



MONUMENTS
EN (PLEINE)

FORME



PROGRAMMATION
DU 8 AU 11 MAI 2025

Retrouvez tout le programme sur www.monuments-nationaux.fr



MONUMENTS EN [PLEINE] FORME



Toutes les activités sont proposées gratuitement pour les groupes, sur réservation préalable au contact indiqué.



AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Château d'Aulteribe

63120 Sermentizon

À corps sensibles

Judi 8 mai 2025, à 18h et vendredi 10 mai, à 10h30

Au rythme de votre souffle et à l'écoute de vos sensations, laissez-vous guider par Papam Yoga dans les postures proposées par la pratique en lien avec le monument et ses collections.

Le hatha yoga invite à prendre un temps de connexion à soi et à entrer en relation avec les œuvres par d'autres chemins.

Le 8 mai, saisissez le mouvement dans l'immobilité, ressentez la matière et le temps, écoutez battre le cœur du château à l'unisson avec le vôtre, observez l'impermanence.

Le 10 mai, à travers quelques œuvres, Papam yoga vous propose de vous concentrer sur la force primordiale qui anime toute création. Observez, prenez conscience et faites circuler la vie.

Pratique ouverte aux débutants comme aux confirmés

Durée : 1h

Sur réservation

Contact : 04 73 53 14 55

chateau-aulteribe@monuments-nationaux.fr

www.chateau-aulteribe.fr



Château de Villeneuve-Lembron

63340 Villeneuve-Lembron

À corps sensibles

Vendredi 9 mai et dimanche 11 mai, à 10h30

Au rythme de votre souffle et à l'écoute de vos sensations, laissez-vous guider par Papam Yoga dans les postures proposées par la pratique en lien avec le monument et ses collections.

Le hatha yoga invite à prendre un temps de connexion à soi et à entrer en relation avec les œuvres par d'autres chemins.

Le 9 mai, faites dialoguer vos architectures intérieures avec les lignes du château, appropriiez-vous les espaces et le lieu grâce aux contours de votre corps.

Le 11 mai, de la Bigorne à Bucéphale, Papam yoga vous propose une variation sur le monstre. La peur, comme la colère, est une émotion essentielle à condition de ne pas se laisser dévorer par elle. Une séance en lien avec les décors du château vous amènera à vous libérer de vos peurs et à les transformer.

Pratique ouverte aux débutants comme aux confirmés

Durée : 1h

Sur réservation

Contact : 04 73 96 41 64

chateau-villeneuve-lembtron@monuments-nationaux.fr

www.chateau-villeneuve-lembtron.fr

BOURGOGNE FRANCHE COMTE



Abbaye et musée d'art et d'archéologie de Cluny

Place du 11 août 1944, 71250 CLUNY

Initiations au yoga dans le cloître de l'abbaye

Les 8, 9, 10 et 11 mai 2025, à 10h00

Besoin de vous ressourcer ? Que diriez-vous de suivre une initiation au yoga dans le cloître ensoleillé de l'abbaye ? Marine, professeur de yoga, vous propose de partager, en famille, entre amis ou en solo un moment inédit, hors du temps, dans un environnement monumental

À partir de 6 ans

Durée : 1h

Réservation en ligne : www.cluny-abbaye.fr/agenda

GRAND EST



Château de Haroué

54740 Haroué

Le château de Haroué en (pleine) forme

Le jeudi 8 mai 2025

10h30 : séance de Qi Gong.

En compagnie de Valérie, professeure, vous découvrirez durant 1h le Qi Gong. Cette pratique traditionnelle chinoise allie des mouvements lents avec des exercices de respiration et s'appuie sur une observation de la nature. L'idéal au sein du parc du château.

14h30 : séance de gymnastique douce et relaxation dans le parc du château. Laurence animera avec plaisir cette séance au travers d'exercices simples et accessibles à tous. Assouplir son corps sans le forcer et se retrouver en (pleine) forme.

16h : Séance «Bien-être» basée sur les différents sens afin de s'imprégner du cadre splendide du château et de ses jardins. La sophrologie, en compagnie de Christelle, pratiquée durant une heure au sein des jardins, sera pour vous l'occasion de retrouver l'énergie dont nous avons tous besoin.

