

PROGRAMME



PURE FLOW FESTIVAL



17
19
JUILLET
2026

BIEN-ÊTRE & SPORT

LES  **ORRES**
1650 m - 2720 m

lesorres.com    




LÉGENDE

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

VENDREDI 17 JUILLET

• 8H45 › OUVERTURE DU FESTIVAL

Dès 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 Pure Flow. **Gratuit**


 Front de neige 1650

• 9H › RÉVEILLE TON CORPS AVEC LA FIT TEAM 05



Une pratique en conscience pour mobiliser le corps, améliorer la mobilité et retrouver plus de confort.

Durée : 45min. Accessible à tous. **Gratuit**

 Front de neige 1650

• 9H À 16H45 › MASSAGES DRAINAGE LYMPHATIQUE ET RÉFLEXOLOGIE



Au cœur du festival, accordez-vous une véritable parenthèse de bien-être. Un moment pour ralentir, relâcher les tensions et retrouver légèreté et harmonie. Chaque soin est conçu pour agir en profondeur tout en procurant une détente immédiate.

• **Réflexologie plantaire** : durée : 1h. Tarif : 50€

Un soin global qui apaise le système nerveux, libère les tensions et rééquilibre l'ensemble du corps.

• **Drainage lymphatique** : durée : 1h15. Tarif : 100€ (méthode Renata França)

Un massage tonique et précis pour stimuler la circulation, favoriser l'élimination et retrouver une sensation durable de légèreté.

• **Massage du ventre** : durée : 1h. Tarif : 65€ (réflexologie + Belly Révolution)

Un soin ciblé pour libérer les tensions abdominales, soutenir la digestion et apporter un apaisement profond.

Réservation auprès de Muriel au 06 77 54 11 22

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 9H À 18H30 › MASSAGE THAÏ




Offrez-vous un moment rien que pour vous et venez soulager vos tensions musculaires, améliorer votre mobilité et votre souplesse. C'est une vraie séance de stretching axée sur une profonde relaxation du corps, associant torsions, flexions et étirements, mais aussi réflexologie des pieds et des mains. Pour un travail plus ciblé, l'acupression Thaïe est idéale en cas de douleurs chroniques. Ce soin avancé débute par un échange sur vos besoins afin d'établir une cartographie personnalisée du massage. Il permet un soulagement en profondeur, et vous repartez avec des conseils d'étirements pour prolonger les bienfaits dans le temps.

Durée & tarifs : Massage traditionnel complet : 1h/60€

Acupression Thaïe ciblée : 1h30/80€

Réservation auprès de Julie au 06 02 50 14 60

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 10H › ATELIER EXPERT : POSTURE ET MOUVEMENT



Moment privilégié avec un expert pour comprendre et améliorer sa posture au quotidien.

On aborde les déséquilibres les plus fréquents, leur impact sur les douleurs et la performance, puis on passe à la pratique avec des exercices concrets.

Objectif : mieux bouger, réduire les tensions et repartir avec des outils applicables immédiatement chez soi.

Durée : 1h30. **Gratuit**

 Front de neige 1650

• 11H › MUNZ FLOOR



Sandy, masseur-kinésithérapeute, formée à la méthode Munz Floor, propose un véritable travail sur le système Fascia : travail actif en spirale avec lenteur hors norme. Une expérience sensorielle avec guidance à la voix, afin que l'image ne trouble jamais l'écoute du corps.

Durée 1h. Participation libre

Inscription auprès de Sandy au 06 23 35 54 11

 Espace Rencontre et Culture 1650


• 11H › SOPHROLOGIE : SE LIBÉRER DES TENSIONS RAMENÉES DANS SES VALISES



Mal au dos ? Mâchoires crispées ? Boule à l'estomac ?

Tête en fusion ? Profitez de cette séance pour vous détendre et vous relaxer. Durée 1h30. Tarif : 15€/pers.

