



ÉTÉ  
2023

les 3 vallées

INFINITE  
MOUNTAIN  
EXPERIENCES

# Zen Altitude

## PROGRAMME DU 14 AU 27 AOÛT 2023

### DU VENDREDI 11 AU SAMEDI 26 AOÛT

• 10h à 12h et 16h à 19h :

**Exposition culture Népal**

Gratuit / Accès libre / 📍 Bô à Mil

• 16h :

**Ateliers mandalas**

Gratuit / Accès libre / 📍 Bô à Mil

### DU LUNDI 14 AU DIMANCHE 27 AOÛT

• À partir de 17h :

**Calinothérapie**

Participation libre 📍 Bois d'Arbin

### LUNDI 14 AOÛT

• 9h à 17h :

« Randonnée en toute sérénité »

BDG\* / 📍 Parking des Ravines

• 10h à 11h30 :

**Portes ouvertes**

**Zen Altitude / Gratuit**

📍 Place de l'OT\* de Mottaret

• 11h30 à 12h30 :

**Workshop/conférence : l'arbre**

**de vie** avec Laetitia / Gratuit

📍 Place de l'OT\* de Mottaret

☁️ Salle de presse

• **14h30 à 16h :**  
**Mouvements libres et sons pour ouvrir les 5 sens** avec Corinne  
Gratuit / 📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

## MARDI 15 AOÛT

• **10h30 à 12h30 :**  
**Relaxation profonde et méditation guidée au son du tambour** avec Laetitia  
Gratuit / 📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

• **14h à 17h :**  
**« Sortie découverte des plantes sauvages »** / BDG\*  
📍 Parking de Méribel Village

• **15h à 16h30 :**  
**Auto-massage « voyage des 5 sens »** avec Corinne  
Gratuit / 📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

• **18h :**  
**Projection de diapo ou film** avec Nathalie / Gratuit  
Accès libre / 📍 Bô à Mil

## MERCREDI 16 AOÛT

• **11h à 12h :**  
**Jouer au yoga pour enfant et famille** avec Corinne  
Gratuit / 📍 La Chaudanne  
☁️ Salle de presse

• **13h30 à 16h30 :**  
**La pause au summum**  
**Massage assis** avec Françoise  
Gratuit / 📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

• **À partir de 14h :**  
**Journée ramassage des déchets** / Gratuit  
📍 Place de l'OT\* de Mottaret  
**Au programme :**  
- ramassage de 14h à 17h  
- vélo smoothie de 15h30 à 17h30  
- concert duo vocal féminin captivant au rythme du guitalélé  
- barbecue participatif à partir de 19h : apportez vos salades et accompagnements, nous nous chargeons des hot-dogs et boissons !

## JEUDI 17 AOÛT

• **10h à 11h30 :**  
**Atelier tarologie de Marseille** avec Doris / Gratuit  
📍 Place de l'OT\* de Mottaret  
☁️ Salle de Mottaret

• **16h à 17h :**  
**Conférence interactive « conscience de soi, estime de soi »** avec Marcela / Gratuit  
📍 Théâtre de verdure, la Chaudanne  
☁️ Salle Vega du Parc Olympique

• **16h à 18h :**  
**Pilates Stretching Tueda** avec Christelle / Gratuit  
📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

• **18h :**  
**Projection de diapo ou film** avec Nathalie / Gratuit / 📍 Bô à Mil

• **21h45 :**  
**Tourisme au Népal : projection en plein air** avec Nathalie / Gratuit  
📍 Théâtre de verdure, la Chaudanne  
☁️ Auditorium de Méribel centre

## VENDREDI 18 AOÛT

• **9h à 12h :**  
**« Forêt : qui habite ici ? »** / BDG\*  
📍 Parking de Méribel Village

• **10h à 12h :**  
**Atelier de cuisine végétale et crue** avec Marie  
15€ / Paiement sur place  
📍 Auditorium de Méribel centre

• **14h à 17h :**  
**« Bain de forêt, reconnections à la nature »** / BDG\*  
📍 Parking de la crèche, les Allues

## LUNDI 21 AOÛT

• **10h à 12h - 13h30 à 15h30 & 15h30 à 17h30**  
**Escalade sur mur extérieure** au sommet de la Truite, sous Mottaret. 3 séances de 2h sur une journée / BDG\* / 📍 Mur d'escalade au sommet de la Truite

• **10h à 12h :**  
**Balade et yoga pieds nus en famille** pour la Zen Altitude estivale avec Marcela / Gratuit  
📍 Forêt de l'Altport  
☁️ Salle de presse

• **14h à 17h :**  
**« Bain de forêt, reconnections à la nature »** / BDG\*  
📍 Parking de la crèche, les Allues

• **17h30 à 19h30 :**  
**Cercle de méditation au tambour, rencontre de l'animal de pouvoir** avec Rachel / Gratuit  
📍 Maison de la réserve

## MARDI 22 AOÛT

• **9h30 à 12h30 :**  
**Rituel bulle de bonheur** avec Magali / Gratuit / 📍 Lac de Tueda  
☁️ Maison de la réserve

• **14h à 17h :**  
**« Sortie découverte des plantes sauvages »** / BDG\*  
📍 Parking de Méribel Village

• **18h :**  
**Projection de diapo ou films** Gratuit / 📍 Bô à Mil

## MERCREDI 23 AOÛT

• **14h à 17h :**  
**« Forêt : qui habite ici ? »** / BDG\*  
📍 Parking de Méribel Village

• **15h à 16h30 :**  
**Atelier tarologie de Marseille** avec Doris / Gratuit  
📍 Place de l'OT\* de Mottaret  
☁️ Salle de Mottaret

## JEUDI 24 AOÛT

• **17h30 à 19h30 :**  
**Cercle de méditation au tambour, voyage vers les guides spirituels** avec Rachel  
Gratuit / 📍 Maison de la réserve

• **18h :**  
**Projection de diapo ou films** avec Nathalie / Gratuit / 📍 Bô à Mil

-  
**Si rien n'est spécifié, la réservation est obligatoire auprès des intervenantes :**  
Christelle : +33 (0)6 22 64 21 32  
Corinne : +33 (0)6 87 57 33 71  
Françoise : +33 (0)6 24 36 77 77  
Rachel : +33 (0)6 70 40 21 78  
Laetitia : +33 (0)6 50 00 39 12  
Marie : +33 (0)6 69 09 56 62  
Magali : +33 (0)6 37 44 38 36  
Marcela : +33 (0)6 03 00 45 49  
Nathalie : +33 (0)6 61 32 17 83

-  
\*OT : Office de Tourisme  
\*BDG : Bureau des guides  
📍 : Lieu d'activité  
☁️ : Lieu d'activité en cas de pluie

-  
Toutes les activités du Bureau des guides sont gratuites et sur réservation : +33 (0)6 43 89 72 91