Tarif par séance : 11 € par adulte (gratuit pour les moins de 26 ans)

Places limitées.

Réservation obligatoire.

Contact : 07 85 64 37 11

chateauharoue@monuments-nationaux.fr

www.chateau-haroue.fr



Château de la Motte-Tilly

📍 D951 - Route de Bray - 10400 LA MOTTE-TILLY

Monuments en (pleine) forme ! Un week-end de sports & bien-être à la Motte-Tilly

Les 10 et 11 mai 2025, de 10h à 18h

Les 10 et 11 mai prochains, ça va bouger à la Motte-Tilly !

Pour ouvrir la saison printanière, rien de mieux que de se mettre au sport de plein air et/ou s'accorder un moment de bien-être en pleine nature. Durant tout le week-end, un panel d'activités sportives et de bien-être vous seront proposées au sein du domaine : paddle, apnée en eau vive, randonnée, sophro balades, yoga, sports collectifs et individuels...

Venez vous dépenser et/ou vous ressourcer seul, en famille ou entre amis, dans notre parc classé «Jardin remarquable» !

www.chateau-la-motte-tilly.fr

HAUTS-DE-FRANCE



Château de Coucy

📍 Rue du château - 02380 Coucy-le-château

Coucy en (pleine) forme !

Samedi 10 mai 2025, de 10h à 13h et de 14h à 17h

Le samedi 10 mai 2025, le Centre des monuments nationaux accueille au château de Coucy un nouvel événement : «Monuments en (pleine) forme». Pour nos visiteurs, cette journée sera l'occasion de courir, sauter, ramper, viser... bref de faire du sport, dans le cadre idyllique du château de Coucy ! Au programme de nos ateliers : cascades et acrobaties, maniements de l'épée, tir à l'arc et parcours d'entraînement intensif façon chevalier du Moyen Âge !

Tout public

Compris dans le droit d'entrée.

www.chateau-coucy.fr

Château de Coucy



Villa Cavrois

📍 60 avenue John Fitzgerald Kennedy - 59170 Croix

Architecture & Mouvement

Vendredi 9 mai, 10h30

Dans le cadre de l'opération «Monuments en (pleine) forme» organisée par le Centre des monuments nationaux, la villa Cavrois propose une animation pour le moins dynamique et sportive. L'occasion d'expérimenter autrement l'espace architectural de ce patrimoine classé !

À la suite d'une visite commentée de la villa, profitez d'un moment de relaxation pour votre esprit et votre corps.

La professeure Justine Corrion (@pilatesbyjustine), experte en Pilates, Yoga détente & stretching, est invitée à la villa pour donner un cours de Pilates où lignes architecturales rencontrent mouvements du corps.

Une expérience inédite de bien-être à vivre sur une terrasse privée de la villa Cavrois !

10h30-11h30 : Visite guidée

11h30-12h30 : Cours de pilates

Ouvert aux adultes et adolescents curieux, novices ou experts

Tapis non fourni et tenue de sport recommandée

Tarif : 20 €

Réservation obligatoire

www.villa-cavrois.fr/agenda



ÎLE-DE-FRANCE (HOUS PARIS)



Château de Jossigny

1 rue de Tournan - 77600 JOSSIGNY

Bougez en famille au domaine de Jossigny !

Samedi 10 mai 2025
De 10h à 18h (dernier accès 17h30)

À vos marques ! Prêts ? Partez !

Pour la première édition de «Monument en (pleine) forme», venez bouger en famille au château de Jossigny le samedi 10 mai.

De 10h à 12h, dans l'orangerie du domaine, initiez-vous en famille au taïchi ;

De 14h à 17h, participez aux «Olympiades en famille» ;

De 10h à 17h30, suivez «Les pas de Pierre le Faune» grâce à l'application Baludik et découvrez le parc à travers la résolution des énigmes.

Et pour vous permettre de profiter pleinement de la journée, le pique-nique est autorisé dans le parc.

Alors, chaussez vos baskets, enfillez la bonne tenue, et n'oubliez pas votre bouteille d'eau!

Le programme est susceptible de modifications en fonction de la météo.

Renseignements et réservation : www.chateau-jossigny.fr



Château de Maisons

2 avenue Carnot - 78600 Maisons-Laffitte

Quand le sport s'invite au château

Les 10 et 11 mai 2025

De 10h à 12h

Tai chi au château

Vivez un moment de sérénité dans un cadre patrimonial !

