

# PROGRAMME DES ANIMATIONS Du 27 mars au 2 avril

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB (OT) : Avène Tel : 04 67 23 43 38

Lunas Tel : 04 67 23 76 67

ESPACE ANIMATION «LES MURIERS » (EAM) : Tel : 04 67 23 46 30

CLUB ENFANT LES MURIERS 04 67 23 46 30 Thème de la semaine «Et si on peignait sans pinceau »

## \*ATELIERS ET CONFERENCES DES THERMES :

Tel : 04.67.23.37.54 email : ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

Et à l'accueil des Ateliers dans le hall des thermes

### Lundi 27 mars

- 11h-12h Relaxation par l'autohypnose – 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 14h-15h30 Lettre à mon corps (*curistes en post-cancer*) – 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 14h-16h Présentation du laboratoire de l'eau et visite guidée de l'unité de production Avène. Gratuit. (public adulte) inscription obligatoire. Nombre de places limité
- 14h30-16h30 Atelier d'art manuel « Technique de la serviette collée». P: 7€/pers . RDV à l'Espace Animation les Muriers (mini 2 pers max 4 personnes )
- 16h-17h30 Relaxation par l'autohypnose – 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal

### Mardi 28 mars

- 14h-15h Sophrologie. P:8€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 14h Pétanque.P:3€/Adulte. Gratuit pour les moins de 12 ans. RDV au boulodrome du village
- 16h-17h Initiation au Hatha Yoga. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 15h-16h30 Prendre soin de sa peau et de ses cicatrices (*curistes en post-cancer*) – 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 17h30 - 19h Dégustation et vente de produits d'exception par l'épicerie fine « Note Occitane ». Gratuit. RDV dans l'atrium de Eau Thermale Avène l'Hôtel (ouvert à tous)

### Mercredi 29 mars

- 9h-12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène
- 14h-15h Découverte du QI GONG. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 14h30-16h Conférence : Activités physiques et Santé – Gratuit. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 15h Balade botanique « découverte commentée de l'arboretum du parc » . Gratuit. RDV Espace Animation les Muriers (5 pers mini)
- 15h30-16h30 Initiation au Tai-chi-chuan. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 15h30-17h30 Maquillage médical/ correcteur 20€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 16h30-17h45 L'alimentation après un cancer : conseils pratiques– 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal

Pour toutes les animations l'inscription est conseillée à l'Office de Tourisme 04 67 23 4338 ou à l'Espace Animation Les Muriers 04 67 23 46 30.



## Jeudi 30 mars

- 14h** Randonnée pédestre guidée par Julien « Le Ruisseau du Duc ». Niveau moyen (6.5km D+250). P: 3€/pers. RDV Office de Tourisme (prévoir véhicule, covoiturage suivant possibilité le préciser à l'inscription)
- 14h-15h** Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras en piscine (*post-cancer*) – 15 €/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv à la piscine de l'hôtel (prévoir maillot + serviette)
- 14h30-16h** Atelier alimentation, une alliée pour le capital santé de votre peau – 10€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 15h-16h30** Déambulation au fil de l'Orb avec Audrey « Histoire d'Avène et contes et d'ici et d'ailleurs ». P:4€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 15h-16h15** Réunion de bienvenue et d'informations sur la cure thermale –**Gratuit**. Inscription obligatoire\*. Rdv Centre thermal
- 15h30-17h** Gymnastique adaptée post-cancer - 15€/pers. Inscription obligatoire\*. Rdv Espace animation les Mûriers (prévoir serviette)
- 20h00** Soirée conviviale (repas et soirée) organisée par le foyer rural d'Avène. Inscription obligatoire à l'office de tourisme avant le mercredi 16h . RDV à la salle polyvalente d'Avène.

## Vendredi 31 mars

- 9h-10h30** Balade en forêt accompagnée par Julien « découverte de la faune et de la flore » 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 11h-12h** Gym dynamique « abdos fessiers ». P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 14h-15h** Gym douce « lâcher prise en mouvement » P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 15h30-17h** Initiation à la marche nordique . P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 17h** Conférence par Gérard Gillet "La France sous l'occupation" organisée par les ADL. RDV à salle des fêtes de Lunas

## Samedi 1 avril

- 20h30** Salle Marcel Roux du Bousquet d'Orb : La Comédie du Causse vous invite à découvrir son prochain spectacle « Les muses Orphelines ». Participation Libre.
- 10h-17h** Journées Européennes des métiers des arts à La Tour sur Orb. Divers ateliers et démonstrations de savoirs faire. A 11h et 15h visite du four à chaux. Infos 06 30 55 83 14.

## Dimanche 2 avril

- 10h-17h** Journées Européennes des métiers des arts à La Tour sur Orb. Divers ateliers et démonstrations de savoirs faire. A 11h et 15h visite du four à chaux. Infos 06 30 55 83 14.

**Pour toutes les animations l'inscription est conseillée à l'Office de  
Tourisme 04 67 23 43 38  
ou à l'Espace Animation Les Muriers 04 67 23 46 30.**



CENTRE THERMAL  
Avène

