



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.

De la grimpe d'arbre sur corde pour aller à la découverte des arbres et de soi-même.

### LICHEN & CIE

Avec Fün 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.

> Infos au 07 82 88 11 02 lichencie@gmx.com



### 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.

INSCRIPTIONS au 06 88 68 72 68 ou 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

www.buenaventure.org

buenaventurebuenaondas

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 Chatillon en Diois



PRINTEMPS 2023



### RANDONNÉES PARTAGÉES, ATELIERS TERRE ET HARPE, GRIMPE D'ARBRE



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

# PROGRAMME PRINTEMPS 2023

## MARS

SAMEDI 18 MARS • 9h30 > ARCHIANE

### LE CIRQUE D'ARCHIANE

Une randonnée classique du Diois pour se retrouver après l'hiver...

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

## AVRIL

SAMEDI 1<sup>er</sup> AVRIL • 9H30 et 14H > BARNAVE

### GRIMPE D'ARBRE PARTAGÉE

Découverte et initiation à la grimpe d'arbre.

> *Tout public, niveau moyen*

SAMEDI 8 AVRIL • 9H30 > VALLON DE BAÏN,  
CHATILLON-EN-DIOIS

### RANDO AQUARELLE

Au pied du Glandasse, nous serons en compagnie de Sophie qui nous guidera sur les chemins de l'aquarelle...

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

DIMANCHE 16 AVRIL • 10h > CHIRONNE, COL DE ROUSSET

### RANDO PHILO : LA MORT

En compagnie de Nicolas Monseu, nous échangerons à propos de la mort, et donc de la vie...

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 22 AVRIL • 10h > MONTMAUR EN DIOIS

### À LA DÉCOUVERTE DE GABRIEL FAURE

Grâce à Pascal, nous irons à la rencontre de cet écrivain, poète et romancier qui vécut au Seillon, à Montmaur en Diois.

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 29 AVRIL • 9h30 > MONTMAUR EN DIOIS

### PLATEAU DE SOLAURE

Nous profiterons de cette journée pour découvrir ce lieu magique aux points de vues imprenables sur la vallée de la Drôme.

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

## MAI

DIMANCHE 7 MAI • 13H > ROMEYER

### SOUS LE PAS DE CHABRINEL

À la découverte du refuge du Château et des sentiers millénaires qui relient le Diois aux Hauts Plateaux du Vercors

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 13 MAI • 13h30 > BORDS DE DRÔME

### DÉCOUVERTE DU PILATE

Découverte et initiation du pilate (technique douce de renforcement musculaire) et de l'anatomie en mouvement. Avec Mina Retalli, écriture de mots tombés du ciel et de l'Univers de la forêt !

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 20 MAI • 9H30 > GLANDAGE

### AU FIL DU NŒUD

Nous partirons sur un voilier prendre la mer, puis vers le sommet du Mont Blanc jusqu'aux entrailles du Vercors, sans oublier de se vêtir de notre plus beau tricot : à la fin de cette aventure nous espérons que certains nœuds n'auront plus de secret pour vous !

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 27 MAI • 10h > LA JARJATTE

### RANDONNÉE CONTÉE

Nous partirons à la découverte du vallon de La Jarjatte en compagnie de Jérôme, conteur local.

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

## JUIN

DIMANCHE 3 JUIN • 13H30 > LES GALLANDS (MENGLON)

### EXPO PHOTOS

Une belle balade au cœur du Diois en compagnie de Jean Revolot, photographe menglonnais.

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JUIN > REFUGE DE LA TOUR,  
BORNE (GLANDAGE)

### WEEK-END "RANDO ET GRIMPE D'ARBRE"

Le traditionnel week-end en refuge sera cette fois l'occasion de découvrir la grimpe d'arbre...

> *Tout public, niveau moyen, 2 joëlettes*

SAMEDI 17 JUIN • 13h30 > BORDS DE DRÔME

### RANDO POÉSIE

En compagnie de Justine : écriture de mots tombés du ciel et de la forêt, déclamation de poèmes accompagnés du N'goni, proposition d'écriture autour d'un répertoire de poèmes du monde.

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

SAMEDI 24 JUIN • 9h30 > VASSIEUX EN VERCORS

### RANDO PHILO : MARCHER ET REFLÉCHIR

la Rando-philo est un genre de pratique philosophique qui a le souci de créer un espace démocratique, convivial et accessible à travers le questionnement et la réflexion collective.

Avec Carolina Vasconcelos.

> *Tout public, niveau facile, 2 joëlettes*

### 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**
- > **Prix libre**



> Plus d'infos au 06 65 04 96 39



### BALADES EN JOËLLETES SUR MESURE

Nous organisons à la demande des balades et randonnées sur mesure pour les personnes à mobilité réduite et leurs proches qui souhaitent changer d'air et partager un moment en pleine nature.

> Infos au 06 67 32 46 84