Grand Orb TOURISME GO!
Avène - Bédarieux
Lamalou Les Bains

Avène
Lunas

Brenas
Ceilhes-et-Rocozels
Dio-et-Valquières
Joncels
Le Bousquet-d'Orb

GO!

Programme des Animations

du 1er au 30 septembre

Offices de Tourisme de France

Retrouvez-nous sur facebook

Instagram

©Olivier Octobre

BIENVENUE EN GRAND ORB !
PÔLE AVÈNE - LUNAS

Agrémentez vos vacances ou votre cure thermale 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 disposition pour tout renseignement et vous souhaitons un agréable séjour.

Pour limiter l'impact de nos déplacements sur la qualité de l'air, et par solidarité envers les personnes non véhiculées, nous encourageons les participants aux visites et animations à covoiturer entre eux. Des départs groupés sont organisés dans ce but, depuis l'Office de Tourisme d'Avène ou l'Espace Animation Les Mûriers.

<u>Attention</u> : certaines animations sont susceptibles d'être annulées en cas d'intempéries ou de manque de participants.

Programme sous réserve de modifications.

ACCUEIL DE BIENVENUE ET D'INFORMATION

À l'invitation de l'Office de Tourisme Grand Orb et de la commune d'Avène,

avec la participation des producteurs de la haute vallée de l'Orb et d'une association locale

Mardi 5 septembre 18h30

Mardi 3 octobre 18h30

à la salle polyvalente d'Avène

Possibilité de prolonger la soirée par un moment convivial : assiette à 10 € à réserver avant le 4 septembre 16h (ou avant le 2 octobre 16h)

LES ÉVÈNEMENTS

VENDREDI 1ER SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

À 14h, au musée Les Lumières de la Mine

VISITE COMMENTÉE

Cet espace muséographique relate l'histoire du bassin minier de Graissessac, à travers une collection de lampes de mineurs et objets anciens.

Gratuit. Infos : 04 67 23 80 72

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

ATELIER « MA MAISON AU NATUREL »

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

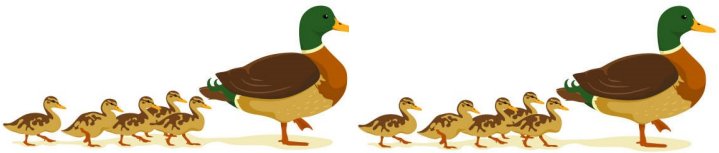
À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE ORNITHOLOGIQUE

Mélanie vous fait découvrir les oiseaux du parc thermal.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.co



Le Bousquet-d'Orb

À partir de 20h, au Café du Nord

SOIRÉE DJ

Infos : 04 67 97 90 10

SAMEDI 2 SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

De 14h à 18h, à la salle Marcel Roux

FORUM DES ASSOCIATIONS

Les associations de quatre communes, Le Bousquet-d'Orb, Lunas, Joncels et Dio-et-Valquières, vous présentent leurs activités à l'occasion de cette rentrée 2023.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 80 89

Avène

À 19h30, à Oz Home (Brès)

VOYAGES SONORES

Dans la quiétude du hameau de Brès, un moment de détente au son des gongs et bols tibétains.

20 €. Inscriptions avant **vendredi 18h** : 06 74 21 69 67

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

À 6h45, au départ de la salle Marcel Roux

EXCURSION EN BUS

COLLIOURE, LA PERLE CATALANE

Le matin, promenade commentée en petit train, puis déjeuner libre (non inclus). L'après-midi, croisière le long de la Côte Vermeille.

66 € (4-11 ans 56 €). Inscriptions avant le **01/09 à 12h** :

04 67 23 43 38 / avene@tourisme-grandorb.fr

De 7h à 18h, au quartier Saint-Martin

VIDE-GRENIERS

7 € l'emplacement. Restauration et buvette sur place.

Infos et inscriptions : 06 73 46 10 35 / 06 87 08 40 94

Dio-et-Valquières

À 17h, au château de Dio

VISITE COMMENTÉE

Découvrez l'histoire et l'architecture de ce château fort, construit entre le XIIe et le XVIIe siècles. 7 € (-12 ans 3 €). Sans inscription. Infos : 07 84 32 90 30

LUNDI 4 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

VISITE DE L'USINE AVÈNE

Découvrez l'unité de production et le Laboratoire de l'Eau.

Gratuit. Public adulte.

Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Lâcher prise en mouvement, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

LES ÉVÈNEMENTS

MARDI 5 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, au départ de l'Office de Tourisme

VISITE DU VILLAGE

Avant d'être une station thermale, Avène est un village construit en circulade autour de son château et de son église. Découvrez son histoire avec Julien.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

SOPHROLOGIE

8 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

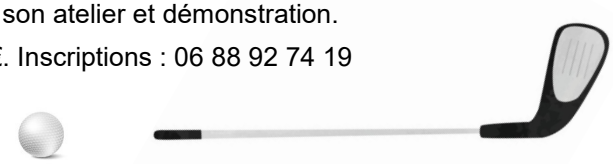
animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h, à l'Atelier de Korin

DÉCOUVERTE DE LA LAQUE

Formée auprès de grands maîtres asiatiques, Korin travaille la laque depuis une quinzaine d'années. Visite de son atelier et démonstration.

3 €. Inscriptions : 06 88 92 74 19



À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

INITIATION AU GOLF

4 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

HATHA YOGA

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

EXPOSITION - VENTE

Elvie, verrière d'art installée à Joncels, vous présente son travail et ses créations.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

À 18h30, à la salle polyvalente

ACCUEIL DE BIENVENUE

Présentation de la commune et des animations, suivie d'une dégustation de produits locaux. Possibilité de réserver une assiette à 10 €.

Réservations avant le **04/09 à 16h** :

04 67 23 43 38 / avene@tourisme-grandorb.fr

MARDI 5 SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

À partir de 19h, au Café du Nord

SOIRÉE KARAOKÉ

Infos : 04 67 97 90 10

MERCREDI 6 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

QI GONG

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Lunas

À 14h30, au départ de l'Office de Tourisme

VISITE DU VILLAGE

4 € (gratuit -18 ans et adhérents)

Inscriptions : 04 67 23 76 67

Avène

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

TAI CHI CHUAN

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

DANS LA PEAU D'UN INSECTE

Une balade-atelier animée par Mélanie.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 16h30, à la salle polyvalente

YOGA TOUS NIVEAUX

10 €. Inscription : 06 88 73 55 01

JEUDI 7 SEPTEMBRE

Avène

De 10h à 17h, à l'Espace Animation Les Mûriers

EXPOSITION - VENTE

L'atelier « V & Rock Créa » présente ses créations de petite maroquinerie.

Infos : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

LES ÉVÈNEMENTS

JEUDI 7 SEPTEMBRE

Avène

À 16h, au départ de l'Office de Tourisme

RANDONNÉE « AVÈNE PAR BRÈS »

Niveau facile : 5,5 km / 180 m de dénivelé positif

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, sur les berges de l'Orb

LIRE À LA RIVIÈRE

La bibliothèque s'installe au bord de l'eau. Dans un transat ou sur des coussins, venez lire ou écouter avec vos enfants les histoires lues par la bibliothécaire.

Gratuit. Infos : 07 50 80 01 82

À 14h, à l'ancienne mairie

ATELIER TRICOT

Animé par Les Petites Mains d'Avène.

Infos : 06 18 54 42 04

À 17h15, à la salle polyvalente de Truscas

SOPHROLOGIE

8 € (adhérents 5 €)

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

DÉGUSTATION - VENTE

Annabelle présente et vend ses produits : fruits, légumes et confitures…

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Avène

À 9h, à l'Espace Animation Les Mûriers

L'ÉNERGIE DES ARBRES

Une balade en forêt avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

De 10h à 17h, à l'Espace Animation Les Mûriers

EXPOSITION - VENTE

Sur le parvis des Mûriers, l'atelier « Mains Futées » présente ses créations de bijoux fantaisie.

Infos : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

Avène

À 11h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Renforcement abdos - fessiers, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

La technique de la serviette collée…

7 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 18h, à la salle polyvalente

CES PLANTES QUI SOIGNENT

Une conférence de Françoise Philidet sur les plantes médicinales.

Gratuit. Infos : 04 67 97 38 22

À 20h, au restaurant Les Mûriers

SOIRÉE MUSICALE

Dîner avec animation musicale.

Infos et réservations : 04 34 34 55 31

VENDREDI 8 ET SAMEDI 9 SEPTEMBRE

Lunas

LUNAS DANS LA LUNE

FESTIVAL DE FANFARES

Ce festival propose déambulations, concerts, théâtre, activités pour les enfants, et une guinguette !

Vendredi à partir de 18h

Mythologies par la Cie Papier Machins (spectacle clownesque), fanfares Divine Bastringue et Soul Raoul, puis DJ Gart en clôture. En parallèle, marché de producteurs locaux : des saveurs à déguster sur place, en profitant de l'ambiance musicale !