Réservation obligatoire au 06 74 77 30 02

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 11H30 › 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 : 9€/pers. **Réservation** et paiement sur activites.lesorres.com ou sur place

 Pôle Sport Innovation 1650


• 13H45 › APITHÉRAPIE : LES BIENFAITS DES PRODUITS DE LA RUCHE



Atelier Skin Care – Secrets de Miel

Un atelier soin du visage pour apprendre les bons gestes. Un diagnostic de peau personnalisé et une routine 100 % adaptée à votre peau. Un moment cocooning, convivial et sans prise de tête.

Durée 1h. Participation libre

 Rdv Front de neige 1650

• 14H › BALADE HYPNOTIQUE



Partez à la rencontre de votre inconscient, guidé par Élodie, en cheminant à travers la montagne et en découvrant une technique d'auto-hypnose pour retrouver calme et sérénité.

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

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com

 Front de neige 1650

• 14H › LIBÈRE TON MOUVEMENT (GENOUX)



Un atelier dédié à la compréhension et à la prévention des douleurs du genou. Les participants apprennent à mieux utiliser leurs appuis, renforcer les zones clés et intégrer des mouvements plus sains dans leur pratique. Idéal pour prévenir les blessures ou reprendre en confiance. *Durée : 45min. 10€/pers.*

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

 Espace Rencontre et Culture 1650


• 15H › 10 LEVIERS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



Des outils simples et puissants pour booster votre énergie et votre vitalité au quotidien. Une masterclass animée par Melissa, experte en cuisine saine et bienfaitante & accessible, pour prendre soin de vous, sans pression. Faites le plein d'astuces faciles à reproduire chez vous à l'issue de cet atelier.

Durée 1h15. Tarif : 5€

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com ou sur place

 Front de neige 1650

• 15H › LIBÈRE TON MOUVEMENT (DOS)



Un atelier pour soulager et prévenir les douleurs du dos grâce à des mouvements adaptés. Travail de mobilité, renforcement et posture avec des exercices simples et efficaces. Objectif : retrouver un dos plus libre et plus solide. *Durée : 45min. 10€/pers.*

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 16H › ROUTINE FITNESS À DOMICILE



Une séance pratique pour apprendre à s'entraîner efficacement chez soi, sans matériel. Les participants repartent avec des exercices simples, adaptables et faciles à intégrer dans leur quotidien. Idéal pour rester actif même avec peu de temps.

Durée : 45min. Tarif : 10€. **Réservation** auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 17H › ATELIER EXPERT : REFLEXOLOGIE : AUTO MASSAGE DES MAINS



Découvrez comment stimuler facilement les zones réflexes des mains pour apaiser les tensions, relâcher le stress et soutenir les grandes fonctions du corps.

Lors de cet atelier, vous serez guidé pas à pas pour apprendre des gestes simples, efficaces et facilement reproductibles chez vous, au quotidien.

Accessible à tous – aucun pré requis

*Durée : 30 min. **Gratuit***

Réservation auprès de Muriel au 06 77 54 11 22

 Front de neige 1650

• 17H › SOPHROLOGIE : LE POUVOIR DE L'INSTANT PRÉSENT



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€/pers.*

Réservation auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02


 Espace Rencontre et Culture 1650

• 17H30 › CARDIO BOXING AVEC MAXIME



Une séance rythmée mêlant mouvements de boxe et cardio training, sans contact. Enchaînements de frappes, déplacements et exercices pour travailler l'endurance tout en se défoulant. Idéal pour se dépenser, évacuer le stress et améliorer son cardio.

*Durée 50 min. **Gratuit***


 Front de neige 1650

• 18H › YOGA



Un cours pour se familiariser avec la pratique du yoga. *Durée : 45min. Tarif : 9€/pers.*

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com ou sur place

 Pôle Sport Innovation 1650


• 20H › BALADE MÉDITATION SOUS LES ÉTOILES



Une balade à la tombée de la nuit avec Elodie votre accompagnatrice pour découvrir les astres et méditer sous la voûte céleste.

