



Grand Orb
TOURISME
Avène - Bédarieux
Lamalou Les Bains

GO!

ANIMATIONS - JUIN 2021

STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser



BRENAS
CEILHES-ET-
ROCOZELS
DIO-ET-VALQUIERES
JONCELS
LE BOUSQUET-D'ORB
LUNAS

AVÈNE



Grand Orb
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
EN LANGUEDOC



BIENVENUE À AVÈNE !

Office de Tourisme Grand Orb (OT)

Bureau d'Avène :

10 Quai des Tanneries
Lundi Mercredi Jeudi et
Vendredi :

10h - 12h / 14h - 17h

Mardi 9h-12h.

Dimanche : 14h - 18h

04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr



Bureau de Lunas :

Place du Presbytère

Du mardi au samedi :

9h - 12h30 / 14h 30- 18h

04 67 23 76 67

Espace Animation les Mûriers (EAM) Les Bains d'Avène

Du lundi au vendredi :

9h - 12h30

14h - 17h00

04 67 23 46 30

06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com



Agrémentez votre cure thermale ou vos vacances à Avène, grâce aux nombreuses activités détente, sport et loisirs proposées par l'Office de Tourisme Grand Orb, l'Espace Animation les Mûriers et l'ensemble de leurs partenaires.

Nous restons à votre entière disposition pour tout renseignement et vous souhaitons un agréable séjour parmi nous.

Dans ce numéro

ACCUEIL DE BIENVENUE	2
VISITES ET DECOUVERTES	3
ACTIVITES SPORTIVES	6-8
BIEN ETRE ET DETENTE	9
ACTIVITES PLEINE NATURE	10
ARTISANTS ET PRODUCTEURS LOCAUX	11
MOMENTS DE CONVIVIALITE	12-13
CLUB ENFANT	14
ATELIERS ART MANUELS ET EXPO	15

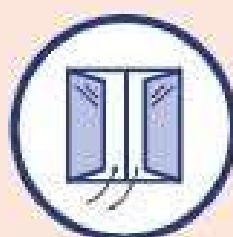
En cas d'intempéries, d'imprévus ne pouvant pas garantir le bon déroulement d'une animation ou si le nombre minimum de participant n'est pas atteint, nous nous réservons le droit d'annuler cette animation.

Programme sous réserve de modification et élaboré à partir des informations communiquées en date butoir du 28/05/ 2021.

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Aérer les pièces
le plus souvent possible



Respecter
une distance d'au moins
deux mètres
avec les autres



Porter un masque chirurgical
ou en tissu de catégorie 1 quand
la distance de deux mètres
ne peut pas être respectée



Limitier au maximum
ses contacts sociaux



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



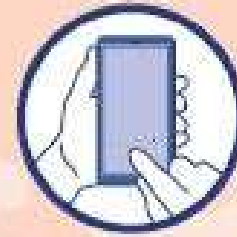
Se moucher
dans un mouchoir
à usage unique



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser
une solution hydro-alcoolique



Saluer sans serrer
la main et arrêter
les embrassades



Utiliser les outils
numériques
(TousAntiCovid)



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)

ACCUEIL DE BIENVENUE

**À l'invitation de l'Office de Tourisme
Grand Orb
et de la Commune d'Avène**

**Avec la participation de producteurs de la
Haute Vallée de l'Orb.**

**Dégustation de :
Vins, Pains, Confitures et Miels.**

Mardi 22 juin

18h

Place du Marché



PATRIMOINE : VISITES ET DÉCOUVERTES



PARCOURS D'ORIENTATION

Lunas et ses trésors cachés

Mardi 01/06
14h

GRATUIT

Inscription EAM ou OT
RDV EAM

**(Prévoir un véhicule et des
chaussures fermées)**

VISITE DU MUSEE, DE LA GALERIE D'ART ET DE L'EGLISE DE CEILHES

Peintures Sculptures et
Photographies d'une douzaine
d'artistes

Mardi 22/06
14h30

3€/personne
Inscription obligatoire
EAM ou OT
RDV EAM
Prévoir un véhicule

**Un ticket d'entrée donne droit à
10 % sur l'achat de 3 produits à
la parapharmacie d'Avène.**



VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE DIO

Ce château médiéval,
remanié au fil du temps

Dimanche 06/06
14h30

7€/personne
(- 12 ans : 3€)
RDV OT
(Prévoir un véhicule)



**Musée de Ceilhes
ouvert**
**Mardi , Mercredi et
Jeudi**
de 15h à 19h
3€/personne



VISITE GUIDÉE DU VILLAGE D'AVENE

Découvrez l'histoire d'un village
pas comme les autres.