Samedi à partir de 14h

Merci la Vie (spectacle de danse sur échasses), fanfares La Tribu des Yeux Rouges, La Marmaille et Fanfar'ov. En parallèle, ateliers danse africaine, capoeira, jeux anciens, tente de lecture...

Prix libre. Tout public. Buvette et restauration sur place.

Infos : 06 09 42 22 72

LES ÉVÈNEMENTS

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

Avène

À 19h30, à Oz Home (Brès)

VOYAGES SONORES

Dans la quiétude du hameau de Brès, un moment de détente au son des gongs et bols tibétains.

20 €. Inscriptions avant **vendredi 18h** : 06 74 21 69 67

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Avène

À partir de 9h, place du marché

4° AVÈNE HISTO TOUR

Un rendez-vous pour les passionnés de véhicules anciens. Exposition, bourse d'échanges, vide-garages, et possibilité de se lancer dans une balade découverte de 120 km !

Infos et inscriptions : 06 46 51 52 40 / 06 07 27 17 93

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Bédarieux

À 6h45, au départ de la place Cot

EXCURSION EN BUS

CADAQUÉS, LA PERLE DE LA COSTA BRAVA

Le matin, balade en petit train touristique jusqu'à la maison de Salvador Dalí à Portlligat. Déjeuner et après -midi libres. En fin d'après-midi, dégustation de produits locaux dans une bodega.

60 € (4-11 ans 50 €). Inscriptions avant le **08/09 à 12h** :

04 67 23 43 38 / avene@tourisme-grandorb.fr

Dio-et-Valquières

À 17h, au château de Dio

VISITE COMMENTÉE

Découvrez l'histoire et l'architecture de ce château fort, construit entre le XIIe et le XVIIe siècles.

7 € (-12 ans 3 €). Sans inscription.

Infos : 07 84 32 90 30

©Olivier Octobre

LUNDI 11 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

VISITE DE L'USINE AVÈNE

Découvrez l'unité de production et le Laboratoire de l'Eau.

Gratuit. Public adulte.

Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

MARDI 12 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

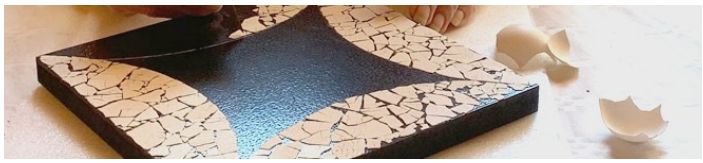
SOPHROLOGIE

8 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h, à l'Atelier de Korin

DÉCOUVERTE DE LA LAQUE



©Korin laque

Formée auprès de grands maîtres asiatiques, Korin travaille la laque depuis une quinzaine d'années. Visite de son atelier et démonstration.

3 €. Inscriptions : 06 88 92 74 19

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

HATHA YOGA

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h, au départ de l'Office de Tourisme

BALADE & DÉGUSTATION

Départ en cortège de véhicules jusqu'à Fonbine pour une balade sur les hauteurs, suivie de la découverte d'une boulangerie artisanale bio, et d'une dégustation.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

EXPOSITION - VENTE

Le Mas d'Arbousse présente et vend ses créations textiles en mohair, réalisées avec la laine de leurs chèvres angoras.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

LES ÉVÈNEMENTS

MARDI 12 SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

À partir de 19h, au Café du Nord

SOIRÉE KARAOKÉ

Infos : 04 67 97 90 10

MERCREDI 13 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

QI GONG

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

TAI CHI CHUAN

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 16h30, à la salle polyvalente

YOGA TOUS NIVEAUX

10 €. Inscriptions : 06 88 73 55 01

Joncels

À 17h, aux Terrasses de Baudes

VISITE AUX JARDINS

Découvrez les principes de la permaculture.

10 €. Inscriptions : 06 25 79 32 82

Avène

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

EXPOSITION - VENTE

Le furoshiki est une technique japonaise d'emballage en tissu. Démonstration et vente de produits.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

JEUDI 14 SEPTEMBRE

Lunas

De 9h30 à 11h30, place de l'Église

LIRE À LA RIVIÈRE

La bibliothèque s'installe au bord de l'eau. Dans un transat ou sur des coussins, venez lire ou écouter avec vos enfants les histoires lues par la bibliothécaire.