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

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com

 Office de tourisme 1650

SAMEDI 18 JUILLET

• **8H45 › BIENVENUE**

Accueil convivial proposé avec boissons et quelques encas à grignoter, afin de profiter pleinement de l'événement dans une ambiance chaleureuse.

📍 Front de neige 1650

• **9H › ÉTIRE & RELAXE AVEC LA FIT TEAM 05**

Par la voie du souffle, l'étirement de tes chaînes musculaires opère et ton mental peut se mettre au repos !

Durée 45 min, accessible à tous. **Gratuit**

📍 Front de neige 1650

• **9H À 18H › MASSAGES DRAINAGE LYMPHATIQUE ET RÉFLEXOLOGIE**

Au cœur du festival, accordez-vous une véritable parenthèse de bien-être. Un moment pour ralentir, relâcher les tensions et retrouver légèreté et harmonie. Chaque soin est conçu pour agir en profondeur tout en procurant une détente immédiate.

• **Réflexologie plantaire** : durée : 1h. Tarif : 50€

Un soin global qui apaise le système nerveux, libère les tensions et rééquilibre l'ensemble du corps.

• **Drainage lymphatique** : durée : 1h15. Tarif : 100€ (méthode Renata França)

Un massage tonique et précis pour stimuler la circulation, favoriser l'élimination et retrouver une sensation durable de légèreté.

• **Massage du ventre** : durée : 1h. Tarif : 65€ (réflexologie + Belly Révolution)

Un soin ciblé pour libérer les tensions abdominales, soutenir la digestion et apporter un apaisement profond.

Réservation auprès de Muriel au 06 77 54 11 22

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **9H À 18H30 › MASSAGE THAÏ**

Offrez-vous un moment rien que pour vous et venez soulager vos tensions musculaires, améliorer votre mobilité et souplesse. C'est une vraie séance de stretching axée sur une profonde relaxation du corps, associant torsions, flexions et étirements, mais aussi réflexologie des pieds et des mains. Pour un travail plus ciblé, l'acupression Thaïe est idéale en cas de douleurs chroniques. Ce soin avancé débute par un échange sur vos besoins afin d'établir une cartographie personnalisée du massage. Il permet un soulagement en profondeur, et vous repartez avec des conseils d'étirements pour prolonger les bienfaits dans le temps.

Durée & tarifs : Massage traditionnel complet : 1h/60€

Acupression Thaïe ciblée : 1h30/80€

Réservation auprès de Julie au 06 02 50 14 60

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **10H › MORNING RESET : ÉNERGIE POSITIVE**

Une séance guidée pour démarrer la journée avec plus d'énergie et de clarté. À travers un travail de respiration et de visualisation, les participants apprennent à relâcher les tensions, calmer le mental et orienter leur attention vers des sensations positives.

Durée : 30 min. Tarif : 5€.

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **10H › AUTO MASSAGE DU VISAGE**

Séance dédiée à détendre les muscles du visage grâce au Qi Gong, à éliminer les déchets et toxines, réduisant ainsi les tensions qui contribuent à la formation des rides et des lignes d'expression. Par pression digitale la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique est amplifiée. La peau est lumineuse, le teint est plus frais.

Durée 1h30. Tarif 15€

Réservation au 06 32 20 38 32 ou sur place

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **11H › FLOW MINDSET : ENTRER DANS L'ÉTAT DE FLOW**

Une séance pour apprendre à se mettre dans un état de concentration optimal, entre lâcher-prise et engagement total. Les participants découvrent les bases du flow et expérimentent des exercices simples pour y accéder plus facilement. Objectif : être pleinement concentré, sans forcer.

Durée 30 min. Tarif 5€.

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **11H › SOPHROLOGIE : VIVRE L'INSTANT PRÉSENT ET PROFITER AU MAXIMUM DES VACANCES**

Bousculé par les activités qui s'enchaînent, comment retrouver le plaisir de l'instant présent et ses bienfaits ? 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€/pers.