De 14h30 à 17h

Tir à l'arc pour tous au château

Initiation au tir à l'arc dans les jardins du château pour une aventure sport et culture !

À partir de 7 ans

Compris dans le droit d'entrée

Réservation en ligne : www.chateau-maisons.fr



Château de Vincennes

Avenue de Paris, 94300, Vincennes

Passez un moment de détente sportive au château de Vincennes

Jeudi 8 et vendredi 9 mai 2025, à 10h30 et 14h

Souplesse pour tous au château !

Le donjon du château de Vincennes vous accueille pour un cours de souplesse. Seul, en famille ou entre amis, les voûtes gothiques vous attendent pour un moment placé sous le signe du bien-être.

Dans la Sainte-Chapelle, la danseuse et contorsionniste de la compagnie Gipsy Raw vous présentera également un extrait dansé de son spectacle «Au-delà des nuages».

Une tenue de sport confortable et chaude est recommandée, ainsi qu'une bouteille d'eau et une petite serviette.

Jeudi 8 et vendredi 9 mai 2025, de 10h30 à 12h, à destination des adultes, à partir de 16 ans.

Jeudi 8 et vendredi 9 mai 2025, de 14h à 15h30, à destination des familles, à partir de 6 ans.

Durée : 1h30

Du jeudi 8 au vendredi 11 mai 2025

Parcours du combattant

Découvrez le site du château de Vincennes à travers un parcours du combattant mêlant défis sportifs et questions historiques. En partenariat avec le Service Historique de la Défense, découvrez le donjon et la Sainte-Chapelle de manière inédite ! Une fois les épreuves passées, vous pourrez tenter de remporter un ouvrage et des goodies !

Parcours du combattant en continu, accessible à partir de 8 ans

Durée : 1h

Réservations en ligne : www.chateau-de-vincennes.fr



Domaine de Champs-sur-Marne

31 rue de Paris - 77420 Champs-sur-Marne

Sport et bien-être au domaine de Champs

Dimanche 11 mai

Une journée de sport et de détente vous attend dans le parc du château le dimanche 11 mai !

Venez vous initier au cricket avec le Aulnay Cricket Club ou au yoga avec Hana Génin, découvrir le parc lors d'une randonnée ludique créée par l'IGN ou d'une marche nature qui se terminera par un moment de relaxation.

Pensez à prendre vos équipements : tapis de yoga, bâtons de marche, chaussures de marche ou baskets, bouteille d'eau, en-cas, sac à dos... et à porter des vêtements adaptés aux pratiques sportives et à la météo !

Toutes ces animations sont à vivre en famille!

Le programme est susceptible de modifications en fonction de la météo.

Renseignements et réservation : www.chateau-champs-sur-marne.fr



Domaine national de Saint-Cloud

1 avenue de la Grille d'Honneur - 92 064 SAINT-CLOUD

Sports en jeu

Samedi 10 et dimanche 11 mai 2025 à 14h

Enfilez vos baskets, sortez vos vélos et venez parcourir la riche histoire du sport au domaine national de Saint-Cloud !

Depuis la fin du 16^e siècle, les jardins de Saint-Cloud sont dédiés au divertissement.

Les jeux de plein-air y ont toute leur place, aux côtés des fontaines et jeux d'eau. L'entraînement sportif et militaire ou l'équitation revêtent également une grande importance dans l'éducation des jeunes princes. Au tournant du 20^e siècle, la pratique sportive se répand et se démocratise. Les anciennes prairies et pâtures du domaine accueillent désormais terrains de sports, cross et courses pédestres.

Randonnée culturelle

Découvrez le domaine de Saint-Cloud, son château disparu et les événements sportifs qui ont jalonné son histoire au fil d'une randonnée pédestre de 3 kilomètres, des bords de Seine jusqu'aux plaines de Garches.

Tous publics

Durée : 2h30

Visite à vélo

Le vélo a depuis longtemps sa place au domaine de Saint-Cloud, depuis l'organisation de la première course de vitesse cycliste en 1868. Enfourchez votre bicyclette et découvrez l'histoire du château et du parc en parcourant jardins à la française, allées ombragées et parc paysager !