Gratuit. Infos : 07 50 80 01 82

JEUDI 14 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, au départ de l'Office de Tourisme

RANDONNÉE « LE RUISSEAU DU DUC »

Niveau moyen : 6,5 km / 280 m de dénivelé positif

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, à l'ancienne mairie

ATELIER TRICOT

Animé par Les Petites Mains d'Avène.

Infos : 06 18 54 42 04

Ceilhes-et-Rocozels

À 14h30, au Mas d'Arbousse

LES CHÈVRES SONT DANS LE PRÉ

Un atelier d'arts plastiques avec la présence reposante des animaux de la ferme, suivi d'une collation.

15 €. Inscriptions : 06 33 16 50 55

www.mohairdumas.com

Avène

À 17h, au moulin de La Salesse

CONTES ET LECTURES

Gérard Gillet, écrivain et conteur local, vous présentera les personnages qui peuplent son imaginaire folklorique… Participation libre.

À 17h, à la salle polyvalente de Truscas

CLUB DE LECTURE

Gratuit et ouvert à tous.

VENDREDI 15 SEPTEMBRE

Avène

À 9h, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE GÉOLOGIQUE

Une plongée dans l'univers des minéraux, avec Julien.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

De 10h à 17h, à l'Espace Animation Les Mûriers

EXPOSITION - VENTE

Sur le parvis des Mûriers, l'atelier « V & Rock Créa » présente ses créations de petite maroquinerie.

Infos : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

LES ÉVÈNEMENTS

VENDREDI 15 SEPTEMBRE

Avène

À 11h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Lâcher prise en mouvement, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Renforcement abdos - fessiers, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h45, à l'église Saint-André de Rieussec

VISITE COMMENTÉE

Découvrez une église romane du XIIe siècle dans un écrin de verdure, restaurée par des bénévoles.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

DÉGUSTATION - VENTE

Philippe et Annie présentent leurs miels, produits au Mas Valette près de Ceilhes.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

Lunas

À partir de 7h30

2° RANDUR'OC DES MONTS D'ORB

Un enduro V.T.T. sur des chemins forestiers, sans chrono, sans classement. Deux parcours :

- 35 km / 1500 D+ / 15 € / à partir de 16 ans
- 20 km / 600 D+ / 10 € / à partir de 12 ans

Parcours draisienne en libre accès pour les 2-6 ans. Buvette sur place.

Infos et inscriptions : 07 86 72 40 92

randurocdesmontsdorb@outlook.fr

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

Lunas

À 11h et 17h, à Notre-Dame de Nize

LA RUÉE VERS L'ORB

Atelier de dégustation de vins de la Haute Vallée de l'Orb.

10 €. Inscriptions : 06 72 99 89 90

compagnons.sens.nize@gmail.com

Avène

À 19h30, à Oz Home (Brès)

VOYAGES SONORES

Dans la quiétude du hameau de Brès, un moment de détente au son des gongs et bols tibétains.

20 €. Inscriptions avant **vendredi 18h** : 06 74 21 69 67

À 20h30, à la salle polyvalente

LOTO DU FOYER RURAL

1 € le carton / 10 € les 12 / 2 € le bingo

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

Lunas

Samedi à 10h et 16h, dimanche à 14h et 16h

À Notre-Dame de Nize

VISITES COMMENTÉES

Au bord du ruisseau de Nize, la visite vous mènera d'une fontaine « miraculeuse », jusqu'à une chapelle romane surplombée d'un beau clocher du XIIe siècle.

Gratuit. Sans inscription. Infos : 06 72 99 89 90

compagnons.sens.nize@gmail.com

Ceilhes-et-Rocozels

Samedi à 14h30 et dimanche à 15h30

Au Mas d'Arbousse

VISITES DE LA FERME

Découvrez un élevage de chèvres angoras et une production de mohair. 3 € (-12 ans gratuit).

Inscriptions : 06 33 16 50 55 / www.mohairdumas.com

Dio-et-Valquières

Samedi et dimanche à 17h, au château de Dio

VISITES COMMENTÉES

Découvrez l'histoire et l'architecture de ce château fort, construit entre le XIIe et le XVIIe siècles.

Gratuit. Sans inscription. Infos : 07 84 32 90 30

LES ÉVÈNEMENTS

LUNDI 18 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

VISITE DE L'USINE AVÈNE

Découvrez l'unité de production et le Laboratoire de l'Eau. Gratuit. Public adulte.

Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 15h, au départ de l'église Saint-Jean-Baptiste

VISITE DU VILLAGE

Découverte de l'ancien bourg fortifié de Ceilhes, avec son église et ses ruelles. Gratuit. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

Avène

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Renforcement abdos - fessiers, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

MARDI 19 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

SOPHROLOGIE

8 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h, au boulodrome

CONCOURS DE PÉTANQUE

3 €. Sans inscription. Infos : 04 67 23 43 38

À 15h, à l'Atelier de Korin

DÉCOUVERTE DE LA LAQUE

Formée auprès de grands maîtres asiatiques, Korin travaille la laque depuis une quinzaine d'années. Visite de son atelier et démonstration.

3 €. Inscriptions : 06 88 92 74 19

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

HATHA YOGA

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

MARDI 19 SEPTEMBRE

Avène

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

EXPOSITION - VENTE

Martine vous présente son travail de la mosaïque. Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

Le Bousquet-d'Orb

À partir de 19h, au Café du Nord

SOIRÉE KARAOKÉ

Infos : 04 67 97 90 10

MERCREDI 20 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

QI GONG

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 15h, au Mas d'Arbousse

ATELIER CAFÉ TRICOT

Découvrez les vertus apaisantes du tricot grâce aux conseils de Stéphanie. Possibilité d'apporter votre propre matériel ou d'en acheter sur place.

5 €. Inscriptions : 06 33 16 50 55

www.mohairdumas.com

Avène

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

TAI CHI CHUAN

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE COMMENTÉE

Découvrez l'histoire de l'Orb et des Bains d'Avène.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 16h30, à la salle polyvalente

YOGA TOUS NIVEAUX

10 €. Inscriptions : 06 88 73 55 01

LES ÉVÈNEMENTS

JEUDI 21 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, au départ de l'Office de Tourisme

RANDONNÉE « CROUSTILLE »

Une randonnée de 6,5 km avec 280 m de dénivelé positif (niveau moyen). Et après l'effort, le réconfort : repas de saison 100% local, au gîte de Lascours !

20 €. Inscriptions avant le **21/09 à 12h** : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, à l'ancienne mairie

ATELIER TRICOT

Animé par Les Petites Mains d'Avène.

Infos : 06 18 54 42 04

Ceilhes-et-Rocozels

À 14h30, au Mas d'Arbousse

LES CHÈVRES SONT DANS LE PRÉ

Un atelier d'arts plastiques avec la présence reposante des animaux de la ferme, suivi d'une collation.

15 €. Inscriptions : 06 33 16 50 55

www.mohairdumas.com

Avène

À 15h, aux Rêves d'Annabelle (Le Coural)

VISITE AUX JARDINS

©Les Rêves d'Annabelle

Au hameau du Coural, découvrez l'exploitation d'une jeune maraîchère qui vous fera goûter ses confitures. Gratuit. Infos et inscriptions : 06 98 71 66 02

À 17h, à la salle polyvalente

LA FEMME DANS L'HISTOIRE

Une conférence de Gérard Gillet, qui sera suivie du verre de l'amitié. Participation libre.

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

DÉGUSTATION - VENTE

L'épicerie fine La Note Occitane vous présente ses produits. Gratuit et ouvert à tous.

Infos : 04 67 23 44 45

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

Avène

De 10h à 17h, à l'Espace Animation Les Mûriers

EXPOSITION - VENTE

L'atelier « Mains Futées » présente ses bijoux fantaisie.

Infos : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 10h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Lâcher prise en mouvement, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

INITIATION AU TIR À L'ARC

4 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

DÉGUSTATION - VENTE

Patricia présente ses produits à base de gingembre.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

Ceilhes-et-Rocozels

À 14h30, au Mas d'Arbousse

VISITE DE LA FERME

Découvrez un élevage de chèvres angoras et une production de mohair. 3 € (-12 ans gratuit).

Inscriptions : 06 33 16 50 55 / www.mohairdumas.com

Avène

À 19h30, à Oz Home (Brès)

VOYAGES SONORES

Dans la quiétude du hameau de Brès, un moment de détente au son des gongs et bols tibétains.

20 €. Inscriptions avant **vendredi 18h** : 06 74 21 69 67

LES ÉVÈNEMENTS

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

Le Bousquet-d'Orb

À 9h05, au départ de la salle Marcel Roux

EXCURSION EN BUS

LA COUVERTOIRADE ET L'AVEN ARMAND

Départ à destination de la petite cité médiévale, à l'occasion de la fête annuelle du mouton. Matinée et déjeuner libres, suivis de la visite de l'aven Armand.

