

Mercredi 18 août

- 1 6h : Petit-déjeuner et lever de soleil** avec Fred au Col de la Saume [RDV à l'Office de Tourisme au Pré - 2h]
- 1 10h : Découverte de la réflexologie bébé** avec Céline [Base de loisirs de Superdévoluy (ou au centre sportif si mauvais temps) - 1h]
- 2 9h | 10h30 | 12h : Relaxation dans les arbres** avec Audrey [RDV au Collet du Tât (suivre signalétique) - 1h15]
- 3 11h : Atelier sophrologie** avec Fabienne [RDV au gîte de l'Yvraie à La Cluse - 1h30]
- 4 14h : Balade herboriste et art-thérapie** avec Pascale et Luc [RDV à l'Herbier du Dévoluy à L'Enclus - 2h]
- 2 14h | 15h30 | 17h : Relaxation dans les arbres** avec Audrey [RDV au Collet du Tât (suivre signalétique) - 1h15]
- 5 15h : Atelier cosmétologie** avec Tatiana [RDV à l'Herbier du Dévoluy à L'Enclus - 2h]
- 2 17h : Balade contée du légendaire végétal** avec Patric Rochedy [RDV à l'Office de Tourisme au Pré - 2h]
- 7 17h30 : Rencontre** avec Mathilde, bergère au col de Rabou [RDV à l'Office de Tourisme au Pré - 3h]
- 6 20h : Conférence sur les 4 accords toltèques** avec Danielle [RDV à la maison d'accueil de Superdévoluy - 2h]



Jeudi 19 août

- 7 9h : Éveil matinal par le Do in et l'Aikishintaiso** avec Pascal [RDV à l'Office de Tourisme de La Joue du Loup - 1h]
- 3 10h : RDV avec un herboriste et quizz végétal** avec Luc [RDV à l'Herbier du Dévoluy à L'Enclus - 2h]
- 8 10h15 : Balade Gym zen** avec Dominique [RDV au centre sportif à Superdévoluy - 1h30]
- 2 9h | 10h30 | 12h : Relaxation dans les arbres** avec Audrey [RDV au Collet du Tât (suivre signalétique) - 1h15]
- 3 11h : Atelier sophrologie** avec Fabienne [RDV au gîte de l'Yvraie à La Cluse - 1h30]
- 9 13h30 : Atelier « Les accords toltèques »** avec Danielle [RDV à l'Office de Tourisme de La Joue du Loup - 2h]
- 13 14h : Découverte de la réflexologie adulte** avec Céline [Base de loisirs de Superdévoluy (ou au centre sportif si mauvais temps) - 1h15]
- 4 14h : Goûter cavernicole au Puits des Bans** avec Martinho [RDV à l'Office de Tourisme au Pré - 3h]
- 2 14h | 15h30 | 17h : Relaxation dans les arbres** avec Audrey [RDV au Collet du Tât (suivre signalétique) - 1h15]
- 10 16h : Atelier attrape-rêves** avec Amarine [RDV à l'Office de Tourisme de La Joue du Loup - 2h]
- 11 17h : Randonnée yoga** avec Marilyne & René [RDV Maison d'accueil à Superdévoluy - 3h]
- 12 19h : Conférence « jeux psychologiques et triangle de Karpman »** avec Fabienne [RDV à l'Office de Tourisme de La Joue du Loup - 2h]

Jeudi 19 août

21h : CONCERT Soubeyrans
Chants sacrés, occitans
Festival Musique en Dévoluy
[Église d'Agnières en Dévoluy]

Alain, Adeline, François et Isabelle composent le groupe vocal « Soubeyrans ». Ils chantent sans partition, la transmission se faisant uniquement à l'oreille. Cela implique une attention et une écoute permanentes entre les quatre chanteurs. Avec eux, nous parcourrons l'Occitanie, la Provence, le Béarn, le Pays Basque... 15 € - Hors pass festival