Tous publics

Durée : 2h

Réservations en ligne : www.domaine-saint-cloud.fr



Maison des Jardies

14 avenue Gambetta - 92310 Sèvres

Du yoga dans le jardin

Dimanche 11 mai 2025 à 11h

Tentez l'expérience inédite d'une séance de yoga dans un lieu privilégié ! Ce cours est conçu en écho avec les collections de notre monument, combinant découverte artistique et méditation. Installez-vous dans le jardin de la maison des Jardies et profitez d'un moment de bien-être.

Un temps pour soi, à ne pas manquer !

Par Aurélie Delarue.

Atelier destiné aux adultes.

Durée : 1h30

Tarif : 9 €



Villa Savoye

82 rue de Villiers - 78300 Poissy

Mini-golf à la villa Savoye

Du jeudi 8 au vendredi 11 mai 2025, de 10h30 à 16h30

Venez manier le putter dans les jardins de la villa !

L'icône des villas puristes de Le Corbusier classée à l'UNESCO met à disposition du public un minigolf. Cette initiation est un clin d'œil au sport de prédilection des propriétaires de la maison !

Les Savoye achetèrent ce terrain à Poissy, proche de Saint-Germain-en-Laye où déjà à l'époque, il existait un terrain de golf, leur permettant de s'adonner le week-end à leur sport favori.

À partir de 7 ans

Animation en accès libre, comprise dans le droit d'entrée

www.villa-savoie.fr



NORMANDIE



Château de Carrouges

61320 Carrouges

Sportez-vous bien !

Les 9, 10 et 11 mai 2025 de 10h à 17h

Les associations sportives et de loisir et les pompiers de Carrouges vous donnent rendez-vous au château les 9, 10 et 11 mai 2025 pour découvrir toutes les vertus du sport dans un cadre exceptionnel. Du parc à la salle de fêtes en passant par les salons du château, apprenez à gérer votre respiration en chantant, gagnez en peps avec une démonstration de zumba, et empruntez un parcours sportif inédit animé par les pompiers de Carrouges !

www.chateau-carrouges.fr

NOUVELLE AQUITAINE



Château d'Oiron

8-12 route du château d'Oiron - 79100 Plaine-et-Vallées

« À vos marques ! », chorégraphie XXL proposée par la Compagnie Volubilis

Vendredi 9 et samedi 10 mai 2025

« À vos marques » est une chorégraphie XXL écrite pour l'espace public ; elle pourrait s'apparenter à un mouvement joyeux et poétique interprété par des non-athlètes jouant à danser le sport avec un vrai soupçon d'autodérision ! Amateur de danse et de sport ? Nous vous proposons de participer à ce temps fort chorégraphique collectif dans la cour d'honneur du château d'Oiron !

Comment ? En venant apprendre la chorégraphie le 9 mai (horaires à définir), puis en revenant le lendemain matin pour une répétition et répétition générale (9h30-13h) suivie du temps fort à 15h !

Pour les participants à la chorégraphie (tous publics à partir de 10 ans) : 9 mai 2025 (première répétition - Durée 4h) et 10 mai 2025 (temps fort à 15h précédé d'une répétition de 2 h puis d'une répétition générale d'une durée d'1h30).

Pour les spectateurs : 10 mai 2025 à 15h.

www.chateau-oiron.fr

OCCITANIE



Château de Castelnaud-Bretenoux

46130 Prudhomat

Castelnaud en pleine forme Atelier corps vivant

Jeudi 8 et vendredi 9 mai 2025, de 10h à 12h

Séances de yoga postural avec déambulation pour associer postures et points de vue sur le monument. Chaque séance est animée par Valentina Barraco, professeure de yoga et animatrice spécialisée dans le mieux-être.

À partir de 10 ans.

La presque conférence

Samedi 10 mai 2025, à 17h (à confirmer)

Une réflexion sur l'alimentation de l'homme depuis son apparition. Comment les grandes évolutions sociétales se sont répercutées sur notre nourriture ? Avec humour, le public est appelé à s'interroger sur nos contradictions et nos difficultés à exiger une meilleure alimentation.