47 € (4-11 ans 37 €). Inscriptions avant le **22/09 à 12h** :

04 67 23 43 38 / avene@tourisme-grandorb.fr

LUNDI 25 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

VISITE DE L'USINE AVÈNE

Découvrez l'unité de production et le Laboratoire de l'Eau. Gratuit. Public adulte.

Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Venez vous dynamiser avec Julien !

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

MARDI 26 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, au départ de l'Office de Tourisme

VISITE DU VILLAGE

Avant d'être une station thermale, Avène est un village construit en circulade autour de son château et de son église. Découvrez son histoire avec Julien.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

SOPHROLOGIE

8 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE BOTANIQUE

Gratuit. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

MARDI 26 SEPTEMBRE

Avène

À 15h, à l'Atelier de Korin

DÉCOUVERTE DE LA LAQUE

Formée auprès de grands maîtres asiatiques, Korin travaille la laque depuis une quinzaine d'années. Visite de son atelier et démonstration.

3 €. Inscriptions : 06 88 92 74 19

À 16h, à l'Espace Animation Les Mûriers

HATHA YOGA

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Le Bousquet-d'Orb

À partir de 19h, au Café du Nord

SOIRÉE KARAOKÉ

Infos : 04 67 97 90 10

MERCREDI 27 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

QI GONG

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

ATELIER « MA MAISON AU NATUREL »

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Ceilhes-et-Rocozels

À 15h, au Mas d'Arbousse

ATELIER CAFÉ TRICOT

Découvrez les vertus apaisantes du tricot grâce aux conseils de Stéphanie. Possibilité d'apporter votre propre matériel ou d'en acheter sur place.

5 €. Inscriptions : 06 33 16 50 55

www.mohairdumas.com

Avène

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

TAI CHI CHUAN

10 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

LES ÉVÈNEMENTS

MERCREDI 27 SEPTEMBRE

Ceilhes-et-Rocozels

À 16h30, à la salle polyvalente

YOGA TOUS NIVEAUX

10 €. Inscriptions : 06 88 73 55 01

JEUDI 28 SEPTEMBRE

Avène

À 14h, au départ de l'Office de Tourisme

RANDONNÉE « LES COURTIALS »

Niveau facile : 6 km / 200 m de dénivelé positif

3 €. Inscriptions : 04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

À 14h, à l'ancienne mairie

ATELIER TRICOT

Animé par Les Petites Mains d'Avène.

Infos : 06 18 54 42 04

Ceilhes-et-Rocozels

À 14h30, au Mas d'Arbousse

LES CHÈVRES SONT DANS LE PRÉ

Un atelier d'arts plastiques avec la présence reposante des animaux de la ferme, suivi d'une collation.

15 €. Inscriptions : 06 33 16 50 55

www.mohairdumas.com

Avène

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE ORNITHOLOGIQUE

Mélanie vous fait découvrir les oiseaux du parc thermal.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 17h30, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

DÉGUSTATION - VENTE

Annabelle présente et vend ses fruits, légumes et confitures.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

À 20h, à la salle polyvalente

SOIRÉE « ENCORNETS FARCIS »

Un repas convivial proposé par le Foyer Rural.

15 € (12 € adhérents / 9 € -12 ans)

Réservations jusqu'au **26/09** : 06 78 01 08 51

VENDREDI 29 SEPTEMBRE

Avène

À 10h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

BALADE DÉCOUVERTE

Avec Julien, venez observer la faune et la flore locales.

3 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 14h, à l'Espace Animation Les Mûriers

GYMNASTIQUE

Lâcher prise en mouvement, avec Julien.

5 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

À 15h30, à l'Espace Animation Les Mûriers

INITIATION AU GOLF

4 €. Inscriptions : 04 67 23 46 30 / 06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

Le Bousquet-d'Orb

À 15h30, à la salle Marcel Roux

CONFÉRENCE

La Gendarmerie Nationale propose une sensibilisation à la cyber-malveillance.

Gratuit et ouvert à tous. Infos : 04 67 23 80 89

Avène

À 18h, à Eau Thermale Avène l'Hôtel

SOIRÉE GOURMANDE ET MUSICALE

Dégustation de vins, suivie d'un dîner avec animation musicale jazz. Infos et réservations : 04 67 23 44 45

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

Ceilhes-et-Rocozels

À 14h30, au Mas d'Arbousse

VISITE DE LA FERME

Découvrez un élevage de chèvres angoras et une production de mohair. 3 € (-12 ans gratuit).

Inscriptions : 06 33 16 50 55 / www.mohairdumas.com

Avène

À 19h30, à Oz Home (Brès)

VOYAGES SONORES

Dans la quiétude du hameau de Brès, un moment de détente au son des gongs et bols tibétains. 20 €.

