et énergie douce pour réveiller le corps en harmonie et booster votre vitalité. Durée 45min, accessible à tous. **Gratuit**

☉ Espace rencontre et culture

• 10H15 • C.A.F (CUISSÉS, ABDOS, FESSIERS)

Cours en musique se focalisant sur le renforcement des muscles de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

☉ Pôle Sport Innovation

• 10H15 • BALADE RESSOURÇANTE

Avec Elodie, votre accompagnatrice, explorez l'utilisation de différentes techniques de respiration et d'ancrage au moment présent pour se ressourcer au milieu de la nature.

Durée : 2h (Niveau facile). Tarif 10€.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

☉ Office de tourisme 1650

• 11H30 • BODY SCULPT

Renforcement musculaire visant à tonifier et renforcer la musculature en musique. Avec poids léger ou sans matériel. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

☉ Pôle Sport Innovation

• 13H45 • NATUROPATHIE :
LA PHYTHÉRAPIE

Un atelier pour découvrir 12 plantes idéales pour les amoureux du sport avec la préparation d'une tisane. Après une heure d'atelier vous repartez avec un mélange personnalisé de feuilles et de fleurs pour pouvoir réaliser chez vous une infusion. Durée 1h. Tarif 15€. **Réservation** obligatoire auprès de Aude au 06 76 38 74 45

☉ Espace rencontre et culture

• 14H • RANDO ENDURO

Exploration de la randonnée hors des sentiers battus. Une randonnée d'agilité au milieu d'obstacles naturels durant laquelle nous utiliserons force et souplesse pour progresser. Durée 2h (Niveau Moyen). Tarif : 10€

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

☉ Office de tourisme 1800

• 15H • NATUROPATHIE
« ATELIER CONFECTION DU BAUME DU TIGRE »

Ce baume, dans sa version rouge sert à apaiser les douleurs musculaires, articulaires et tendineuses. Venez découvrir la fabrication de ce baume étape par étape. Vous repartirez avec votre fabrication, le savoir-faire ainsi que des conseils et astuces pour prendre soin de vous au naturel.

Durée 1h. Tarif 15€. **Réservation** obligatoire auprès de Aude au 06 76 38 74 45

☉ Espace rencontre et culture

• 16H30 • SORTIE TRAIL

En collaboration avec l'Embrunais Athlétique Club, partageons ensemble environ 1h15 de course en montagne. Après un court départ sur le bitume, découverte des différents types de sentiers, échanges sur la flore, l'histoire... Prévoir un équipement adapté.

Gratuit

☉ Office de tourisme 1650

• 18H • PILATES

Le Pilates se concentre sur le renforcement des muscles profonds du corps, essentiels pour maintenir une posture correcte et prévenir les blessures. À travers des exercices ciblés, vous travaillerez sur l'amélioration de la stabilité, de l'équilibre et de la souplesse. Le Pilates aide également à développer une meilleure coordination entre le corps et l'esprit, favorisant ainsi une sensation de bien-être global. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

☉ Pôle Sport Innovation

*Sous réserve de modification du programme.

OFFRE SPÉCIALE

COURT DE FITNESS :

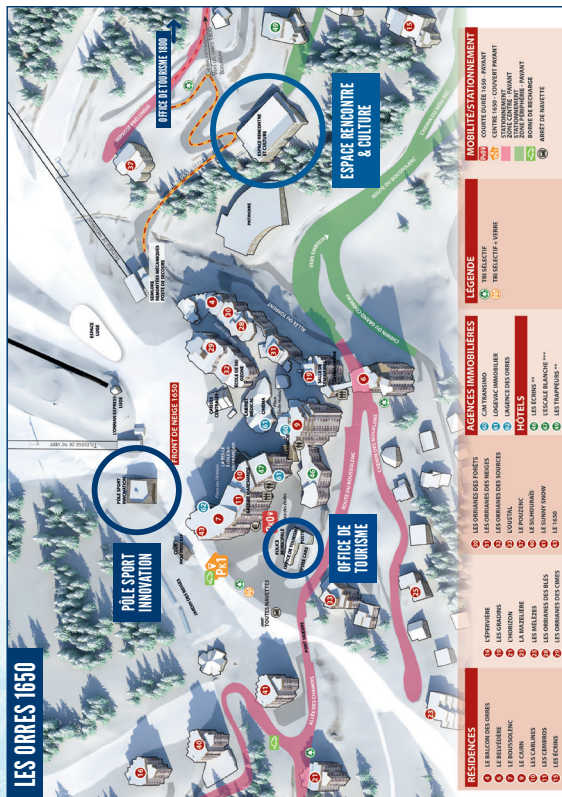
• DURANT LE FESTIVAL PURE FLOW,
PRIX SPÉCIAL 8€ (AU LIEU DE 10€)