Un spectacle pour tous publics à partir de 10 ans,
par la Compagnie 221bis
Durée : 1h.

www.castelnaud-bretenoux.fr



Château et rempart de la cité de Carcassonne

1 rue Viollet-le-Duc - 11 000 Carcassonne

Qi-Contes : Qi-gong et contes au cœur de la Cité

Vendredi 9 et samedi 10 mai 2025, à 9h30 et 14h

Vivez un moment hors du temps sous les grands arbres du site remarquable du jardin du cloître de la Cité. Initiez-vous au Qi Gong, pratique corporelle ancestrale, et laissez-vous bercer par les mythes, contes de sagesse et autres contes merveilleux sur la nature en profitant d'un cadre exceptionnel.

Avant ou après ce moment suspendu, accédez au château et remparts de la Cité.

À partir de 12 ans

Tarif unique de 20 €, inclus la visite en autonomie du château et des remparts.

Disponible sur le Pass Culture

Réservation en ligne : www.remparts-carcassonne.fr



Fort-Saint-André

📍 57A rue montée du fort - 30400 Villeneuve lez Avignon

En pleine for(t)me !

Samedi 10 mai 2025, de 10h à 17h

Le Centre des Monuments Nationaux encourage l'activité physique avec ce nouveau rendez-vous national «sport et bien-être». En effet, quoi de mieux qu'un environnement beau et inspirant pour se faire du bien ?

Réflexologie avec Claire Bousard

La réflexologie est une technique d'accompagnement naturelle, réputée pour sa capacité à agir sur l'ensemble de l'organisme. Elle se pratique par des pressions sur des points et des zones spécifiques qui correspondent à d'autres points ou zones du corps. Agissant sur le sommeil, le stress, la digestion, la circulation sanguine, elle procure immédiatement une profonde détente. Apportant des bienfaits physiques, psychiques et émotionnels, elle est conseillée et adaptée pour tous.

Claire Bousard est certifiée de l'école de réflexologie plantaire et palmaire RELIANCE 84 et membre du Syndicat professionnel des réflexologues.

Massages découverte de 20 minutes

Yoga parents-enfants avec Marilyn Bazin

Venez essayer un yoga dynamique, amusant, enseigné de façon ludique et interactive selon la méthode Groovy kids Yoga créée par Greville Henwood. Les ateliers intègrent les grands principes du yoga qui sont des exercices physiques appropriés, une respiration correcte, une bonne relaxation, une pratique de l'attention. Ses bienfaits sont multiples : confiance en soi, amélioration de la concentration, le bien vivre ensemble, la maîtrise des émotions, l'apaisement du mental.

Le yoga parent enfant se pratique en famille, à deux, à trois ou quatre et même plus !

À partir de 5 ans

Séances de 30 minutes, sur inscription à l'entrée du monument

Venez en tenue confortable et avec une bouteille d'eau !

Qi gong et tai-chi-chuan avec Philippe Manguin

Pratique de santé préventive, le Qi gong fait partie des cinq piliers de la médecine chinoise. Son approche holistique offre l'opportunité de s'approprier la responsabilité de sa propre santé pour une bonne homéostasie (équilibre de son milieu intérieur). Par une pratique régulière, c'est un outil parfait pour augmenter son taux vibratoire et améliorer sa santé physiologique mais aussi psychologique, émotionnelle, et énergétique.

Le tai-chi-chuan est une pratique de gymnastique énergétique très ancienne qui fait également partie de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une forme d'art martial qui sollicite le corps et l'énergie de celui-ci.

Le tai-chi chuan passe par un ensemble de mouvements continus et circulaires réalisés avec lenteur et précision, dans un ordre défini au préalable.

Philippe Manguin est certifié de qualification professionnelle en arts énergétiques chinois et «Ziran Qi Gong Master Instructor» par Maître Liu Deming.

Âge conseillé à partir de ?

Séances de Qi Gong à 10h15 et 14h15

Séances de Tai-Chi-Chuan à 11h30 et 15h30

Venez en tenue confortable et avec une bouteille d'eau !

TOUTES LES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE SONT COMPRIS DANS LE DROIT D'ENTRÉE.

www.fort-saint-andre.fr



Site et musées archéologiques de Montmaurin

📍 1 route de Blajan - 31 350 MONTMAURIN

Qi Gong à la villa !

