

MORZINE
Portes du *Soleil*

Morzine
en pleine
Nature

DU 15 AU 19 JUILLET 2024
AU COEUR DU PARC DES DÉRÊCHES

**BALADES THÉMATIQUES • ATELIERS BIEN-ÊTRE
DÉCOUVERTE DU MILIEU NATUREL ET SES BIENFAITS**

Informations et programme détaillé disponibles à l'Office de Tourisme
Inscriptions en ligne sur : www.morzine-avoriaz.com/ TOUT L'AGENDA

Lundi 15 juillet

9h30 - 12h : Balade « de la cueillette à l'assiette » (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - Familial - 5€

10h - 12h : « Danse ton Être » (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

14h - 17h : Exploration de la rivière et découverte de la technique de l'orpaillage (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - Familial - 5€

15h - 17h : « Des plantes aux soins du corps » avec création d'un gel visage rafraichissant et une crème pied après-rando (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - Familial - 5€

Mardi 16 juillet

10h - 12h : Qi gong (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

10h - 12h : Balade et rencontre avec les plantes médicinales et comestibles (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 5€

15h - 17h : Le Petit jardinier (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - familial - 5€ / enfant

15h - 17h : « Voyage intérieur avec le Rebozo » (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

17h15 : Balade dans les alpages (traite des vaches, repas savoyard, veillée en chansons) (Rdv sur le parking de l'hôtel du Savoie) - Familial + 6ans - 20€

Mercredi 17 juillet

10h - 12h : Découverte de la géobiologie (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

10h - 12h : Grand jeu et balade ludique en famille "Avis de recrutement"(RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 5€/famille

14h - 17h : Parcours d'orientation (RDV en haut du télésiège de Zore – se munir du multipass) - 5€

14h - 18h : Atelier de menuiserie avec les Bambins des bois (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - Accès libre

14h30 - 16h : Atelier « L'art au naturel » (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 5€/famille

16h30 - 18h : Jeux et découverte « Les mal-aimés, j'adore" (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 5€/famille

Jeudi 18 juillet

10h - 12h : Bain de forêt (sylvothérapie) (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

11h - 12h / 14h - 17h : Création d'une mangeoire à oiseaux en bois (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) Durée de l'atelier : 1h - 5€

15h - 17h : Voyage sonore / Bol tibétain (Rdv à l'entrée des Dérêches côté piscine) - +10ans - 5€

17h30 : Balade contée (RDV directement à l'Erigné, à côté du restaurant chez Layanne) – Familial - 5€

Vendredi 19 juillet

9h30 - 12h / 14h30 - 18h : Fabrication d'un véritable tabouret en bois (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 8€ / famille

10h30 / 14h30 / 16h30 : Atelier fabrication d'un terrarium (RDV au niveau de la scierie la Battante, Parc des Dérêches) - 5€

10h - 12h : Yoga (Rdv à l'entrée des Dérêches en bas de l'ascenseur) - +16ans - 5€

15h - 17h : Marche consciente et méditation (Rdv à l'entrée des Dérêches en bas de l'ascenseur) - +10ans - 5€

**Ateliers sur inscription : en ligne sur www.morzine-avoriaz.com/tout_lagenda*

Descriptifs des ateliers

« Danse ton Être » : La « Danse de Soi » s'adresse aux personnes qui veulent enfin s'autoriser à "Être". Pour celles qui sentent que leurs émotions ne demandent qu'à être libérées; celles qui n'osent pas aller regarder ce qui se cache derrière les tensions de leurs corps. En s'ouvrant à l'amour, à la joie, à la confiance, elles vont exprimer leur douceur, leur souplesse, leur légèreté et découvrir la puissance de l'accueil et de l'acceptation

Balade « de la cueillette à l'assiette » Partez en nature à la rencontre des plantes sauvages de nos vallées, les cueillir et préparer de délicieux amuses bouches à déguster sans modération. Au travers d'une balade facile, nous irons à la reconnaissance des plantes qui se dégustent et découvrirons leurs critères de reconnaissances mais aussi leurs vertus nutritives et médicinales. Ensuite, viendra le moment du réconfort : préparation et dégustation d'un repas, arrosé de boissons à base de plantes sauvages

« Des plantes aux soins du corps » : Les plantes sauvages de nos montagnes regorgent de richesses, utilisées depuis longtemps par les anciens pour les soins du corps. Au cours de cet atelier, découvrez comment élaborer différents produits naturels, aux plantes locales. Nous détaillerons les vertus de quelques plantes communes et ensuite vous apprendrez à réaliser un gel visage rafraichissant et une crème pied "après-rando", à l'aide d'ingrédients bio et aux huiles de plantes infusées. Vous apprendrez, par exemple, les techniques simples de cuisson, d'émulsion, d'assemblages judicieux pour un produit final répondant à un besoin précis. En outre, vous repartirez avec vos préparations et les recettes vous permettant de les réaliser à la maison

Initiation à l'orpaillage : Devenez chercheur d'or! Vivez l'expérience : une randonnée au bord et dans le lit de la rivière. Vivez l'aventure des chercheurs d'or, découvrez les techniques de l'orpaillage, la rivière, son écosystème et les petites bêtes qui la peuplent ! Une sortie en famille par excellence car il n'y a pas d'âge pour attraper la fièvre jaune !