POLE SPORT INNOVATION :

• ACCÉDEZ À LA SALLE DE MUSCULATION
POUR 10€ & OFFREZ À VOTRE CORPS
L'ÉNERGIE QU'IL MÉRITE

Réservation et paiement obligatoires sur :
forfait.lesorres.com

Pour tous les ateliers (yoga, relaxation, fitness...) se munir d'une serviette de toilette.
Pour les randonnées prévoir des chaussures adaptées, crème solaire et bouteille d'eau.



LES ORRES 1650

ESPACE RENCONTRE & CULTURE

OFFICE DE TOURISME

POLE SPORT INNOVATION

PROCTE NEGE 1650

OFFICE DE TOURISME 1800

MOBILITE/STATIONNEMENT

LÉGENDE

AGENCES IMMOBILIÈRES

HOTELS

RÉSIDENCES

OFFRES DE TOURISME

PURE FLOW

05
07
AVRIL
2025FESTIVAL
BIEN-ÊTRE & SPORT EN MONTAGNELES ORRES
1650 m - 2720 m

lesorres.com



INFOS

& RÉSERVATION



SAMEDI 05 AVRIL

• 8H45 • OUVERTURE DU FESTIVAL

Des votre arrivée, profitez d'un accueil chaleureux autour d'un jus de fruit bio, d'infusions et d'une petite collation. L'occasion parfaite pour découvrir les ateliers et activités de cette nouvelle édition du festival bien-être. **Gratuit**

📍 Espace rencontre et culture

• 9H À 19H • RÉFLEXOTHÉRAPIE

Séances adaptées en fonction des besoins en combinant des techniques de thérapie manuelle. Travail sur différentes parties du corps. Profitez de ce moment de détente et lâcher prise pour favoriser votre bien-être. Action sur la gestion du stress, le sommeil et la migraine. Durée 1h. Tarif 60€.

Réservation auprès de Nicolas au 06 95 86 69 26.

📍 Espace rencontre et culture

• 9H/12H & 14H/18H • MASSAGE AYURVEDIQUE

Ce massage personnalisé agit sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale. Grâce à des gestes précis et enveloppants, il stimule la circulation sanguine, détend les muscles et favorise le drainage lymphatique. Les toxines s'éliminent, les muscles gagnent en souplesse et l'énergie vitale (kundalini) se rééquilibre. Durée : 30 min « à la carte » (dos-nuque ou bras-jambes) 25€ / 60 min « équilibre », (plusieurs zones du corps) 45€ / 90 min « des pieds à la tête » (ensemble du corps) 65€ **Réservation** auprès d'Antoine au 06 79 55 33 72

📍 Espace rencontre et culture

• 9H15 • RÉVEIL MUSCULAIRE

Active votre corps en douceur avec une séance mêlant étirements, mobilité et respiration. Idéal pour préparer vos muscles, améliorer votre souplesse et déminer la journée avec énergie et légèreté, 45 min, accessible à tous. **Gratuit**

📍 Espace rencontre et culture

• 10H15 • LIBRE TON MOUVEMENT (DOS)