Vendredi 18/06
Vendredi 02/07

15h30-17h
2€/personne
(-12 ans : gratuit)
Inscription EAM ou OT
RDV OT



ÉGLISE SAINT- ANDRÉ DE RIEUSSEC

Venez admirer cette église
romane du XIIème siècle.

Vendredi 25/06
15h30

3€/personne
Inscription EAM ou OT
RDV OT
Prévoir un véhicule

ACTIVITÉS SPORTIVES

LES RANDONNÉES PÉDESTRES

DÉPART DE L'OFFICE DE TOURISME

3€/personne. Inscription Espace Animation les Muriers (EAM) ou Office de Tourisme (OT)

Prévoir de l'eau, une tenue et des chaussures de sport.

Jeudi 03 juin 14h: « Avène par Brès »

Niveau : facile Départ O.T

Jeudi 10 juin 14h: « A la recherche du temps perdu »

Niveau : moyen Départ O.T

Jeudi 17 juin 14h: « Peyreguille »

Niveau : difficile Départ O.T

Jeudi 24 juin 14h: « Avène par Brès »

Niveau : facile Départ O.T

Jeudi 1 juillet 14h : « La plaine de Sadde »

Niveau : Moyen Départ O.T

20 personnes maximum

Pensez à vous inscrire



ACTIVITES SPORTIVES



INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

Vendredi 11/06

15h30-17h

3€/personne/séance

Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme

RDV aux Muriers
Mini 3 Pers

Prévoir chaussures de
sport. Prêt des bâtons.



INITIATION AU GOLF

Vendredi 04/06

9h-10h30

Vendredi 25/06

14h-15h30

Vendredi 02/07

10h30-12h

3€/personne/séance

Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme

RDV aux Muriers
Mini 3 pers



INITIATION BADMINTON

Mercredi 09/06

Lundi 28/06

15h-16h30

Gratuit

Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme

RDV aux Muriers
Mini 3 Pers



LES PARCOURS SPORTIFS D'AVENE

La commune d'Avène vous propose deux parcours de santé aménagés, équipés de différents modules de training, pour garder la forme pendant votre séjour.
Avène et Truscas.



PARCOURS D'ORIENTATION PERMANENT

Avène et Lunas

Cartes disponibles à l'office de tourisme et à l'espace animation les Muriers

ARBORETUM

Dans le parc des thermes

Plus de 30 essences d'arbres à découvrir

CHEMINS DE RANDONNÉE

Parcours disponibles à l'office de tourisme

ACTIVITES SPORTIVES



GYM DOUCE

Vendredi 04/06

En extérieur

14h-15h

Jeudi 10/06

11h-12h

Vendredi 18/06

14h-15h

Vendredi 02/07

9h-10h

3€/personne/séance
Inscription Espace Animation les Muriers (EAM)
ou Office de Tourisme (OT)

RDV aux Muriers
Minimum 2 Pers

Prévoir une serviette



GYM DYNAMIQUE

Vendredi 04/06

En extérieur

11h-12h

Vendredi 11/06

14h-15h

Vendredi 18/06

9h-10h

Vendredi 25/06

11h-12h

Vendredi 02/07

14h-15h



DÉCOUVERTE DU PILATE

**Tous les lundis à
partir du 14/06**

Sous réserve

14h-15h

5€/personne/séance
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)

RDV aux Muriers
Mini 3 pers

Prévoir une serviette

PROCOTOLE COVID 19 ACTIVITES SPORTIVES

- Port du masque obligatoire pour circuler dans le bâtiment
- Utilisation des tapis avec votre propre serviette
- Utilisation d'une paire de chaussures dédiée à la salle ou pas de port de chaussure dans la salle
- Utilisation à l'entrée de gel hydroalcoolique
- Limitation du nombre des participants (8 Pers)
- Fermeture des vestiaires
- Respect des consignes de l'animateur pour le positionnement du tapis
- désinfection du matériel après chaque utilisation et aération de la salle.



DETENTE



DÉCOUVERTE DU YOGA

**Tous les mercredis
à partir du 09/06**

14h-15h

**10€/personne/séance
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)**

**RDV AUX MURIERS
Minimum 3 personnes**



INITIATION AU QI GONG

Tous les jeudis

14h-15h

**10€/personne/séance
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)**

**RDV aux Muriers
Minimum 3 personnes**



SOPHROLOGIE avec Mireille

**Tous les Mardis
À partir du 15/06**

14h-15h

**6€/personne/séance
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)**

BIEN ETRE

Espace animation
Les Mûriers

Les Bains d'Avène



Réflexologie
plantaire

selon l'Énergétique chinoise

Angélique DEL OLMO

Consultation
sur rendez-vous

06.89.12.46.09
angelique.delolmo@gmail.com

Light Touch

Tuina

Modelage
traditionnel,
bien-être.