Réservation auprès de Nathalie au 06 74 77 30 02

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• **12H À 18H › MASSAGE BIEN-ÊTRE DU CORPS**

Jeanne, éducatrice sportive, formée à l'école médecine chinoise et Qi Gong, est praticienne en Qi Gong Soin, Shiatsu et Maderothérapie. Elle propose des massages sur table, hérités d'un savoir-faire ancestral au moyen d'instruments en bois spécifiques et de techniques manuelles d'acupression. Ces soins, enveloppant l'ensemble du corps, procurent une régénération corporelle tant physiologique qu'émotionnelle. Une sensation de bien-être profond et durable s'installe.

Pour tout type de personne désireuse de prendre un moment pour soi.

Durée 45 min. Tarif 50€.

Réservation auprès de Jeanne au 06 32 20 38 32

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 14H › BODY SCULPT

Une séance complète de renforcement pour tonifier et sculpter l'ensemble du corps. Travail ciblé des principaux groupes musculaires avec des exercices efficaces et adaptables. Objectif : améliorer la tonicité et les sensations musculaires. *Durée : 45min. Tarif : 10€*

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 15H › SÉANCE DUO CHALLENGE

Un entraînement en binôme basé sur des circuits ludiques et dynamiques. Alternance d'exercices fonctionnels, défis à deux et entraide pour créer une vraie énergie de groupe. Accessible à tous, même sans partenaire. *Durée : 45min. Tarif : 10€*

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place


 Espace Rencontre et Culture 1650

• 15H › LES PARASITES : CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR S'EN PROTÉGER

Fatigue, inconfort digestif... Et si c'était plus que du stress ? Plongez dans un sujet souvent ignoré et repartez avec des pistes pour mieux comprendre et agir. Un atelier animé par Melissa, accompagnante en alimentation consciente. Des astuces concrètes à appliquer chez vous dès la fin de l'atelier.

Durée 1h15. Tarif : 5€


Réservation et paiement sur [activites.lesorres.com](https://www.lesorres.com) ou sur place

 Front de neige 1650

• 16H › ROUTINE FITNESS À DOMICILE

Une séance pratique pour apprendre à s'entraîner efficacement chez soi, sans matériel. Les participants repartent avec des exercices simples, adaptables et faciles à intégrer dans leur quotidien. Idéal pour rester actif même avec peu de temps.

Durée : 45min. Tarif : 10€ **Réservation** auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place


 Espace Rencontre et Culture 1650

• 16H › MUNZ FLOOR

Sandy, masseur-kinésithérapeute, formée à la méthode Munz Floor, propose un véritable travail sur le système Fascia : travail actif en spirale et avec une lenteur hors norme. Une expérience sensorielle avec une guidance à la voix, afin que l'image ne trouble jamais l'écoute du corps pendant la séance.

Durée 1h. Participation libre

Inscription auprès de Sandy au 06 23 35 54 11

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 17H › ACUPRESSION THAÏE ET CRAMPES MENSTRUELLES

Cet atelier propose une approche globale pour mieux comprendre et soulager les douleurs menstruelles. Une explication des origines des crampes menstruelles, des conseils en diététique et hygiène de vie, des postures de yoga adaptées, ainsi que des techniques d'auto-massage expérimentées en duo. Un moment d'écoute et de partage entre femmes bienveillantes.

Durée 1h. Tarif 20€/pers. ou 35€ duo (mère/fille).

Réservation auprès de Julie au 06 02 50 14 60

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 17H › SOPHROLOGIE : SE PRÉPARER À PASSER UNE BONNE NUIT

Après une journée bien remplie, préparez-vous à profiter d'une bonne nuit. Découvrez quelques exercices qui vous permettront de vous détendre et de vous mettre dans de bonnes conditions pour passer une douce nuit.

Durée 1h30. Tarif : 15€/pers.

Réservation obligatoire au 06 74 77 30 02

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 18H › ATELIER EXPERT : MASSAGE EN DUO (FAMILLE, AMI, COUPLE)

Une invitation à explorer votre sens du toucher et à vivre ensemble un moment d'harmonie, de relaxation, de complicité, dans une ambiance douce et chaleureuse sur tapis. Bien-être partagé.