Vendredi 20 août

- 15 9h | 10h : Dynamisation physique et mentale** avec Nicolas [RDV à l'Office de Tourisme de La Joue du Loup - 1h]
- 5 10h : Aventure jeux « Clapéou et le mystère des mondes souterrains »** avec Amarine [RDV à la maison d'accueil de Superdévoluy - 2h30]
- 14 11h : Connexion à la terre : relaxation profonde au tambour et au gong** avec Marilyne [RDV au centre équestre de Superdévoluy - 1h30]
- 5 14h : Atelier cosmétologie** avec Tatiana [RDV à l'Herbier du Dévoluy à L'Enclus - 2h]
- 6 16h : Balade cueillette et réalisation d'un herbier** avec Luc [RDV à l'Herbier du Dévoluy à L'Enclus - 2h]
- 8 18h | 19h30 | 21h : Escape game théâtral** avec Doriane [RDV à la yourte verte au col du Festre - 1h]

Thématiques des ateliers et conférences :

agriculture & montagne

bien-être

PASS JOURNÉE

• 16 € par adulte
• 8 € pour les moins de 16 ans

PASS 1ATELIER

• 10 € par adulte
• 5 € pour les moins de 16 ans

auprès des **Offices de Tourisme** du Dévoluy



en ligne sur zen-agritude.com
ou ledevoluy.com

Où acheter mon pass ?

PASS JOURNÉE

16 € par adulte / 8 € pour les moins de 16 ans

PASS 1ATELIER

10 € par adulte / 5 € pour les moins de 16 ans

Votre pass doit être présenté au prestataire à l'entrée de chaque atelier.
Les enfants mineurs doivent être accompagnés tout au long des ateliers (hors mention spéciale).



Le port du masque est obligatoire en intérieur. Merci de respecter la distanciation sociale et les gestes barrières pendant l'ensemble des ateliers.

Achetez votre pass sur zen-agritude.com ou ledevoluy.com

ou dans les **Offices de Tourisme** du Dévoluy

Inscrivez-vous auprès des Offices de Tourisme du Pré, de Superdévoluy et de La Joue du Loup tous les jours.

04 92 58 91 91 - ot@ledevoluy.com



#ZenAgritude / Retrouvez l'évènement **Zen Agritude** sur Facebook

Le programme mentionné dans ce document peut être amené à évoluer.
L'Office de Tourisme s'engage à le mettre quotidiennement à jour sur ledevoluy.com