Atelier de sensibilisation aux douleurs et pathologies des articulations du dos. Apprentissage de mouvements sains, exercices de renforcement et d'assouplissement adaptés, analyse de la posture ainsi que des habitudes de vie à adopter pour prévenir ou soulager ces pathologies. Durée : 45min. 10€ / pers. **Réservation** auprès de Maxime 06 26 01 63 59

📍 Espace rencontre et culture

• 10H15 • CARDIO

Exercices avec des mouvements dynamiques à intensité variable pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, brûler des calories, renforcer le cœur et les poumons. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers. **Réservation** obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation

• 10H15 • BALADE DES 5 SENS

Redécouverte de nos 5 sens au contact de la nature avec Elodie. Une randonnée pour se reconnecter à soi et s'émerveiller des beautés de la nature.

Durée : 2h (Niveau facile). Tarif : 10€.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Office de tourisme 1800

• 10H30 • AUTOMASSAGE DÉVEROUILLAGE ARTICULAIRE ET BIEN-ÊTRE VISAGE

Massage facial : prenez soin de la beauté de votre visage grâce au Qi gong, suivi d'un automassage 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 : 1h30. Tarif : 15€

Réservation auprès de Jeanne 06 32 20 38 32

📍 Espace rencontre et culture, Les Orres

• 11H15 • LIBRE TON MOUVEMENT (GENOUX)

Ateliers de sensibilisation aux douleurs et pathologies des articulations du genoux. Apprentissage de mouvements sains, exercices de renforcement et d'assouplissement adaptés, analyse de la posture ainsi que des habitudes de vie à adopter pour prévenir ou soulager ces pathologies. Durée : 45min. 10€/pers. **Réservation** auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Espace rencontre et culture

• 11H15 • ATELIER SOPHROLOGIE

« ÉLIMINER LES TENSIONS »

Qu'elles soient d'origine physique, émotionnelle ou mentale, les tensions sont comme un poids qui peut nous empêcher d'avancer, de donner le meilleur de nous-même dans notre activité sportive, professionnelle ou familiale. Avec la sophrologie apprenez à les reconnaître, savoir les gérer et les éliminer avec des exercices pratiques. Durée 1h15. Tarif : 15€/pers.

Réservation auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

📍 Espace rencontre et culture

• 11H30 • STRETCHING

Étirements visant à améliorer la souplesse, réduire les tensions musculaires et favoriser la relaxation corporelle et mentale. Durée 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation 1650

• 13H45 • NATUROPATHIE : « ACCOMPAGNER LA PRATIQUE SPORTIVE AVEC LA NATUROPATHIE »

Atelier qui vous donnera les bases de conseils naturels dans la pratique physique. Sujets abordés : l'alimentation, l'hygiène de vie générale, la nutrition, l'hydratation, la respiration, le soutien par les plantes et autres trésors de la nature. Durée 1h. Tarif : 14€/pers. Vous repartirez avec un livret d'accompagnement. **Réservation** auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Espace rencontre et culture

• 14H • FOOTING AVEC ATELIERS LUDIQUES

Parcours en footing à travers la station, avec des ateliers mêlant équilibre, grimpe, lancer, saut et levé-porté, en utilisant l'environnement. L'occasion parfaite pour travailler de nombreuses qualités physiques (coordination, souplesse, explosivité, proprioception, endurance...). Durée 1h30. Tarifs 8€/pers.

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Espace Rencontre et culture

• 14H • BALADE HYPNOTIQUE

Apprentissage d'une technique d'autohypnose en cheminant dans la montagne, avec Elodie, votre accompagnatrice, pour se surprendre et retrouver de la liberté. Durée : 2h (Niveau facile). Tarif : 10€/pers. **Réservation** obligatoire sur forfait.lesorres.com

📍 Office de tourisme 1650

• 15H • NATUROPATHIE : « BOISSON ET COLLATION SPORTIVE SAIN »

Confection d'une boisson énergétique et d'un collation riche en nutriments facile à réaliser. Vous repartez ensuite avec vos recettes et créations. Durée 1h. Tarif : 15€.