*Durée 30 min. **Gratuit***

 Espace Rencontre et Culture 1650

• 18H › ANIMAL FLOW AVEC LA FIT TEAM 05

Revenir à notre instinct primaire dans l'art de se mouvoir. Ouvert et accessible à toutes et tous.


Gratuit

 Place Hodoul 1650

DIMANCHE 19 JUILLET

• 8H45 › BIENVENUE


Accueil convivial proposé avec boissons et quelques encas à grignoter, afin de profiter pleinement de l'événement dans une ambiance chaleureuse.

 Front de neige 1650

• 9H › YOGA DÉCOUVERTE AVEC LA FIT TEAM 05

S'offrir un espace d'union, où respiration et postures peuvent être une porte d'entrée vers la méditation !

*Durée : 45min. Accessible à tous. **Gratuit***

 Front de neige 1650

• 9H À 16H45 › MASSAGES DRAINAGE LYMPHATIQUE ET RÉFLEXOLOGIE



Au cœur du festival, accordez-vous une véritable parenthèse de bien-être. Un moment pour ralentir, relâcher les tensions et retrouver légèreté et harmonie. Chaque soin est conçu pour agir en profondeur tout en procurant une détente immédiate.

• *Réflexologie plantaire* : durée : 1h. Tarif : 50€

Un soin global qui apaise le système nerveux, libère les tensions et rééquilibre l'ensemble du corps.

• *Drainage lymphatique* : durée : 1h15. Tarif : 100€ (méthode Renata França)

Un massage tonique et précis pour stimuler la circulation, favoriser l'élimination et retrouver une sensation durable de légèreté.

• *Massage du ventre* : durée : 1h. Tarif : 65€ (réflexologie + Belly Révolution)

Un soin ciblé pour libérer les tensions abdominales, soutenir la digestion et apporter un apaisement profond.

Réservation auprès de Muriel au 06 77 54 11 22

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 9H À 18H30 › MASSAGE THAÏ



Offrez-vous un moment rien que pour vous et venez soulager vos tensions musculaires, améliorer votre mobilité et votre souplesse. C'est une vraie séance de stretching axée sur une profonde relaxation du corps, associant torsions, flexions et étirements, mais aussi réflexologie des pieds et des mains. Pour un travail plus ciblé, l'acupression Thaïe est idéale en cas de douleurs chroniques. Ce soin avancé débute par un échange sur vos besoins afin d'établir une cartographie personnalisée du massage. Il permet un soulagement en profondeur, et vous repartez avec des conseils d'étirements pour prolonger les bienfaits dans le temps.

Durée & tarifs : Massage traditionnel complet : 1h/60€

Acupression Thaïe ciblée : 1h30/80€

Réservation auprès de Julie au 06 02 50 14 60

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 10H › ATELIER EXPERT : POSTUROLOGIE ET ACUPRESSION THAÏE COMPRENDRE ET RÉÉQUILIBRER LE CORPS



Découverte des liens entre la posture et les tensions corporelles, ainsi que le rôle de l'acupression dans leur régulation. Une introduction à la posturologie (déséquilibres, compensations, impacts sur le corps). Une présentation de l'acupression Thaïe et de ses principes. Des démonstrations de pratique.

Durée 40 min. **Gratuit**

📍 Front de neige 1650

• 10H › INITIATION TRAIL : COURIR SANS SE BLESSER



Une séance pour découvrir les bases du trail en toute sécurité. Technique de course, gestion de l'effort, lecture du terrain et conseils d'entraînement. Idéal pour débiter ou progresser sans risque de blessure.

Durée : 1h30. Tarif : 10€

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Front de neige 1650

• 11H › ATELIER CUISINE ANTI-GASPI



Objectif zéro gâchis, zéro gaspi. Lors de cet atelier, venez découvrir les astuces simples d'une cuisine végétale valorisant toutes les parties des légumes. Préparez une ou plusieurs recettes en utilisant des produits de saison et en produisant le moins de déchet possible. Un atelier ludique, accessible à toutes et tous, pour s'initier à une cuisine plus durable. L'atelier se termine par la dégustation des recettes confectionnées. Atelier à partir de 6 ans.