Inscriptions : 06 74 21 69 67 (avant **vendredi 18h**)

EXPOSITIONS

AVÈNE

Du 5 au 30 septembre, à l'Office de Tourisme

Aveyron, Terre de Contrastes

Installée depuis 10 ans en Aveyron, la photographe Isabelle Mercier est tombée amoureuse de cette région. Impressionnée par la richesse de sa nature et par la puissante harmonie entre l'homme et son environnement, elle vous fait partager son amour pour ces paysages enivrants et changeants.

©Isabelle Mercier

L'Atelier de Korin

Retrouvez les œuvres de Korin, maître laqueur spécialiste du rankaku, en exposition permanente à l'Espace Animation Les Mûriers.

LUNAS

Du 1er au 30 septembre, salle du Presbytère

Exposition Franck Dautais

Cet artiste autodidacte et protéiforme vous invite à découvrir sa discipline de prédilection: l'aquarelle. De grandes et belles aquarelles qui piègent le regard par leur luminosité et invitent au voyage, et dont il puise l'inspiration dans son quotidien, dans son atelier de la Carabane à Sallèles-d'Aude.

©Franck Dautais

Du 5 septembre au 31 octobre, à la bibliothèque

Le manga dans tous ses états

De la naissance du manga avec Osamu Tezuka jusqu'aux derniers films de Miyazaki, en passant par l'arrivée de l'animation et des mangas en France, cette exposition vous invite à une exploration chronologique de l'univers manga. Vous pourrez aussi empruntez des mangas coréens, des séries cultes et des œuvres méconnues !

BIBLIOTHÈQUES

AVÈNE

Bibliothèque du village

(rue des Tonneliers)

Mardi et jeudi 14h - 17h

Inscription gratuite

Bibliothèque des Bains

(Espace Animation Les Mûriers)

Du lundi au vendredi 9h - 12h / 14h - 16h

Inscription gratuite. Infos : 04 67 23 46 30

LUNAS

Bibliothèque de Lunas

(place du Presbytère)

Du mardi au jeudi 9h - 12h

LE BOUSQUET-D'ORB

Médiathèque municipale M. Galabru

(place Pierre Masse)

Mardi et vendredi 9h - 12h / 15h30 - 18h30

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

Samedi 9h - 12h

Infos : 04 67 23 80 72

CEILHES-ET-ROCOZELS

Bibliothèque

Lundi 11h - 12h (enfants) / **Mardi 17h - 19h**

Mercredi 16h - 17h (enfants) / **Samedi 11h - 12h**

Infos : 06 30 13 73 15

MARCHÉS & TERROIR

AVÈNE

Marché hebdomadaire

(place du Marché)

Mercredi de 9h à 12h30

Boulangerie artisanale bio

(hameau de Fonbine)

Mardi et vendredi à 18h

Vente de pain tout droit sorti du four !

LE BOUSQUET-D'ORB

Marché hebdomadaire

(place Marcel Roux)

Samedi de 8h à 12h

Auberge paysanne

(boutique Les Jardins d'Émilien)

Samedi à 19h (sauf le **02/09**)

Repas avec les produits de la ferme

Infos et réservations : 06 37 32 65 75)

CLUB ENFANT LES MURIERS

En cours de labellisation

éco accueil LOISIRS

34260 LES BAINS D'AVENE
04 67 23 46 30 / 06 83 85 29 60
animation.avene@pierre-fabre.com

Chaque semaine, nous abordons un thème différent autour d'activités, de grands jeux et sorties découvertes. Nous accueillons vos enfants à partir de 3 ans jusqu'à 12 ans.

Inscription obligatoire, dossier disponible sur demande

Nous sommes ouvert du lundi au vendredi 8h30-12h30

LE PROGRAMME

du 31 au 8/09

Sur la trace des dinosaures

du 18/09 au 22/09

Direction l'espace ....

du 11 au 15/09

Sous l'océan....

Du 25 au 29/09

Rencontre avec tes émotions

CENTRE THERMAL
Avène

Réservé aux curistes du Centre thermal Avène

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

LES PROGRAMMES
se déroulent sur environ **8h** à 14h à réaliser pendant les trois semaines de cure.
Ils sont composés de :

UN ENTRETIEN INDIVIDUEL A VOTRE ARRIVEE
Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thermes, vos connaissances, vos besoins et vos objectifs.
L'ensemble des informations recueillies permettra de personnaliser le programme pour être au plus près de vos besoins.