Réservation auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Espace rencontre et culture

• 16H • ROUTINE FITNESS CHEZ SOI

Des exercices sans matériel ou avec des accessoires simples du quotidien, à reproduire facilement chez vous. 3 cours, centrés sur des thématiques spécifiques : perte de poids, remise en forme et calisthenics. Durée : 40min/cours. Prix : 6€ par cours.

Réservation obligatoire au 06 26 01 63 59

📍 Espace rencontre et culture

• 17H30 • POUND FLOW

Vibrez le rythme, vivez le son, découvrez les mouvements à l'aide de vos «sticks» (bâtons) : Laissez-vous emporter par l'énergie de la FitTeam05 !

Durée : 50min. **Gratuit**

📍 Place Hadoul 1650

• 18H • BODY SCULPT

Renforcement musculaire visant à tonifier et renforcer la musculature en musique. Avec poids léger ou sans matériel. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation

LEGÈRE

- 👤 Bien-être
- 👤 Marche, balade, mise en mouvement douce
- 👤 Footing, trail, rando active, cardio
- 👤 Musculation, fitness
- 👤 Stretching, réveil musculaire
- 👤 Ateliers et conseils bien-être & sport

DIMANCHE 06 AVRIL

• 8H45 • ACCUEIL COLLATION ET BOISSON CHAUDE

Ouvert à tous, accueil autour d'un jus de fruit bio, infusions et petite collation. **Gratuit**

📍 Espace rencontre et culture

• 9H À 19H • RÉFLEXOTHÉRAPIE

Séances adaptées en fonction des besoins en combinant des techniques de thérapie manuelle. Travail sur différentes parties du corps. Profitez de ce moment de détente et lâcher prise pour favoriser votre bien-être. Action sur la gestion du stress, le sommeil et la migraine. Durée 1h. Tarif 60€.

Réservation auprès de Nicolas au 06 95 86 69 26.

📍 Espace rencontre et culture

• 9H/12H & 14H/18H • MASSAGE AYURVEDIQUE

Ce massage personnalisé agit sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale. Grâce à des gestes précis et enveloppants, il stimule la circulation sanguine, détend les muscles et favorise le drainage lymphatique. Les toxines s'éliminent, les muscles gagnent en souplesse et l'énergie vitale (kundalini) se rééquilibre. Durée : 30 min « à la carte » (dos-nuque ou bras-jambes) 25€ / 60 min « équilibre », (plusieurs zones du corps) 45€ / 90 min « des pieds à la tête » (ensemble du corps) 65€ **Réservation** auprès d'Antoine au 06 79 55 33 72

📍 Espace rencontre et culture

• 9H15 • ÉVEIL CORPOREL

Commencez votre journée en douceur avec une séance d'éveil Corporel, idéale pour réveiller le corps et l'esprit en pleine conscience. À travers des mouvements fluides, des étirements et un travail sur la respiration, reconnectez-vous à vos sensations et installez une énergie positive pour le reste de la journée. Durée 45min accessible à tous. **Gratuit**

📍 Espace rencontre et culture

• 10H • ROUTINE FITNESS CHEZ SOI

Des exercices sans matériel ou avec des accessoires simples du quotidien, à reproduire facilement chez vous, centrés sur des thématiques spécifiques : réveil musculaire, Remise en forme sur court, tonification du corps. Durée : 40min/cours. Tarifs : 6€ par cours.

Réservation obligatoire auprès de Maxime 06 26 01 63 59

📍 Espace rencontre et culture

• 10H15 • QI GONG

Une pratique ancestrale douce et harmonieuse combinant mouvements lents, respiration et concentration pour revitaliser le corps, apaiser l'esprit et améliorer le bien-être global. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation

• 10H15 • RANDO CARDIO

Une randonnée dynamique parfaite avec Elodie, votre accompagnatrice, pour améliorer son endurance en utilisant la particularité du terrain montagnard et des exercices de respiration.

