

JEUDI 20 JANVIER

• 11h00 : ATELIER AUTO-MASSAGE DO-IN

Méthode de santé, proche du shiatsu. Il agit sur le corps et sur l'esprit et aide à prévenir et à rétablir les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie corporelle.

Durée : 60 min. **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur [lesorres.com/ski-detox-bien-etre](https://www.lesorres.com/ski-detox-bien-etre)

› RDV Espace Rencontre et Culture.

• 13h30 : RANDONNÉE « LACHER-PRISE »

Apprendre de l'arbre dormant, de l'eau gelée et mettre son corps et son esprit au repos.

Durée : 2h (niveau facile). **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur [lesorres.com/ski-detox-bien-etre](https://www.lesorres.com/ski-detox-bien-etre)

› RDV Office de tourisme 1650.

• 15h30 : SOPHROLOGIE « ACTIVER LA VITALITE »

Séance de sophrologie pour découvrir une série d'exercices pour vous re-booster. Inscription obligatoire au 06 74 77 30 02. Tarif : 20€/pers. - Durée : 1h30.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

• 17h : PILATES SUR CHAISE

GRATUIT - Inscription obligatoire sur [lesorres.com/ski-detox-bien-etre](https://www.lesorres.com/ski-detox-bien-etre)

› RDV Espace Rencontre et Culture.

• 18h : ATELIER YOGA - VINYASA

Pratique intense, fluide et dynamique qui relie le souffle et le mouvement. Ce cours renforce et étire le corps en profondeur. Tout public adulte en bonne condition physique, adapté aux débutants et confirmés.

Durée : 60 min. **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur [lesorres.com/ski-detox-bien-etre](https://www.lesorres.com/ski-detox-bien-etre)

› RDV Espace Rencontre et Culture.

• 19h : RELAXATION (gratuit)

Au son de la voix, sur un fond musical, temps pour soi afin de viser un relâchement musculaire profond pour une détente psychique totale. Séance qui permet d'acquérir des outils à utiliser au quotidien.

Durée : 60 min. RDV Espace Rencontre et Culture.

FESTIVAL
Ski, Detox
& **Bien-être**
EN MONTAGNE

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE (avant et après l'activité)

Programme sous réserve de modification et assujéti aux protocoles sanitaires qui nous seront imposés.

Pass Sanitaire obligatoire pour toutes les activités dans l'espace Rencontre et Culture.

Pour tous les ateliers (yoga, relaxation, fitness... etc), merci de vous munir d'une serviette de toilettes. Prévoir une bouteille d'eau.

DU 18 AU 20 JANVIER 2022 | LES  ORRES



FESTIVAL
Ski, Detox
& **Bien-être**
EN MONTAGNE

3 JOURS POUR *Respirer, se dépasser, partager*

RANDO | NATUROPATHIE | YOGA | MÉDITATION | STRETCHING
SOPHROLOGIE | ATELIERS CUISINE | MESSAGES

PLUS D'INFOS [WWW.LESORRES.COM](https://www.lesorres.com) OU SUR NOTRE APPLI MOBILE « LES ORRES »



MARDI 18 JANVIER

- **09h30 : FITNESS « FIT'SOFT »** (gratuit)

Mobilité, Equilibre, Respiration tout en douceur. Durée : 1h.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **10h30 : SOPHROLOGIE « EVACUER LES TENSIONS »**

Séance découverte pour se familiariser avec quelques exercices qui apporteront un relâchement physique et mental. Inscription obligatoire au 06 74 77 30 02 - Tarif : 20€/pers - Durée : 1h30.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **10h30 : RANDONNÉE « ESPRIT DE LA FAUNE HIVERNALE »**

Observation et découverte de l'incroyable adaptation de la faune à l'hiver et comment s'en inspirer pour soi-même. Durée : 2h (niveau facile). **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Office de tourisme 1650

- **15h30 : SOPHROLOGIE « PRENDRE DU REcul »**

Offrez-vous cette séance pour découvrir des exercices qui vous permettront de prendre du recul par rapport à votre travail. Inscription obligatoire au 06 74 77 30 02. Tarif : 20€/pers. Durée : 1h30.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **15h30 : ATELIER DE FABRICATION D'HUILE ESSENTIELLE**

Participez avec vos 5 sens, (parfum, son, image, plante, recette) à la fabuleuse création des parfums d'arbres de la forêt des Orres. **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **17h : PILATES FLOW**

Cours avec enchaînement d'exercices ludiques reprenant les principes Pilates.

Tout le corps est travaillé en douceur. Respiration, fluidité, mouvement.

GRATUIT - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **18h : ATELIER COURS DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET YOGA NIDRA**

Séance d'initiation à la méditation pleine conscience et au yoga nidra. Durée : 60 min. Tout public adulte, adapté aux débutants. **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **19h : STRETCHING** (gratuit)

Pratique indispensable au corps, séance afin de gagner en souplesse et en mobilité. Durée : 60 min.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

MERCREDI 19 JANVIER

- **09h30 : FITNESS « YOGALATES »** (gratuit)

Mix des techniques de Yoga et de Pilates, pour une meilleure conscience corporelle, tonicité et souplesse.

Durée : 60 min.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **10h30 : ATELIER DÉCOUVERTE DE MASSAGE AYURVEDIQUE**

Nous parlerons du massage indien Abhyanga de ses origines et de ses bienfaits pour le corps et l'esprit. Pratiquer des gestes du massage Ayurvédique. Inscription obligatoire au 06 78 57 73 41.

Tarif : 10 €. Durée : 1h30

- **13h30 : RANDONNÉE « APAISEMENT »**

Utilisation de l'ambiance hivernale pour une randonnée méditative en douceur.

Durée : 2h (niveau facile). **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Office de tourisme 1650.

- **15h30 : ATELIER SUR LES SECRETS DES TISANES ET INFUSIONS DU QUOTIDIEN**

Découvrez les vertus des infusions de plantes et la manière de les préparer et de les boire à travers la médecine traditionnelle indienne dont la phytothérapie.

Inscription obligatoire au 06 78 57 73 41. Tarif : 10 €. Durée : 1h30

- **17h : PILATES FIT'BALL**

Adapté à tous, une façon ludique de travailler tout son corps en douceur, avec un ballon Fit'Ball.

GRATUIT - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **18h : ATELIER YOGA - HATHA FLOW**

Découverte des postures traditionnelles du yoga et respiration consciente. Séance axée sur des postures adaptées à tous. Durée : 75 min. **GRATUIT** - Inscription obligatoire sur lesorres.com/ski-detox-bien-etre

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **19h : MIX ZEN** (gratuit)

En douceur et en musique, inspirés de plusieurs disciplines douces enchaînements de postures et situations venant travailler la fluidité du mouvement, la prise de conscience de son corps dans l'espace, la concentration, l'équilibre. Durée : 60 min.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

JEUDI 20 JANVIER

- **09h30 : CUISSES ABDOS FESSIERS EN DOUCEUR** (gratuit)

Le classique C.A.F revisité pour une meilleure conscience corporelle, combinaison en douceur et en profondeur de mouvements ciblant ces 3 zones ! Durée : 60 min.

› RDV Espace Rencontre et Culture.

- **10h30 : SOPHROLOGIE « SE RECENTER »**

Séance découverte pour expérimenter des exercices qui permettront de se reconnecter à soi-même. Inscription obligatoire au 06 74 77 30 02. Tarif : 20€/pers. Durée : 1h30.

› RDV Espace Rencontre et Culture.