



LICHEN & CIE

Avec Faün Capron,
Educatrice Grimpe d'Arbre

La grimpe d'arbres est une activité sportive itinérante pratiquée en forêt, combinant l'escalade et le déplacement d'arbre en arbre, en suivant un parcours sécurisé démontable.

Samedi 20 avril > **DIE**

GRIMPE D'ARBRE ET CONTES PERCHÉS

2 séances : 10h à 12h et de 14h à 16h

À partir de 6 ans, 8 places disponibles par séance.

20 € / personne

Samedi 4 Mai • 17H > **BORNE**

BIVOUAC DANS LES ARBRES

Lors de votre enfance vous rêviez de dormir dans un arbre, blotti dans ses branches tel un écureuil tendrement bercé par le vent soufflant dans les feuilles ? Grâce au bivouac dans les arbres, votre rêve sera exaucé ! Nous vous invitons au voyage confortablement allongé.e dans un hamac suspendu à quelques mètres de hauteur.

À partir de 8 ans, 6 places disponibles.

60 € / personne

> INSCRIPTIONS 07 82 88 11 02 ou lichen.cie@gmail.com



Méditation créatrice au son de la harpe celtique, les mains dans l'argile : 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.

Ateliers terre : modelage, création, sculptures collectives

> INSCRIPTIONS au 06 88 68 72 68
ou natasha@buenasondas.org



Buen'Aventure, Lichen&Cie et Terre d'Amour :
des projets de l'association Buenas Ondas
Collectif pour tisser du lien social et
intergénérationnel dans le Diois

PARTICIPATION LIBRE

Pour que tout le monde puisse venir
pour que chacun.e 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

www.buenaventure.org

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

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

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 Châtillon-en-Diois



PRINTEMPS 2024

Buen'Aventure
RANDONNÉES PARTAGÉES

RANDONNÉES ET GRIMPE D'ARBRE



création graphique : Alice Chireux • Photos : Jean Revollet, Picasa

PRINTEMPS 2024

MARS

SAMEDI 23 MARS • 10h > **VALCROISSANT**

RANDO LANGUE DES SIGNES

Avec **Sylvaine Mauplot**, qui nous emmènera à la découverte de la LSF (Langue des Signes Française), reconnue comme une langue à part entière depuis 2015.
> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 30 MARS • 9h30 > **CIRQUE D'ARCHIANE**

RANDO GYPAËTE BARBU

Une randonnée classique du Diois en compagnie de **Jean Revolat**, qui nous fera découvrir la vie de ces magnifiques oiseaux.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

AVRIL

DIMANCHE 14 AVRIL • 10h > **ROMEYER**

RANDO PHOTO

Venez avec votre appareil ou votre téléphone pour apprendre à affiner votre regard et à composer de belles photos en compagnie de **Fabienne Caulet**.
> *Tout public niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 27 AVRIL • 10H > **POYOLS**

RANDO ÉCRITURE CRÉATRICE

Un parcours poyolais ponctué de propositions pour sortir carnet et crayon, et partager des "jeux d'écriture", accompagné de courtes lectures issues d'écrivain.e.s montagnard.e.s. avec **Thibault Berlingen**.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

MAI

SAMEDI 4 MAI • 10h > **CHÂTILLON-EN-DIOIS**

RANDO GASTON COUTÉ

Benoît Le Colporteur chante, joue et conte Gaston Couté, poète et chansonnier libertaire qui dépeint avec réalisme et humanité ses racines paysannes et la détresse des routards de son époque, les chemineux.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 11 MAI • 9h > **FONT D'URLE**

RANDO DAMASIO

« Change l'ordre du monde... plutôt que tes désirs...
Tes désirs sont désordres... » Alain Damasio,
La Zone du dehors avec **Nicolas Monseu**.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

DIMANCHE 26 MAI • 9H > **VALLON DE BAÏN**

RANDO CONTES

Des histoires simples, déroutantes, magiques, ou merveilleuses, de tradition orale et venues des quatre coins du monde, racontées par **Virginie Cointepas**.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

JUIN

SAMEDI 1^{er} JUIN • 10h > **LES GALLANDS (MENGLON)**

RANDO JEUX

Venez découvrir le monde joyeux des jeux coopératifs et du jeu en général avec **Maryline Wolf-Roy** de la Coop'Aire de Jeux.
> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 8 JUIN • 9H > **BORNE**

RANDO EN COMPAGNIE DES ÂNES

Nous serons accueilli.e.s par **Sébastien Vernier** qui nous emmènera en balade avec ses ânes.
> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 15 JUIN • 9H30 > **COL DE MENÉE**

RANDO À JIBOUI

Nous partirons avec **Faün Capron** sur les pas des diois.e.s qui peuplent cet alpage depuis 50 000 ans et encore aujourd'hui.

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

PRIX LIBRE ET ADHÉSION

INSCRIPTIONS : **BENJAMIN 06 67 32 46 84**



Nous organisons aussi des randonnées sur mesure, avec ou sans joëlette, pour tous les randonneur.euses du diois ou en visite...

Contactez nous pour organiser votre prochaine rando !

LES PROMENADES DE SANTÉ

randonnée et activité physique adaptée

Le **MARDI DE 14h15 A 15h45**, en complément des randonnées partagées, nous proposons des séances de remise en forme (entraînement cardio, renforcement musculaire, étirements, coordination...) en pleine nature, en petits groupes, adaptées à votre niveau, avec un suivi personnalisé réalisé par des professionnels de santé.

> Prix libre – Renseignements

Rozenn Duquesnois 06 80 27 24 24