Durée : 1h. Tarif : 15€/pers - Tarif duo parent-enfant (de moins de 15 ans) : 25€

Réservation auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Front de neige 1650

• 11H › SOPHROLOGIE : LE POUVOIR DE LA RESPIRATION



Pour se calmer, se dynamiser, se concentrer. Profiter de cette séance pour découvrir différentes manières de respirer et leurs effets. Une séance qui se terminera par un temps de relaxation.

Durée 1h30. Tarif : 15€/pers.

Réservation obligatoire au 06 74 77 30 02

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 13H45 › SOIN AVEC LES PLANTES : COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS GRÂCE À LA NATUROPATHIE ?



Venez découvrir un atelier pratique, interactif et convivial autour du thème : la gestion du stress. L'objectif de cet atelier est de vous offrir des outils simples et accessibles pour aider à limiter l'impact du stress sur l'organisme. Au programme : théorie et mise en pratique avec la fabrication d'un roll-on anti-stress aux huiles essentielles relaxantes.

Durée 1h15. Tarif : 15€

Réservation auprès de Aude au 06 76 38 74 45

📍 Front de neige 1650

• 14H › BALADE RECONNEXION À SES 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 et paiement sur [activites.lesorres.com](https://www.activites.lesorres.com)

📍 Front de neige 1650

• 14H › LIBÈRE TON MOUVEMENT (GENOUX)



Un atelier dédié à la compréhension et à la prévention des douleurs du genou. Les participants apprennent à mieux utiliser leurs appuis, renforcer les zones clés et intégrer des mouvements plus sains dans leur pratique. Idéal pour prévenir les blessures ou reprendre confiance.

Durée : 45min. Tarif : 10€/pers.

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59 ou sur place

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 15H › LIBÈRE TON MOUVEMENT (DOS)



Un atelier pour soulager et prévenir les douleurs du dos grâce à des mouvements adaptés. Travail de mobilité, renforcement et posture avec des exercices simples et efficaces. Objectif : retrouver un dos plus libre et plus solide. Durée : 45min. 10€/pers.

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 15H › MUNZ FLOOR



Sandy, masseur-kinésithérapeute, formée à la méthode Munz Floor, propose un véritable travail sur le système Fascia : travail actif en spirale et avec une lenteur hors norme. Une expérience sensorielle avec une guidance à la voix, afin que l'image ne trouble jamais l'écoute du corps pendant la séance.

Durée 1h. Participation libre

Inscription auprès de Sandy au 06 23 35 54 11

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 15H15 › ATELIER DIY : « CRÉER SON BAUME DE SOIN »



Venez découvrir la fabrication d'un baume aux plantes, étape par étape. Vous repartirez avec votre fabrication, le savoir-faire ainsi que des conseils et astuces pour prendre soin de vous au naturel. Atelier familial, à partir de 7 ans, petit groupe.

Tarif : 8€. **Réservation** auprès de Aude au 06 76 38 74 45 ou sur place

📍 Front de neige 1650

• 16H › ROUTINE FITNESS À DOMICILE



Une séance pratique pour apprendre à s'entraîner efficacement chez soi, sans matériel. Les participants repartent avec des exercices simples, adaptables et faciles à intégrer dans leur quotidien. Idéal pour rester actif même avec peu de temps.

Durée : 45min. Tarif : 10€

Réservation auprès de Maxime au 06 26 01 63 59

📍 Espace Rencontre et Culture 1650

• 17H › ATELIER : AUTO-MASSAGE DRAINANT



Apprenez des techniques d'auto-massage inspirées du drainage lymphatique pour stimuler la circulation, alléger les sensations de jambes lourdes et soutenir l'élimination. Un atelier pratique pour comprendre les bons gestes et pouvoir entretenir les bienfaits d'un drainage au quotidien, en toute autonomie.