Durée : 2h (Niveau moyen). Tarif : 10€. **Réservation** et paiement obligatoire sur forfait.lesorres.com

📍 Office de tourisme 1650

• 11H15 • SOPHROLOGIE : « ACTIVER SA CAPACITÉ DE CONCENTRATION »

A la fin de la journée, qui ne s'est pas dit « je me sens épuisé(e) », je n'ai pas arrêté et j'ai l'impression que rien n'a avancé ? Les mails, les alertes de nos smartphons, la fatigue accumulée sont autant de phénomènes qui altèrent notre capacité à nous concentrer. Indispensable pour être performant et assurer notre sécurité dans nos activités aussi bien sportives que professionnelles, par quelques exercices pratiques apprenez à activer votre capacité de concentration. Durée 1h15. Tarif : 15€/pers.

Réservation auprès de Nathalie 06 74 77 30 02

📍 Espace Rencontre et Culture

• 11H30 • GYM DOUCE

Une pratique accessible à tous, combinant des exercices lents et contrôlés pour améliorer la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire en douceur. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation

• 13H45 • NATUROPATHIE :

« VENEZ DÉCOUVRIR L'INTÉRÊT DES HUILES ESSENTIELLES »

Fabrication d'une synergie d'huiles essentielles pour la pratique sportive, vous découvrirez leur pouvoir, leurs principales propriétés et leurs bienfaits. Matériel nécessaire fourni : flacons, huiles végétales et huiles essentielles. Vous repartirez avec votre propre mélange, le savoir-faire nécessaire et de précieux conseils pour prendre soin de vous au naturel. Durée 1h. Tarif : 15€.

Réservation auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Espace rencontre et culture

• 14H À 18H • BILAN FORME ET SANTE

Tests physiques et questionnaires pour établir un pré-bilan forme et santé avec des conseils pour atteindre ses objectifs sportifs et de bien-être.

Durée : 30min. **Gratuit. Réservation** et prise de rendez-vous auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Espace rencontre et culture

• 15H • NATUROPATHIE : « RECETTES HEALTHY SUCRÉES-REALISATION DE BARRES DE CEREALES »

Testez une recette délicieuse, équilibrée et saine, puis repartez avec votre préparation, des astuces pratiques et des conseils pour une alimentation à la fois saine, gourmande et naturelle.

Durée 1h. Tarif : 15€. **Réservation** obligatoire auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Espace rencontre et culture

• 17H • YOGA FLOW

Expérience pour soi et en soi par le souffle et le corps en mouvement ! Pratiquer le Yoga Flow pour un corps et un esprit plus ouvert et flexible.

Durée 50min. **Gratuit**

Atelier proposé par Sophie de la Fit team 05

📍 Espace rencontre et culture

• 18H • BODY SCULPT

Renforcement musculaire visant à tonifier et renforcer la musculature en musique. Avec poids léger ou sans matériel. Durée : 45min. Tarif : 8€/pers.

Réservation obligatoire sur : forfait.lesorres.com

📍 Pôle Sport Innovation

LUNDI 07 AVRIL

• 8H45 • ACCUEIL COLLATION & BOISSON CHAUDE

Ouvert à tous, accueil autour d'un jus de fruit bio, infusions et petite collation. **Gratuit**

📍 Espace rencontre et culture

• 9H À 19H • RÉFLEXOTHÉRAPIE

Séances adaptées en fonction des besoins en combinant des techniques de thérapie manuelle. Travail sur différentes parties du corps. Profitez de ce moment de détente et lâcher prise pour favoriser votre bien-être. Action sur tout problème fonctionnel (gestion du stress, le sommeil, migraine...). Durée 1h. Tarif 60€.

Réservation auprès de Nicolas au 06 95 86 69 26.

📍 Espace rencontre et culture

• 9H À 12H • CONSULTATION NATUROPATHIE

Aude, naturopathe et éducatrice de santé, vous accompagne pour optimiser votre bien-être à travers des consultations individuelles. Son objectif est de vous transmettre des outils pour mieux écouter votre corps et adopter un mode de vie sain et durable. Durée 1h à 1h30/consultation. Tarif : 55€. **Réservation** obligatoire auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Espace rencontre et culture