

PROGRAMME
FESTIVAL SKI DETOX & BIEN ETRE*
18 au 20 janvier 2022

Mardi 18 janvier:

9h30 FITNESS « FIT'SOFT », Mobilité, Equilibre, Respiration tout en douceur.

Durée: 60 minutes - Gratuit.

Rdv Espace Rencontre et Culture.

10h30 : Sophrologie « Evacuer les tensions »

Pour faire face à toutes les situations du quotidien, nous mettons notre corps et notre « tête » à rude épreuve.

Cette séance découverte de la sophrologie vous permettra de vous familiariser avec quelques exercices qui vous apporteront un relâchement physique et mental.

Inscriptions obligatoires au 06 74 77 30 02 ou faurebracn05@gmail.com

www.souffledunepromesse-sophrologie.fr

Tarif 20€/pers-Séance de 1h30 – 4 personnes maximum

Rdv Espace Rencontre et Culture.

13h30 : Randonnée «Esprit de la faune hivernale» Maxi 15 personnes

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)

Tarif: 10 € par personne (paire de raquettes comprise)

Rdv Office de tourisme 1650.

15h30 : Sophrologie « Prendre du recul »

Faites-vous partie des personnes qui ramènent le boulot à la maison, qui ont du mal à prendre rapidement le rythme week-end ou vacances ?

Offrez-vous cette séance de sophrologie pour découvrir quelques exercices qui vous permettront de prendre du recul par rapport au travail.

Inscriptions obligatoires au 06 74 77 30 02 ou faurebracn05@gmail.com

www.souffledunepromesse-sophrologie.fr

Tarif 20€/pers-Séance de 1h30 – 4 personnes maximum

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

Accès avec le pass du festival ou ticket à l'unité à 8€.

RDV Espace Rencontre et Culture.

17h00 : Pilates flow : Maxi 15 personnes

Cours avec enchaînement d'exercices ludiques reprenant les principes Pilates. Tout le corps est travaillé en douceur. Respiration, fluidité, mouvement.

Tarif 8€

Rdv Espace Rencontre et Culture.

18h00: Atelier cours de méditation pleine conscience et yoga nidra

Séance d'initiation à la méditation pleine conscience et au yoga nidra. Cette pratique adaptée à tous permet de développer présence et écoute en favorisant une détente profonde. Les tensions physiques et mentales sont relâchées. La pratique de la pleine conscience du corps et du souffle est un outil de connexion à soi-même et aux autres. Ainsi nous sommes plus calmes et plus présents. Durée: 60 minutes
Tout public adulte quel que soit la condition physique. Adapté aux débutants
Accès avec le pass du festival ou ticket à l'unité à 8€.
RDV Espace Rencontre et Culture.

19h00 : STRETCHING

Pratique indispensable au corps, séance afin de gagner en souplesse et en mobilité.
Durée: 60 minutes - Gratuit.
Rdv Espace Rencontre et Culture.

Mercredi 19 janvier:

9h30 : fitness "YOGALATES"

Mix des Techniques de Yoga et de Pilates, pour une meilleure conscience corporelle, tonicité et souplesse au RDV
Durée: 60 minutes - Gratuit.
Rdv Espace Rencontre et Culture.

10h30 : Atelier Découverte de massage Ayurvédique

Nous parlerons du massage indien Abhyanga de ses origines et de ses bienfaits pour le corps et l'esprit. Ensuite vous aurez le bonheur de découvrir et de pratiquer les gestes du massage Ayurvédique. De quoi continuer à prendre soin de vous toute l'année et aussi à la maison.
Inscriptions obligatoires au 06.78.57.73.41. Tarif : 10 €. Durée 1h30
www.passion-ayurveda.fr

13h30 : Randonnée «Apaisement» Maxi 15 personnes

Utilisation de l'ambiance hivernale pour une randonnée méditative en douceur
Durée: 2h (niveau facile)
Tarif: 10 € par personne (paire de raquettes comprise)
Rdv Office de tourisme 1650.