Accessible à tous – aucun pré requis.

Durée 45 min. **Gratuit**

Réservation auprès de Muriel au 06 77 54 11 22

📍 Front de neige 1650

• 18H › POUND FLOW AVEC LA FIT TEAM 05



Vibrer le rythme, vivre le son, découvrir les mouvements à l'aide de vos « Sticks » (bâtons) : Laissez-vous emporter par l'énergie de la Fit'Team05 !

Durée 50 min. **Gratuit**

📍 Place Jean Rippert 1800

• 18H › DANCING STEP



Faites « danser » votre cardio en musique, sur un step chorégraphié. Durée : 45min. Tarif : 9€/pers.

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com ou sur place

📍 Pôle Sport Innovation 1650

• 20H › BALADE CONTÉE ÉTOILÉE



Venez cheminer sous les étoiles et découvrir des contes pour rêver et comprendre les constellations de notre voûte céleste.

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

Réservation et paiement sur activites.lesorres.com

📍 Office de tourisme 1650

OFFRE SPÉCIALE

PLATEAU FITNESS AU PÔLE SPORT INNOVATION

• DURANT LE FESTIVAL PURE FLOW,
PRIX SPÉCIAL 9€ (AU LIEU DE 11€)

PÔLE SPORT INNOVATION :
• ACCÉDEZ À LA SALLE DE MUSCULATION
POUR 11€ & OFFREZ À VOTRE CORPS
L'ÉNERGIE QU'IL MÉRITE

Réservation et paiement obligatoires sur activites.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.

*Sous réserve de modification du programme.

LES ORRES 1650

PÔLE SPORT INNOVATION

VILLAGE DU FESTIVAL

OFFICE DE TOURISME 1800

OFFICE DE TOURISME

ESPACE RENCONTRE & CULTURE

RÉSIDENCES

- 16 L'ÉPÉVRIÈRE
- 15 LES ÉCRINS
- 11 LES CEMBROS
- 10 LES CARLINES
- 9 LE CAIRN
- 7 LE BOUSSOLENC
- 23 LA MAZELIÈRE
- 21 L'HORIZON
- 19 LES GRADINS
- 32 LES ORRIANES DES SOURCES

- 43 LE 1650
- 41 LE SUNNY SNOW
- 40 LE SILHOURAÏS
- 37 LE POUZENC
- 33 L'LOUSTAL

AGENCES IMMOBILIÈRES

- 46 LES ÉCRINS **
- 47 L'ESCALE BLANCHE ***
- 48 LES TRAPPEURS **
- 38 LOGEVAC IMMOBILIER - SYNDIC
- 39 LOGEVAC IMMOBILIER - LOCATION
- 36 REMISE DES CLES
- 35 LOGEVAC IMMOBILIER - SYNDIC

SERVICES

- 49 OFFICE DE TOURISME
- 45 TRI SÉLECTIF + VERRE
- 44 DISTRIBUTEUR DE BILLETS
- 43 PHARMACIE
- 42 TOILETTES
- 41 ASCENSEUR

MOBILITÉ/STATIONNEMENT

- 40 COURTE DURÉE 1650 - PAVANT DU 01/07 AU 31/08
- 39 COUVERT - PAVANT DU 18/07 AU 23/08 (ACCESSIBLE ET GRATUIT DU 01/07 AU 17/07 ET DU 24/08 AU 31/08)
- 38 ESTOMAC - GRATUIT
- 37 PARKING GRATUIT
- 36 HORODATEURS
- 35 STATIONNEMENT VOIRIE ZONE CENTRE - PAVANT DU 18/07 AU 23/08
- 34 STATIONNEMENT RÉSERVÉ TRAVAILLEURS SAISONNIERS
- 33 BORNE DE RECHARGE
- 32 ARRÊT DE NAVETTE ZOU N°560 EMBRUN - LES ORRES
- 31 ZONE DE STATIONNEMENT CAMPING-CARS