DES SEANCES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES
Il s'agit de séances éducatives qui seront choisies en fonction de vos objectifs fixés lors de votre entretien individuel.
Elles sont animées par une équipe pluridisciplinaire composée de dermatologue, pharmacien, infirmier, diététicien, psychologue, socio-esthéticienne, enseignant en activité physique adaptée...

UN BILAN DE SORTIE
En fin de programme, cet entretien permet de faire le point sur les actions que vous allez mettre en place dans votre quotidien et de réajuster si nécessaire pour améliorer votre qualité de vie.

CES PROGRAMMES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT SUR RESERVATION A DES DATES DEFINIES A L'AVANCE
CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Programmes payants agrées par l'agence régionale de sante Occitanie,
Non pris en charge par l'assurance maladie.

Agence Régionale de Santé Occitanie

LE PROGRAMME « EczA'Gère » :

Ce programme d'ETP s'adresse aux enfants, adolescents et adultes atteints d'eczéma atopique.
Ce programme a été élaboré en collaboration avec des experts français de l'eczéma atopique des écoles de l'atopie de Lyon, Montpellier, Toulouse et Nantes.

LES THEMATIQUES DU PROGRAMME
- Ça vient d'où et combien de temps ça va durer ?
- Comment mieux maitriser l'hygiène et l'hydratation de ma peau ?
- Pourquoi traiter l'eczéma ?
- Comment je gère mon quotidien avec l'eczéma ?
  DÉMANGEAISONS, STRESS, ALIMENTATION, IMAGE DE SOI, MODE DE VIE...

LE PROGRAMME « Me ressourcer après un cancer » :

Ce programme d'ETP vous permettra de trouver et de mettre en place les ressources nécessaires dans la phase « après-cancer ». Un moment pour faire le point sur vos besoins et votre mode de vie.

LES SEANCES EDUCATIVES*
- **Activité physique** : 1 séance individuelle et 3 séances collectives
- **Nutrition** : 2 séances individuelles et 1 séance collective
- **Image de soi** : 2 séances individuelles : « conseils dermo-cosmétique », « conseil en image et maquillage correcteur »
- **Psychologie** : 2 séances collectives « S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie », « Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé »

**choix de 3 modules à définir en fonction du bilan*

ATELIERS & CONFÉRENCES À L'UNITÉ**

ADULTES

- Hygiène, Hydratation & Alternatives au grattage
- S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie
- Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé
- Alimentation une alliée pour le capital santé de votre peau
- Alimentation après un cancer : conseils pratiques
- Prendre soin de sa peau et de ses cicatrices *(post-cancer)*
- Prendre soin de son cuir chevelu *(post-cancer)*
- Gymnastique adaptée *(post-cancer)*
- Exercices adaptés pour la mobilité des épaules et bras en piscine *(post-cancer)*
- Maquillage médical et correcteur
- Maquillage rajeunissant
- Conseil en image par la colorimétrie
- Relaxons-nous dans les bois

ENFANTS

- Hygiène, Hydratation
- Application des émollients
- Alternatives au grattage
- Création de la boite anti-grattouilles
- Sophrologie

ADOLESCENTS

- Hygiène, Hydratation & Alternatives au grattage
- Maquillage médical
- Art-thérapie
- Sophrologie

CONFÉRENCES

- Réunion de bienvenue et d'informations sur la cure thermale à Avène
- Conférence médicale sur l'eczéma atopique
- Conférence médicale sur le psoriasis
- Activité physique et Santé
- Peau et tabac

*** Ateliers payants, non pris en charge par l'assurance maladie. L'accès à nos conférences est gratuit.*
Ateliers et conférences accessibles sur inscription sous réserve de disponibilité de places.

Pour plus de **renseignements et inscriptions**, contactez-nous au : 04.67.23.37.54
ou par e-mail : ateliers.thermes.avene@pierre-fabre.com

Et toujours plus d'animations sur : www.grandorb.fr/Sortir/

2 BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE :

AVÈNE

04.67.23.43.38 / avene@tourisme-grandorb.fr

10 quai des Tanneries 34260 Avène

Lundi - mercredi - jeudi - vendredi 10h - 12h /14h - 17h

Mardi 9h - 12h

Dimanche 15h - 19h

LUNAS

04.67.23.76.67 / lunas@tourisme-grandorb.fr

Le Presbytère 34650 Lunas

Mardi - jeudi - vendredi - samedi 9h - 12h30 /15h - 18h30

Mercredi 15h - 18h30