Samedi 8 mai à 14h30

Pendant 1h30, Nicolas Bourseul accompagne les participants à la découverte de cette discipline ancestrale chinoise. Installez-vous et laissez-vous inspirer par un décor sublime : la villa antique de Montmaurin et sa vue sur la chaîne pyrénéenne.

www.montmaurin-archeo.fr



Tours et remparts d'Aigues-Mortes

📍 Logis du Gouverneur - 30220 Aigues-Mortes

Le sport d'hier à d'aujourd'hui

Samedi 10 et dimanche 11 mai, de 10h à 17h

Activité physique, entraînement méthodique, respect des règles, venez découvrir lors d'un week-end trois sports emblématiques du moyen âge !

Exercez-vous à la pratique de l'escrime artistique contemporaine encadré par un Maître d'Armes diplômé d'Etat, au tir à l'arc avec l'association des Archers de Lunel ou encore au combat médiéval avec la compagnie du chevalier d'Algues !

Les pratiques anciennes et modernes ainsi que les gestes et postures de base n'auront plus de secret pour vous.

Compris dans le droit d'entrée

Animations en continu, sans réservation.

www.aigues-mortes-monument.fr



PARIS



Conciergerie

2, boulevard du Palais - 75 001 Paris

Duels à la Conciergerie

Démonstration et initiation à l'escrime sous les voûtes de l'ancien palais des rois de France

Samedi 10 et Dimanche 11 mai, de 9h30 à 18h

Dans le cadre de la manifestation nationale « Monuments en [pleine] forme » et dans la continuité des Jeux olympiques et paralympiques Paris 2024, venez découvrir en famille et/ou entre amis l'escrime dans la plus belle salle gothique d'Europe édifée au XIVe siècle sous le règne de Philippe le Bel. Les voûtes de l'ancien palais des rois capétiens vont vibrer durant deux jours au son des lames entre initiation et démonstration, fleuret, sabre et épée, sous la direction de Patrick Groc, Maître d'armes diplômé d'État, ancien membre de l'équipe de France de Fleuret, médaillé olympique aux J.O. de Los Angeles 1984.

Compris dans le droit d'entrée

Renseignements et réservation : paris-conciergerie.fr

PAYS DE LA LOIRE



Domaine national du château d'Angers

2 promenade du Bout du Monde - 49100 Angers

Un pour tous, tous au château !

Samedi 10 et dimanche 11 mai 2025, de 14h à 17h

Septembre 1661. Le célèbre mousquetaire d'Artagnan amène au château d'Angers un prisonnier d'exception : le ministre des Finances, Nicolas Fouquet. Sur ordre de Louis XIV, il est autorisé à solliciter l'aide de jeunes recrues, qui après un sérieux entraînement comprenant équitation, lutte, gymnastique, escrime, course d'orientation mais aussi résolution d'énigmes, seront enrôlés comme mousquetaires du roi. Cette prestigieuse troupe d'élite constitue la véritable garde rapprochée du souverain, leurs aptitudes physiques et intellectuelles sont légendaires. Êtes-vous prêts à vous engager ?

En partenariat avec les clubs sportifs de l'École du Génie et la Route européenne de d'Artagnan.

Animations comprises dans le droit d'entrée.

En continu de 14h à 17h, spectacle-concert le dimanche à 16h.

Escape game à 14h, 15h et 16h.

Accès aux animations soumis aux jauges, à partir de 6 ans, partiellement accessible aux PMR.

Veillez à anticiper votre arrivée, pas de consignes, vélos et trottinettes ne sont pas acceptés sur le site

<https://www.chateau-angers.fr/>

PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR



Abbaye de Montmajour

Rte de Fontvieille, 13280 Arles

Montmajour fait son sport

Vous rêvez de faire du sport dans un cadre historique ? C'est désormais possible !

Dans le cadre de l'opération nationale « Monuments en (pleine) forme », l'Abbaye de Montmajour vous invite à participer à une séance de Pilates et à découvrir le tennis de table lors d'un week-end d'activités. Ces moments de bien-être sont ouverts à tous, pour une pratique en famille ou entre amis.

Les sessions de pilates sont proposées le vendredi 9 mai à 14h et 15h15 sur réservation et l'initiation au tennis de table le dimanche 11 mai tout au long de la journée.