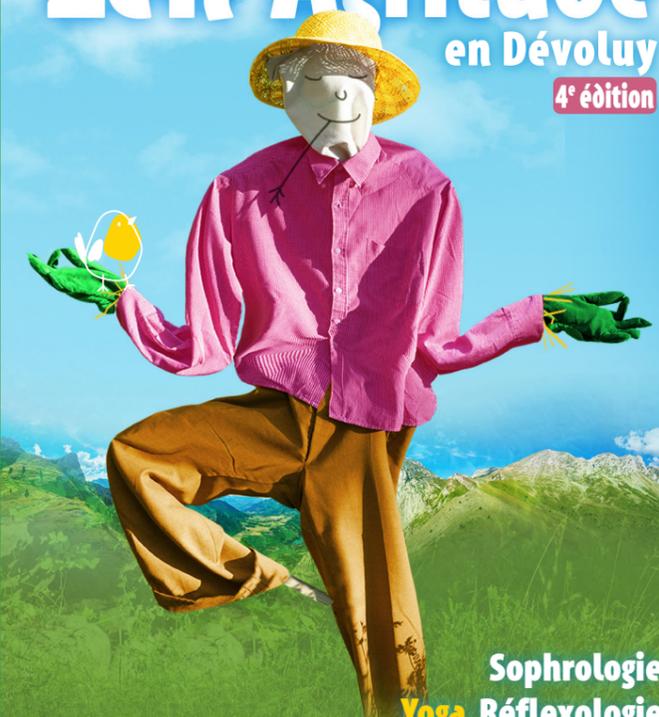
du **18 au 20 août 2021**



Festival

Zen Agritude
en Dévoluy

4^e édition



Sophrologie
Yoga Réflexologie
Balade art-thérapie

Rencontres avec la bergère

Relaxation profonde au tambour et au gong

Randonnée cavernicole

zen-agritude.com



AGRICULTURE & MONTAGNE

1 Petit-déjeuner et lever de soleil



Admirez les premières lueurs du jour, immortalisez ce moment en photo ou vidéo et participez à une lecture de paysage avec Fred, au col de la Saume. Le petit-déjeuner vous sera offert (une brioche et confiture maison + une boisson chaude). [Dès 5 ans - 20 pers. max.]

2 Balade contée du légendaire végétal



Partagez savoir et émerveillement ! D'une plante à l'autre, d'un arbre à l'autre, d'une parole légendaire au savoir des «gens de la nuit», Patric vous emmène au gré des chemins. Découvrez les légendes qui se rattachent au végétal, et par le biais de l'imaginaire et des savoirs populaires, goûtez la saveur des vieilles recettes, aussi bien de sorcelleries que de cuisines simples... Vous devenez des découvreurs. Vous n'êtes plus de simples auditeurs, vous ouvrez vos oreilles et vos sens au monde que vous visitez en compagnie de Patric. [Dès 7 ans - 25 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés.

3 Rendez-vous avec un herboriste et quizz végétal



À L'Enclus, face à l'imposant Pic de Bure, Luc vous permettra de pénétrer dans son jardin secret : le séchoir. Là, dans l'ancienne grange de la ferme familiale, sont entreposées ses récoltes multicolores. Ouvrez grands vos poumons, les senteurs qui s'en dégagent sont nombreuses et souvent insoupçonnables. [Dès 4 ans, 12 pers. max.]

4 Goûter cavernicole



Un sentier réservé aux aventuriers vous mènera jusqu'au fond des gorges de la Souloise et au célèbre gouffre que l'on nomme le Puits des Bans. Martinho, spéléologue et accompagnateur en moyenne montagne vous aidera à franchir tous les obstacles et vous fera entrer dans la grotte. Dans les ténèbres, il vous racontera l'incroyable légende de ce lieu. Puis, pour reprendre des forces, vous partagerez un bon goûter

cavernicole composé de produits de pays.

[Accessible aux enfants si autonomes sur chemin en pente et franchissement simple de cours d'eau - 15 pers. max.]

5 Aventure-jeu « Clapéou » les mystères du monde souterrain



Ce sentier ludique offre aux enfants un jeu d'énigmes pour découvrir le massif en s'amusant, et aux parents une balade à proximité de la via souterrata de La Tune. Le sentier ludo-pédagogique invitera les apprentis explorateurs à connaître la géologie, le monde karstique, la faune, la flore, les clapiers et les chourums qui font la singularité du Dévoluy. [Dès 7 ans - 25 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés (1 kit payant par famille).

6 Balade cueillette et hercier



Les plantes qui guérissent ou celles qui nourrissent, arbres ou petits arbustes, cette balade découverte vous permettra d'approcher de très près les plantes sauvages du Dévoluy. Les enfants pourront réaliser un hercier à emporter. [Dès 5 ans, 20 pers. max.]

7 Rencontre avec une bergère



Accompagnés par René, vous partirez à la rencontre de Mathilde, gardienne des troupeaux d'alpage. Alors que Le Dévoluy compte 10 fois plus de moutons que d'habitants, le métier de berger est caractéristique des territoires de moyenne montagne. Echangez, posez vos questions, approchez les patous et leurs protégés mais profitez aussi des grands espaces qui vous entourent. Tenue adaptée et pique-nique tirés du sac souhaités. [Dès 5 ans, 25 pers. max.] Accès à l'alpage sous votre responsabilité. Les mineurs doivent être accompagnés.