15h30 : Atelier sur les secrets des Tisanes et Infusions du quotidien

Les herbes, les épices, les graines, vous veulent du bien. Au quotidien les infusions de plantes vous apportent leur énergie et leurs bienfaits. Découvrez leur mille et une vertus, la manière de les préparer et de les boire à travers la médecine traditionnelle indienne dont la phytothérapie est l'une des plus anciennes, depuis environ 5000 ans.
Inscriptions obligatoires au 06.78.57.73.41. Tarif : 10 €. Durée 1h30 www.passion-ayurveda.fr

17h00 : Pilates fit'ball : Maxi 15 personnes

Adapté à tous, une façon ludique de travailler tout son corps en douceur, avec un ballon Fit'Ball.
Tarif 8€
Rdv Espace Rencontre et Culture.

18h00: Atelier YOGA - HATHA FLOW

Découverte des postures traditionnelles du yoga et respiration consciente.
Cette séance sera axée sur des postures adaptées à tous.
Accès avec le pass du festival ou ticket à l'unité à 8€.
Durée: 75 minutes.
Rdv Espace Rencontre et Culture.

19h00 : **Mix Zen**

En douceur et en musique, inspirés de plusieurs disciplines douces (gym dansée, yoga, Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, relaxation profonde,...) enchainements de postures et situations venant travailler la fluidité du mouvement, la prise de conscience de son corps dans l'espace, la concentration, l'équilibre.

Un cours complet qui allie corps et esprit.

Durée: 60 minutes - Gratuit.

Rdv Espace Rencontre et Culture.

Jeudi 20 janvier:

9h30 « Cuisse Abdos Fessiers en Douceur »

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 minutes - Gratuit.

Rdv Espace Rencontre et Culture.

10h30 : **Sophrologie « Se recentrer »**

Vous enchaînez la journée passant d'une activité à une autre comme si vous zappiez d'une chaîne TV à l'autre. Vous en éprouvez des difficultés de concentration, de la fatigue et ne parvenez plus à apprécier l'instant présent.

Cette séance découverte de la sophrologie vous permettra d'expérimenter quelques exercices qui vous permettront de vous reconnecter à vous-même.

Inscriptions obligatoires au 06 74 77 30 02 ou faurebracn05@gmail.com

www.souffledunepromesse-sophrologie.fr

Tarif 20€/pers-Séance de 1h30 – 4 personnes maximum

Rdv Espace Rencontre et Culture.

11h: **Atelier Auto massage DO-IN**

Méthode de santé, proche du shiatsu, qui permet de pratiquer sur soi-même. Il agit sur le corps et sur l'esprit. IL aide à prévenir et à rétablir les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie corporelle et vise à stimuler les grandes fonctions du corps.

Durée: 60 minutes.

Accès avec le pass du festival ou ticket à l'unité à 8€.

Rdv Espace Rencontre et Culture

13h30 : **Randonnée «Lâcher-prise»**: Maxi 15 personnes

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

Durée: 2h (niveau facile)

Tarif: 10 € par personne (paire de raquettes comprise)

Rdv Office de tourisme 1650.

15h30 : **Sophrologie « Activer la vitalité »**

« Je me sens tout mou...Vidé(e) de toute énergie... »

Cette séance de sophrologie vous permettra de découvrir une série d'exercices pour vous re-booster.

Inscriptions obligatoires au 06 74 77 30 02 ou faurebracn05@gmail.com

www.souffledunepromesse-sophrologie.fr

Tarif 20€/pers-Séance de 1h30 – 4 personnes maximum

Rdv Espace Rencontre et Culture.

17h00 : **Pilates sur chaise** : Maxi 15 personnes

Tarif 8€

Rdv Espace Rencontre et Culture.

18h00: Atelier YOGA - VINYASA

Pratique intense, fluide et dynamique qui relie le souffle et le mouvement. Cultivez force, souplesse et équilibre. Ce cours renforce et étire le corps en profondeur.

Tout public adulte en bonne condition physique.

Cours adapté aux débutants comme aux confirmés

Durée: 60 minutes.

Accès avec le pass du festival ou ticket à l'unité à 8€.

Rdv Espace Rencontre et Culture.

19h00 : Relaxation

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 (respiration, visualisation,...) que l'on peut utiliser au quotidien afin de retrouver sa sérénité.

Durée: 60 minutes - Gratuit.

Rdv Espace Rencontre et Culture.

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

Programme sous réserve des protocoles sanitaires qui nous seront imposés.

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

*** sous réserve de modification du programme.**