« Initiation au Qi Gong » : La pratique régulière du « Qi Gong » permet l'épanouissement individuel de l'être, l'entretien de la santé, de l'équilibre émotionnel et de l'unité corps/esprit. En stimulant le fonctionnement organique, il procure une sensation de détente et de sérénité. C'est une voie de longévité

Balade et rencontre avec les plantes médicinales et comestibles : balade/ découverte des plantes médicinales des Alpes, cueillette suivie d'une création d'un remède pharmaceutique à base de plantes

« Voyage intérieur avec le Rebozo » : Le « Rituel du Rebozo » (châle mexicain) est une rencontre bienveillante qui permet une relaxation profonde et une reconnexion à soi. C'est oser aller à la rencontre de la personne que vous êtes en accueillant tous les mouvements de vie qui touchent le corps, le cœur et l'âme

Le petit jardinier : des graines de plantes à identifier, un semis, une bouture, un rempotage à emporter, des arrosoirs, des outils de jardin, des transmissions 'Nature', les mains dans la terre ou le terreau, une petite préparation issue du jardin à déguster (infusion froide de plantes, gelée, sirop de petits fruits de saison ou autre. Activité familiale par excellence, les enfants de tous âges même petits, accompagnés, seront initiés au monde et à la vie des jardins...

Balade jusqu'à l'alpage et repas traditionnel : Après une balade familiale en pleine nature accompagnée de Véronique, notre guide diplômée, vous vous arrêterez dans un alpage typique de la région. Au programme : de l'alpage à l'assiette : vous passerez une soirée avec ses traditions, son ambiance, sa convivialité.... Un moment unique de partage, un éveil des papilles et de découvertes de vos talents !!!

Découverte de la géobiologie : de géo, la terre / biologie, étude de ce qui est vivant.

Lors de notre balade, nous découvrirons, grâce au pendule et aux baguettes de sourcier, comment évaluer le taux vibratoire des éléments que nous rencontrerons (humains, minéraux, végétaux, etc.)

D'autres secteurs de la géobiologie seront également abordés : l'étude des terrains, l'harmonisation d'un lieu, d'une maison

Descriptifs des ateliers

Grand jeu et balade ludique en famille "Avis de recrutement" : Le CREMM (centre de recherche et d'étude du milieu montagnard recrute de jeunes éco-gardes pour informer les promeneurs sur le milieu naturel en montagne. Pour cela, vous devez réaliser des épreuves pour obtenir un diplôme attestant de vos connaissances. A vous de Jouer!

Parcours d'orientation en équipe et en autonomie, recherche de balises à l'aide d'une carte, d'une boussole et d'une radio... calcul d'azimut... très ludique... QCM sur l'environnement

Atelier menuiserie « Les Bambins des bois » : les enfants pourront se mettre dans la peau d'un véritable menuisier en utilisant une scie chantournée, un crayon électrique, une ponceuse pour fabriquer l'objet désiré avant de passer à la touche finale avec la peinture

L'art au naturel : En famille, venez fabriquer un jeu en pleine nature avec des éléments naturels et devenez des joueurs de la nature (Marelle, cible, awalé, morpion, mikado etc..)

Jeux et découverte «Les mal-aimés, j'adore" : A partir de jeux, d'observations et d'expériences, venez découvrir le gang des mal-aimés de la nature et vous réconcilier avec eux. Devenez ambassadeur de ces espèces : Ophélie, l'ortie ; Josie, la chauve-souris ; Babeth, la guêpe ; Aglaé, l'araignée et gaspard, le renard. Face à vos peurs et vos dégouts, peut-être allez-vous changer votre regard face à ces mal-aimés !

