



**La Buen'Aventure est un projet de l'association Buenas Ondas Collectif pour tisser du lien social et intergénérationnel dans le Diois :**

Des randonnées et balades partagées autour des joëlettes pour aller s'immerger en pleine nature, favoriser la pratique sportive, se ressourcer et faire de belles rencontres

Des ateliers créatifs pour partir à la découverte sensorielle de la matière brute, expérimenter des techniques, favoriser les échanges et la transmission des savoirs faire.

#### MÉDITATION CRÉATRICE AU SON DE LA HARPE CELTIQUE, LES MAINS DANS L'ARGILE

C'est un moment de détente, de relaxation et de relâchement des tensions grâce au modelage de la terre, le tout enveloppé d'un bain musical et sonore.  
Une expérience unique qui mêle la matière et les sons.



Les 21 septembre,  
19 octobre  
et 20 novembre à 15h,  
à la yourte de Natasha  
à Barnave.

INSCRIPTIONS  
au 06 88 68 72 68  
ou [natasha@buenasondas.org](mailto:natasha@buenasondas.org)

#### PARTICIPATION LIBRE

Pour que tout le monde puisse venir  
pour que chacun.e.s contribue selon ses moyens  
pour questionner notre rapport à l'argent  
et expérimenter un modèle économique solidaire

Une adhésion à prix libre est demandée  
à tout.e.s les participant.e.s

#### RENSEIGNEMENTS, DÉTAILS DES ACTIVITÉS ET INSCRIPTIONS (obligatoire)

06 67 32 46 84

[buenaventure@buenasondas.org](mailto:buenaventure@buenasondas.org)  
[www.buenaventure.org](http://www.buenaventure.org)

[f buenaventurebuenasondas](https://www.facebook.com/buenaventurebuenasondas)

Buenas Ondas Collectif  
Association loi 1901  
Place de l'Evéché 26150 Die  
Siret 80923886800024



création graphique : Alice Chiroux • Photos : Jean Revolat, Picasa



#### RANDONNÉES PARTAGÉES ET ATELIERS TERRE ET HARPE

AUTOMNE 2022



*Merci à nos partenaires !*



ainsi que les communes de Ponet Saint Auban, Jonchères,  
Vachères en Quint, Barnave, Val Maravel, Beaumont en Diois,  
Luc en Diois, Poyols, Boulc, Valdrôme, Solaure en Diois, Menglon,  
Pennes le Sec, Lus la Croix Haute et Chatillon en Diois

## SEPTEMBRE

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE • 13h30 > VALCROISSANT

### LE GRAND GOÛTER

Pour la rentrée, nous vous proposons une petite balade en forêt, ponctuée d'un grand goûter partagé et d'une expo des photos de Jean Revolat

> Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

SAMEDI 10 SEPTEMBRE • 13h30 > MENGLON

### RANDO SPECTACLE DE DANSE : DUO ET SA NATURE

Deux danseur.euse.s écoutent profondément et cherchent à faire parler la nature qui nous accueille

> Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

SAMEDI 17 SEPTEMBRE • 10h > VASSIEUX EN VERCORS

### RANDONNÉE SPECTACLE DANS LES ARBRES : SYMBIOSE

Symbiose est un spectacle pour une danseuse et un arbre, un voyage suspendu entre cime et racine qui invite les spectateur.rice.s à poser un regard nouveau sur les arbres qui les entourent.

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes



SAMEDI 24 SEPTEMBRE • 13h > ROMEYER

### RANDONNÉE THÉÂTRE EN FORÊT

Venez jouer avec les arbres pour créer de courtes scènes que nous interpréterons avec le texte en main. Débutant.e.s très bienvenu.e.s ! L'occasion de laisser parler son inventivité... Avec Laurie, de la Muscardinerie.

> Tout public dès 8 ans, niveau facile, 2 joëlettes



## OCTOBRE

DIMANCHE 2 OCTOBRE • 13H30 > MENGLON

### RANDONNÉE NO BORDER

Nous nous intéresserons à l'histoire des migrations dans le Diois et à certain.e.s acteur.rice.s qui viennent en aide aux exilé.e.s sur le territoire et ailleurs.

> Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

SAMEDI 8 OCTOBRE • 13h30 > CHIRONNE

### RANDONNÉE DÉCOUVERTE DU PILATES AVEC MINA RETALI

Découverte et initiation au Pilates, technique douce de renforcement musculaire, et de l'anatomie en mouvement, en lien avec la pratique de la randonnée. Dans le cadre de la Semaine Bleue.

> Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

DIMANCHE 16 OCTOBRE • 10h > CROIX DE JUSTIN

### RANDONNÉE LITTÉRAIRE : CINQ MÉDITATIONS SUR LA MORT, AUTREMENT DIT SUR LA VIE

Nicolas Monseu sera là pour nous faire découvrir ce livre de François Cheng qui donne quelques pistes de réflexions pour aborder cette grande question.

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

DIMANCHE 23 OCTOBRE • 10h > GLANDAGE

### RANDONNÉE LANGUE DES SIGNES

Sylvaine Mauplot nous emmènera à la découverte de la LSF (Langue des Signes Française), reconnue comme une langue à part entière depuis 2015.

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 OCTOBRE • > BORNE

### WEEK-END RANDO ET DESSIN AU REFUGE DE LA TOUR

une belle rando à la découverte des sucettes de Borne, du refuge de la Tour et des petits coins de paradis qui les entourent. En compagnie de Sophie qui nous guidera sur les chemins de l'aquarelle...

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

## NOVEMBRE

SAMEDI 5 NOVEMBRE • 10h > GORGES DES GATS

### À LA DÉCOUVERTE DU HAMEAU DES REYCHAS

L'ancienne commune de Trechenu-Creyer comptait quelques hameaux isolés abandonnés au fil des ans....

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

SAMEDI 12 NOVEMBRE • 10h > VALLON DE COMBEAU

### BALADE À COMBEAU

Ambiances d'automne sur la Réserve des Hauts Plateaux

> Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes

SAMEDI 19 NOVEMBRE • 13h > POYOLS

### RANDO POÉSIE

Venez partager ou écouter les textes qui vous font vibrer et découvrir une belle balade chez nos ami.e.s poyolai.se.s...

> Tout public, niveau facile, 2 joëlettes

### BALADES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Des sorties avec les résident.e.s des Ehpad de Die et les retraité.e.s de la résidence Les Genêts à Marignac en Diois ont lieu régulièrement : contactez-nous pour connaître les dates programmées et venir vous joindre à nous.

> Infos et inscriptions aux randonnées auprès de Benjamin : 06 67 32 46 84



### LES PROMENADES DE SANTÉ

Avec Jessica Marteau, kinésithérapeute au cabinet Saint Marcel (Die), séances de remise en forme en extérieur dans le cadre de votre parcours de soin.

> Durée 1h30 environ • Petits groupes

> Horaires et itinéraires adaptés

> Plus d'infos au 06 65 04 96 39

> Prix libre