Sur RDV à votre domicile
ou sur RDV au salon Gwapa à Lamalou les Bains

Castan Jean-Michel
06.52.90.66.46.

Une envie de vous retrouver ? Prendre un temps juste pour
vous ? Le besoin d'une pause de bien-être et d'harmonie ?
Retrouver un équilibre ?



ÉNERGIE - MASSAGE - AYURVÉDA

L'équilibre et l'harmonie à partir de soi

Je vous invite à un moment de bien être hors du temps et de pleine conscience.

Formée en Ayurveda Originel, je vous propose un accompagnement adapté
et sur mesure selon vos besoins et ceux de votre corps.
Afin de vous permettre le retour à l'équilibre, l'harmonie et la sérénité, j'allie soins
énergétiques, massages, partages et conseils.

Marine Yedra - Hameau de Rouvignac - 34260 AVENE
06.25.65.37.91 - yedramarine@gmail.com
Retrouver tous les détails sur mon site
<https://energie-massage-ayurveda-68.websitselfsite.net/>

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



BALADE AU FIL DE L'ORB

Venez vous oxygéner en écoutant l'histoire de l'Orb et de ses affluents.

Vendredi 04/06
15h30-17h

3€/personne
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
RDV aux Muriers

INITIATION A L'ORIENTATION

N'Ayez plus peur des cartes.

Vendredi 18/06
10h30-12h

3€/personne
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou
Office de Tourisme (OT)
RDV aux Muriers



BALADE GEOLOGIQUE

Volcaniques, sédimentaires ou métamorphiques:
Julien vous présentera les habitants du monde minéral.

Jeudi 10/06
09h00-10h30

3€/personne
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
RDV aux Muriers



CHASSE AU TRESOR A LUNAS

Mardi 29/06
14h

Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
RDV aux Muriers
Prévoir un véhicule



BALADE BOTANIQUE

Les arbres ont une histoire
Guy Chauvet vous fera découvrir les plantes autrement

Mercredi 16/06
15h

GRATUIT
Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
RDV aux Muriers



Parcours d'orientation

Mercredi 30/06
14h

Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
RDV à l'OT
Gratuit

NOS ARTISANS



FOU D'ARGILE ARTISAN POTIER

Démonstration de cuisson au Raku. Repartez avec votre bol personnalisé

Samedi 12/06
15h

17€/pers
RDV à l'atelier

Hameau du Coural
Inscription obligatoire au
06 04 15 83 46

L'ATELIER DE KORIN

Maître laqueur, Korin travaille selon une technique Millénaire.

Mardi 15/06
15h-17h

3€/pers
Démonstration et visite
de l'atelier

1 Impasse de l'atelier
Inscription obligatoire au
06 88 92 74 19
Visite possible sur RDV tous les mardis.

PRODUCTEURS LOCAUX

LES JARDINS D'ANNABELLE

Promenade découverte des jardins d'Annabelle suivie d'une dégustation de confitures.

Mercredi 23/06

15h
RDV aux Mûriers
Prévoir un véhicule

GRATUIT
Inscription Espace
Animation les Mûriers
(EAM) ou Office de Tourisme
(OT)



ACCUEIL
VENTE
MARDI ET
VENDREDI
DE 18 H A 20 H



UN RENDEZ-VOUS
Le Coural
AVENE
06 98 71 66 02

LE PAIN DE FONBINE

Balade sur les hauteurs de Fonbine, suivie d'une dégustation à la boulangerie artisanale d'Abel

Vendredi 25/06
16h

3€/personne.
Inscription EAM ou OT
RDV aux Mûriers
Prévoir un véhicule

Hameau de Fonbine
04 67 23 46 25

MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



CONCOURS DE PÉTANQUE

LES CONCOURS DE PETANQUE

**TOUS LES
MARDIS
14 H**

À partir du 8 juin

**Inscription sur place
2€/personne**



VENEZ À LA RENCONTRE DES PRODUCTEURS !

Fermiers, vignerons et artisans vous régaleront
avec les pépites de notre beau terroir du Sud de la France.



**Soirée conviviale
au Restaurant
les Muriers**

Vendredi 25/06

20h00

**INFORMATIONS &
RESERVATION
09 71 83 01 78**

TRUSCAS

**MARDI 29/06
À partir de 19h**

Dégustation, vente d'assiettes
gourmandes dans une ambiance
conviviale.