Pilates

Vendredi 9 mai à 14h et 15h15

Après une brève découverte de l'abbaye, offrez-vous une séance de Pilates dans le cadre paisible de Montmajour, un lieu parfait pour se détendre et se ressourcer. N'oubliez pas d'apporter votre tapis ! En partenariat avec l'association sport santé du pays d'Arles.

À partir de 6 ans

Durée : 1h

Réservations en ligne : www.abbaye-montmajour.fr

À la découverte du Tennis de table

Dimanche 11 mai de 10h à 16h

Venez découvrir le Tennis de Table, sport emblématique des Jeux Olympiques, au cœur de l'abbaye ! La Ligue Départementale de Tennis de Table vous invite, petits et grands, à essayer cette discipline tout au long de la journée. Que vous soyez un passionné ou un débutant, nous vous attendons avec plaisir pour partager ce moment sportif !

À partir de 5 ans

Animations comprises dans le droit d'entrée



Cap Moderne, Eileen Gray et Le Corbusier au Cap Martin

• Hangar CAP MODERNE, avenue Le Corbusier
06190 Roquebrune Cap Martin

YOGA à la Villa E1027

Judi 8 et vendredi 9 mai, de 9h30 à 11h30

Réveillez vos corps et vos yeux dans un lieu exceptionnel !

A Cap Moderne, savourez un moment de calme et découverte avec au programme, une visite de la Villa E1027 suivie d'une séance de yoga dans les jardins, face à la mer.

Cours pour débutants et initiés assuré par le professeur Maylis Maulandi. Rdv en tenue à 9h15 au Hangar Cap Moderne, avenue Le Corbusier à Roquebrune Cap Martin.

Durée : 2h
Tapis fourni
Tarif : 40€

Réservation obligatoire : 04.89.97.89.52 ;
capmoderne@monuments-nationaux.fr
www.capmoderne.monuments-nationaux.fr



Site archéologique de Glanum

• Avenue Vincent Van Gogh - 13210 Saint-Rémy-de-Provence

Glanum : encore et en corps

Judi 8 mai, à 10h et à 13h

« Do In à Glanum » un atelier de pratique corporelle « Bien-Être » au milieu des vestiges et une présentation du site de Glanum.

Le Do In fait circuler l'énergie : un savoir ancien pour un bien-être moderne à portée de main :

Sur des tapis : pratique d'auto-massage et d'exercices corporels, technique étroitement liée au Shiatsu, une forme de massage japonais, dont il partage les techniques de pression et de mobilisation du corps. Pétrissage, tapotement, application de pression, étirements, mouvements doux, travail du souffle.

Durée 2h. Accessible à tous les âges, ne requiert aucune condition physique particulière.

Atelier possible parent/enfant à partir de 7 ans

Samedi 10 mai, à 14h et 16h

Venez vivre un moment de joie complice et de découverte, par le mouvement dansé et le jeu, proposé et guidé par une artiste chorégraphique et pédagogue. Une expérience artistique à partager pour petits et grands !

• 14h-15h : Atelier parent-enfant : plaisir du mouvement et du jeu partagé en famille, en relation avec le site, guidé de manière bienveillante et positive.

• 16h-17h30 : Déambulation dansée participative : parcours in situ guidé par l'artiste, étant alternativement spectateur et danseur, dans la joie du mouvement. Ouvert aux adultes et jeunes à partir de 13-14 ans, sans pratique préalable de la danse.

Tarif : 9€ pour les adultes, gratuit pour les moins de 26 ans.
Prévoir tenue souple et confortable.

Réservation en ligne obligatoire sur www.site-glanum.fr/agenda



Trophée d'Auguste à la Turbie

• Avenue Albert 1^{er} - 06320 LA TURBIE

Quels sportifs ces Romains !

Dimanche 11 mai, de 10h à 13h et de 14h à 17h

Que vous soyez très sportifs ou sportifs occasionnels : venez participer aux ateliers «Sports antiques» : saut avec haltères, disque, javelot, courses en armes... Découvrez la pratique des sports dans l'antiquité mais aussi celle du quotidien du monde Gallo-romain, grâce à des démonstrations par de véritables athlètes. Une expérience inoubliable dans la peau des sportifs romains, pour petits et grands, à partager en famille ou entre amis !

À partir de 6 ans

www.trophee-auguste.fr