



# PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 22 AU 28 MAI



**POUR TOUTES LES ANIMATIONS L'INSCRIPTION EST RECOMMANDEE**

**OFFICE DE TOURISME GRAND ORB (OT) : Avène 04 67 23 43 38. Lunas 04 67 23 76 67**

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

## Lundi 22 Mai

- 14h-16h Présentation du laboratoire de l'eau et visite guidée de l'unité de production Avène. Gratuit. Public adulte. Sur inscription. Nombre de places limité. RDV à l'Espace Animation les Muriers
- 17h - 19h30 Conférence de Reiki par Mr Bassard, suivi du verre de l'amitié. RDV salle polyvalente d'Avène. Gratuit. Inscription obligatoire à l'Office de Tourisme ou à l'Espace Animation les Muriers. Mini 5 pers et maxi 40 pers.

## Mardi 23 Mai

- 14h - 15h30 Visite commenté du village d'Avène par Julien. P:3€/pers. RDV Office de Tourisme
- 14h-15h30 Sophrologie avec Mireille. P:8€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 15h-16h30 Visite et démonstration à l'atelier de Korin (maitre laqueur). P:3€/pers. Réservation au 06 88 92 74 19
- 16h-17h Initiation au Hatha Yoga avec Sandrine. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 17h - 18h Gymnastique proposée par le foyer rural d'Avène. P:8€/pers non-adhérent et 5€ adhérent. RDV à la salle polyvalente de Truscas. Informations au 06 25 50 70 28
- 17h30-19h Dégustation et vente de produits d'exception par l'épicerie fine « Note Occitane ». RDV dans l'atrium de Eau Thermale Avène l'Hôtel. Ouvert à tous. Informations 04 67 23 44 45

## Mercredi 24 Mai

- 9h-12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène
- 14h-15h Initiation au Qi Gong. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 15h30-16h30 Initiation au Tai-chi-chuan. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

## Jeudi 25 Mai

- 10h - 17h Expo vente par l'atelier « Mains Futées » bijoux et textiles fait main. RDV sur le parvis de l'espace animation les Muriers.
- 10h - 17h Venez assister à la tonte des brebis à la bergerie Le Licidou à Vinas. Gratuit. RDV sur place
- 14h - 15h Atelier d'écriture à la bibliothèque d'Avène proposé par le foyer rural d'Avène. Inscriptions à l'Office de tourisme ou à l'Espace Animations les Muriers. Informations au 07 87 38 74 30. RDV à la bibliothèque
- 14h - 15h30 Atelier « ma maison au naturel ». P:7€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (mini 2 maxi 4 pers)
- 15h Randonnée Croustille « Le Col Vert ». Après l'effort le réconfort autour d'un repas terroir. Niveau moyen, 6.5km et D250+. P:20€/pers. RDV à l'Office de Tourisme. Prévoir eau, chaussures de marche et vêtements en fonction de la météo (veste/casquette/parka...) + un véhicule (départ groupé possible, à préciser à l'inscription)
- 17h30-19h Dégustation de tartinades sucrées artisanales par les Rêves d'Annabelle. RDV à Eau Thermale Avène l'Hôtel. Ouvert à tous. Informations 04 67 23 44 45

## Vendredi 26 Mai

- 11h - 12h Gym dynamisante «abdos fessiers» avec Julien. » P:5€/pers. RDV à l'Espace Animation les Muriers
- 14h - 15h30 Initiation à la marche nordique avec Julien. P:4€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (4 pers mini)
- 16h Balade sur les hauteurs de Fonbine suivie de la visite de la boulangerie avec dégustation et vente de produits artisanaux. P:3€/pers. RDV à l'espace animation les Muriers (prévoir un véhicule)
- 19h30 Dîner plancha « accord mets et vins » et soirée Jazz avec le groupe « Désinvolte » à Eau Thermale Avène l'Hôtel. Information et réservation au 04 67 23 44 45

## Samedi 27 Mai

- 10h-16h Journée découverte du Temple Bouddhiste Lerab Ling. Méditations + visite guidée. P:25€/pers. Gratuit enf<15ans. Infos 04 67 88 46 00. Possibilité de réserver un repas 15€/pers et gratuit enf<8ans sur le site lerabling.org. Prévoir véhicule (environ 30/40 min de route). RDV au temple avant 10h (direction Ceilhes>Roqueredonde>Le Caylar)
- 17h - 18h30 Petite randonnée facile. Tout public. P:5€/pers. Gratuit enf <10ans. RDV eau Thermale Avène l'Hôtel. Infos 04 67 23 44 45 (mini 5 pers)

## Dimanche 28 Mai

- 14h45 Excursion en bus "Terroir et Grand Site Héraultais". Découverte du cirque de Navacelles. Comprends bus + lecture du paysage du cirque de Navacelles et du lac du Salagou. Dégustation de produits de terroir avec verre de l'amitié avec vue sur le Salagou. 35€/ad et 29€/enf de 4 à 11ans. RDV 14h45 au Bousquet d'Orb (possibilité départ d'Avène si 4 pers mini). Réservation obligatoire avant le 26 mai à 12h
- 15h Visite de la ferme du Mas d'Arbousse. Lors d'une visite commentée venez à la rencontre de notre amusant troupeau et des chevreaux tout juste nés, découvrez la fabrication du mohair et nos chouettes produits. P:3€/pers. Gratuit <12ans. Max 12 pers. Inscription obligatoire à l'Office de Tourisme ou à l'Espace Animation les Muriers. RDV à l'Office de Tourisme
- 16h Visite du château de Dio. P:7€/pers et 3€/enf <12ans. Inscription conseillée à l'Office de Tourisme ou Espace Animation les Muriers. RDV Office de Tourisme à Avène à 16h
- Journée Vide Grenier à Lunas. Restauration sur place. Informations 04 67 23 76 67

**POUR TOUTES LES ANIMATIONS L'INSCRIPTION EST RECOMMANDEE**