Bain de forêt (sylvothérapie) : Quoi de mieux que la nature pour libérer ses tensions, ses émotions ... Outre ses pouvoirs régénérants, la forêt en possède bien d'autres. Les éléments seront vos compagnons, les arbres seront vos confidents, juste pour profiter de l'instant présent, de vos 5 sens, de la beauté de la nature

Création d'une mangeoire à oiseaux en bois : Venez en famille fabriquer et personnaliser votre cabane à oiseaux

Voyage sonore : Les bols Tibétains apportent un bénéfice réel au niveau santé et bien-être, c'est une méthode ancestrale étudiée de nos jours par les scientifiques pour son action énergétique et ré-équilibrante au niveau corporel et mental, selon la technique utilisée et le choix des bols et/ou des cymbales. L'action combinée de la sophrologie et du massage sonore est un véritable « voyage » au cœur du bien

Balade contée : Venez découvrir le monde des arbres avec un interprète qui parle leur langage et vous invite à découvrir leur univers ... une balade familiale, facile et ludique, où le conte et le réel se mélangent pour découvrir finalement que la réalité qui nous entoure dépasse souvent la fiction"

Venez fabriquer en famille votre tabouret en bois et repartez avec votre œuvre d'art personnalisée : Avec une épreuve au pass partout comme les bucherons d'autrefois. Puis perçage de la rondelle coupée, suivi de l'assemblage des pieds et dernière étape le ponçage et la finition !!

Atelier terrarium : Un jardin dans un verre, jeu d'assemblage d'éléments récoltés dans la nature; mousse, lierre, galet, plantes grasses, sable coloré... Tout le matériel est fourni mais profitez de vos jolies promenades à Morzine pour collecter les végétaux que vous souhaiteriez utiliser. Cet atelier permet de créer une composition végétale complète de manière ludique et créative. Martine de l'atelier Mezzanine vous donnera tous ses petits secrets pour réaliser le vôtre

Marche consciente et méditation : un moment juste pour vous : détente, silence, concentration sur ses sens : ouvrez grand vos yeux, vos oreilles, sentir et ressentir, dans le calme de la nature qui vous guide...sans parler

Yoga : Initiation douce aux postures de base, respiration et mouvements synchronisés, écoute des sensations et harmonisation. Connexion à la nature qui nous entoure



Monday July 15

9:30 am- 12 pm: "From picking to plate" walk (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - Family - €5

10 am - 12 pm: "Dance your Being" (Meet at the entrance to Les Dérêches, pool side) - 10+ years - €5

2 pm - 5 pm: Exploration of the river and discovery of the gold panning technique (Meet at the entrance to Les Dérêches, pool side) - Family - €5

3 pm - 5 pm: "From plants to body care" with creation of a refreshing face gel and a post-hike foot cream (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - Family - €5

Tuesday July 16

10 am - 12 pm: Qi gong (Meet at the entrance to Les Dérêches, pool side) - 10+ years - €5

10 am - 12 pm: Walk and encounter with medicinal and edible plants (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €5

3 pm - 5 pm: Le Petit jardinier (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - family - €5 / child

3 pm - 5 pm: "Inner journey with the Rebozo" (Meeting at the entrance to Les Dérêches, pool side) - +10 years old - €5

5:15 pm: Walk in the mountain pastures (cow milking, Savoyard meal, song vigil) (Meeting in the Hôtel du Savoie parking lot) - Family + 6 years old - €20

Wednesday July 17

10 am - 12 pm: Discovery of geobiology (Meeting at the entrance to Les Dérêches, pool side) - +10 years old - €5

10 am - 12 pm: Big game and fun family walk "Recruitment notice" (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €5/family

2 pm - 5 pm: Orienteering course (meet at the top of the Zore chairlift – bring your multipass) - €5

2 pm - 6 pm: Carpentry workshop with the Bambins des bois (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - Free access

2:30 pm - 4 pm: "Natural art" workshop (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €5/family

4:30 pm - 6 pm: Games and discovery "The unloved, I love them" (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €5/family

Thursday July 18

10 am - 12 pm: Forest bathing (sylvotherapy) (Meeting at the entrance to Les Dérêches, pool side) - +10 years old - €5

11 am - 12 pm / 2 pm - 5 pm: Creation of a wooden bird feeder (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) Duration of the workshop: 1 hour - €5

3 pm - 5 pm: Sound journey / Tibetan bowl (Meeting at the entrance to Les Dérêches, pool side) - +10 years old - €5

5:30 pm: Storytelling walk (meet directly at Erigné, next to the restaurant at Layanne) – Family - €5

Friday July 19

9:30 am - 12 pm / 2:30 pm - 6 pm: Making a real wooden stool (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €8 / family

10:30 am / 2:30 pm / 4:30 pm: Workshop on making a terrarium (meeting at the La Battante sawmill, Parc des Dérêches) - €5

10 am - 12 pm: Yoga (Meet at the entrance to Les Dérêches at the bottom of the elevator) - +16 years old - €5

3 pm - 5 pm: Conscious walking and meditation (Meet at the entrance to Les Dérêches at the bottom of the elevator) - +10 years old - €5

***On line registration : [www.morzine-avoriaz.com/tout l'agenda](http://www.morzine-avoriaz.com/tout_l'agenda)**