8 Escape game



Saurez-vous défier les forces de la montagne en 60 minutes seulement ? Oserez-vous pousser les portes de la yourte pour un escape game théâtral confectionné par Doriane ? [Dès 7 ans, 10 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés.

BIEN-ÊTRE

1 Réflexologie bébé « détente des pieds »



Céline vous donne rendez-vous pour un moment de bien-être avec bébé. Apprenez, durant cet atelier, à masser votre bout de chou par des gestes simples qui vous seront montrés avec un poupon. [De 4 à 18 mois, 4 bébés max.]

2 Relaxation perchée dans les arbres



Avec Escal Arbres, profitez d'une pause arborée ! Les arbres ne produisent pas de Wi-Fi mais soyez assurés : vous y trouverez une meilleure connexion. Audrey vous propose une initiation à la grimpe d'arbres en cordes voyageuses. En contact privilégié avec l'arbre, équipé d'un baudrier, immergez-vous dans la sérénité du houpier. [Dès 14 ans - 6 pers. max.]

3 Atelier sophrologie



Fabienne vous propose une séance d'initiation ou de redécouverte de la sophrologie. En plein air ou à l'abri selon la météo, prenez un moment pour vous retrouver et vous ressourcer. Expérimentez l'état sophroliminal, qui est un état de conscience modifiée dans lequel vous êtes à la fois détendu(e) et présent(e) à vous-même. [Dès 16 ans - 12 pers. max.]

4 Balade herboriste et art-thérapie



Atelier d'expression artistique, petit carnet de voyage au cœur des plantes médicinales et de leur habitat. Se laisser aller à l'imaginaire proposé par le repli d'une feuille, la couleur d'une fleur, le toucher d'une tige... Matériaux utilisés : encre de couleur, fusain, argile, écriture, land art... [Dès 8 ans - 9 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés.

5 Atelier cosmétologie



Tatiana vous propose de confectionner une crème ou un baume à partir d'huiles essentielles, de cire d'abeille ou de macérâts huileux conçus à partir de ses récoltes, à la ferme. Vous repartirez avec votre réalisation. [Dès 8 ans - 15 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés.

7 Eveil matinal par le Do in et l'Aikishintaiso



Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé. Le do in et basé sur le même principe mais guidé par un enseignant, le pratiquant stimule les zones de son corps tout seul. L'Aikishintaiso est une gymnastique énergétique et respiratoire japonaise qui, elle aussi, aide à prendre conscience de soi. [Dès 12 ans - 20 pers. max.] Les mineurs doivent être accompagnés.

8 Balade Gym zen



Dominique vous propose un moment de relaxation et de dépaysement en extérieur. [Dès 14 ans - 12 pers. max.]

6 9 Conférence et atelier « Les accords toltèques »