**CONTES ET
LEGENDES
D'AVENE
PAR GERARD GILLET**

**Mardi 15/06
17h**

**RDV au moulin de la
Salesse Avène
(annulé en cas de mauvais temps)**

**Inscription Espace
Animation les Muriers
(EAM) ou Office de
Tourisme (OT)
Participation libre**

MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

EAU THERMALE AVENE L'HOTEL



Dégustation vente de vins de la région

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Vendredi 11/06

À partir de 18h



Les rêves d'Annabelle

Dégustation de Tartinades sucrées artisanales

Jeudi 17/06

18h-19h



Dîner en partenariat avec la bergerie du Ligidou

Vendredi 18/06

À partir de 19h



Maître laqueur, Korin travaille selon une technique millénaire

Mercredi 23/06

à partir de 18h



Dégustation vente de produits d'exception par l'épicerie fine « Note Occitane »

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Jeudi 24/06 et 01/07

À partir de 18h



Démonstration vente par l'atelier d'Elvie travail du verre

Mardi 29/06

à partir de 18h

INFORMATION 04 67 23 44 45

RDV dans l'atrium de Eau Thermale Avène l'Hôtel

CÔTÉ ENFANT...

LE CLUB ENFANT DES MÛRIERS
accueille vos enfants de 3 à 12 ans

Du lundi au vendredi
9h-12h30 / 13h30-16h30

Ouverture le samedi nous consulter
Pour toute information contactez-nous au
04 67 23 46 30
06 83 85 24 60
e-mail : animation.avenne@pierre-fabre.com

**Chaque semaine nous abordons un thème différent,
autour de grands jeux, d'activités manuelles
et d'ateliers découverte.**

Semaine du 30/05

Joli jardin

Semaine du 07/06

Picasso du pinceau

Semaine du 14/06

Apprenti chimiste

Semaine du 21/06

Secrets de fabrication

Semaine du 28/06

Jeux Anciens



LES MARCHÉS

AVENE

Mercredi 9h-12h30
sur le plateau sportif

BEDARIEUX

Lundi 8h - 13h
Samedi (bio) 8h - 12h30

HEREPIAN

Samedi 7h - 13h

LE BOUSQUET D'ORB

Samedi 8h - 12h
sur la Place Marcel Roux

LAMALOU-LES-BAINS

Mardi 8h - 13h30

ATELIER ART MANUEL



SERVIETTE COLLEE

Lundi 21/06

CARTERIE

Mercredi 30/06

14h30-16h30

7€/atelier

Mini : 2 pers, max 4 pers

**Inscription EAM ou
OT**

RDV aux Muriers



EXPO VENTE
par l'atelier « Les
Mains Futées »
Objet s et bijoux
fait mains
Jeudi 10/06
Jeudi 01/07

LES EXPOSITIONS

AVENE
EXPOSITION A L'OFFICE DE TOURISME
L'Art Beau Rigole
De Lala Heldt
Du 3 au 30 juin 2021



ENTRÉE LIBRE
Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi 9h-12h 14h-17h
Mardi 9h-12h et Dimanche 14h-18h
10 Quai des Tanneries - 34260 AVENE

ESPACE ANIMATION LES MURIERS

Xavier SEYNHAEVE
LE PAPIER DANS TOUS SES ETATS



Exposition

- DU 7 AU 25 JUIN 2021
- De 10h-12h30 et de 14h-17h00
- à l'Espace animation les Muriers

Presbytère de Lunas EXPOSITION LES ARTISTES DE LUNAS



Du 1^{er} au 30 JUIN

9h-12h30 / 14h-17h30
Lunas.officetourisme@wanadoo.fr
04-67-23-76-67



GP DES MONTS D'ORB
Souvenir Axel VEYRIE

HERÉPIAN Sport Hérault Occitanie Grand Orb COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC SÉCURITÉ ROUTIÈRE TOUS RESPONSABLES

Dimanche 6 juin 2021
HERÉPIAN

Championnat régional Occitanie
1/2/3 et Pass

VIDAL ANGELOTTI CYCLES MARI aceb

**Villemagne
L'Argentière**

**Dimanche
06 juin
2021**

Vide Grenier

7h00 – 17h00

**Place de la Barbacane
Grand Rue
Place de l'Eglise**

**Réservations: 06 70 33 12 85
8,00 € la place – café offert**

Organisé par l'association Réfléchir et Agir 34650

Sylvestival
La forêt, tout un monde

12 & 13 juin 2021 LUNAS 34 650

Expositions
Balades guidées
Anim'Actions

Ateliers
Débats d'idées
Stands

Programme disponible le 1er juin sous cette affiche et sur www.sylvestival.wix.com

Lamalou les bains

Marché ART – THERAPIE

Arts - Terre - Happy

Jeudi 17 juin de 9h à 19h

Parc du casino

- ✓ Des créateurs et artisans locaux...
- ✓ Des animations autour de la nature et des loisirs créatifs...

Renseignements et inscriptions : Association Art-Thérapie, 06 63 92 27 13.