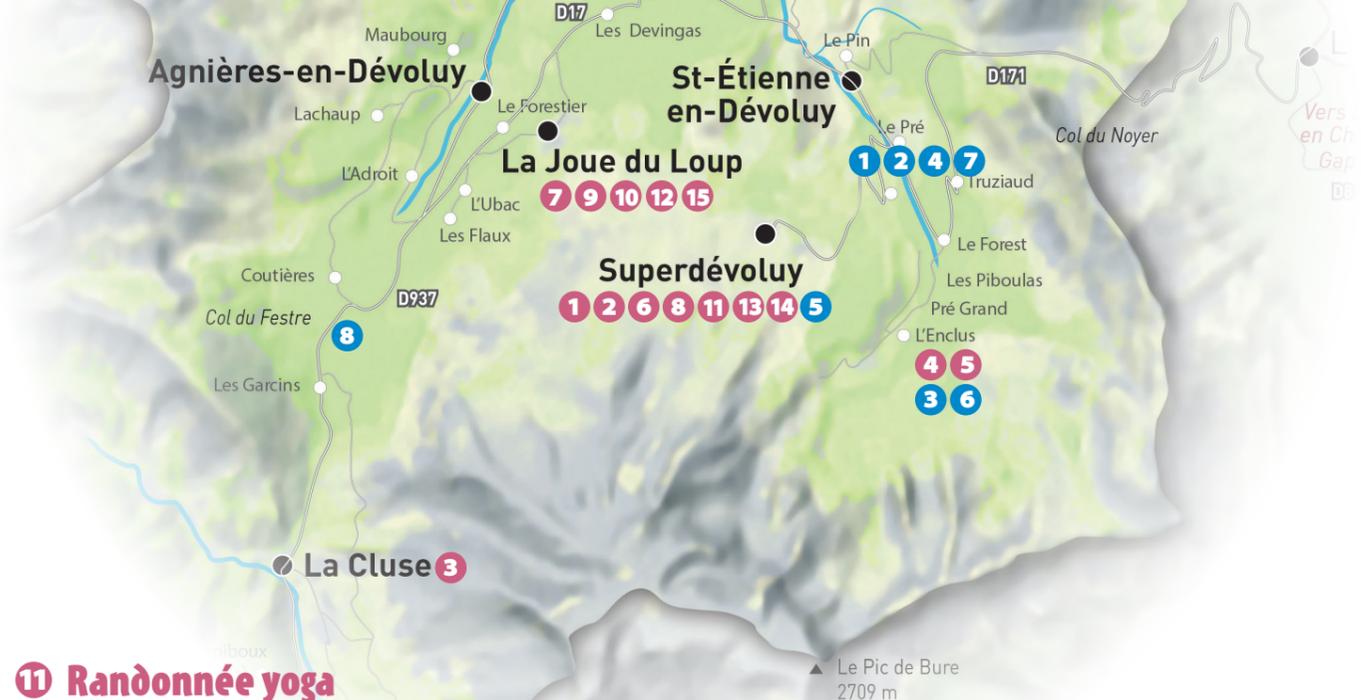


Transformez votre vie en expérience de liberté, grâce aux 4 accords toltèques. Deux heures de partage, de convivialité et de bienveillance ainsi que la mise en application concrète des 4 accords dans notre vie. [Dès 14 ans]

10 Atelier attrape-rêve



Si ces « capteurs de rêves » puisent leurs origines chez les Indiens d'Amérique du Nord, ils sont considérés comme un symbole d'identification culturelle. Placés au-dessus du lit ils filtreraient notre repos nocturne pour faire disparaître les cauchemars... Créez le vôtre avec Amarine, pour des nuits paisibles ou juste pour le plaisir d'une création toute en douceur ! Vous repartirez avec votre réalisation. [Dès 8 ans - 20 pers. max.] Les moins de 14 ans doivent être accompagnés.



11 Randonnée yoga



Expérimentez avec Marilyne une séance de Yin yoga et de méditation au détour d'une randonnée dans le calme de nos montagnes. [Dès 15 ans - 10 pers. max.] Les enfants mineurs doivent être accompagnés.

12 Conférence jeux psychologiques et triangle de Karpman



Assistez à cette conférence proposée par Fabienne. Le triangle dramatique est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman, qui met en évidence les jeux psychologiques de manipulation dans la communication. En sortir permet d'apaiser et d'assainir les relations. [Dès 14 ans]

13 Découverte réflexologie adulte



Cet atelier proposé par Céline vous permettra d'appréhender des gestes simples de réflexologie. [Dès 16 ans - 12 pers. max.]

14 Connexion à la terre : relaxation profonde au tambour et au gong



Suivez Marilyne dans un voyage intérieur relaxant, rythmé par le son du tambour. [Dès 12 ans - 15 pers. max.]

15 Découverte de la préparation mentale



Avec les T.O.P (Techniques d'Optimisation du Potentiel) développées dans l'armée Française depuis 30 ans notamment avec la Patrouille de France, en plein air ou à l'abri selon la météo, vous expérimenterez une façon originale de vous échauffer physiquement et à la fois de faire un travail de représentation mentale comme les sportifs de haut niveau. [Dès 14 ans - 8 pers. max.]